

CONTENCIÓN EMOCIONAL



La contención emocional es sostener las emociones de las personas a través del acompañamiento, ofreciendo vías adecuadas para la expresión de los sentimientos. Por ejemplo, un abrazo puede ser una buena forma de contener a un niño que está sintiendo una fuerte emoción.



Contención emocional no significa no permitir que las personas expresen sus emociones o negarlas, significa ayudar a liberar sus emociones. Para esto es importante lograr que la otra persona entienda que nos gustaría ayudarle a sacar afuera lo que siente.



IMPORTANTE: No es necesario que seamos psicólogos o psicólogas para dar contención emocional. Tan sólo con escuchar con atención, y sin prejuicios, a la otra persona estamos conteniéndola.

¿Qué es una crisis emocional?



- *Es un estado temporal de desorganización, confusión emocional y descontrol que le ocurre a una persona luego de experimentar un evento adverso.*
- *Provoca una gran perturbación y pérdida de estabilidad. Afecta al adecuado funcionamiento que hasta ese momento tenía.*

¿Cómo es el proceso de crisis?

Tiene un conjunto de etapas:

ETAPA 1. Evento precipitante:

Es el evento o experiencia que provoca la crisis.



ETAPA 2.

Respuesta desorganizada:

Hay una gran tensión emocional o estrés físico y psicológico. Hay desorientación, confusión y paralización. (“no sabe qué hacer”).

ETAPA 3. Estabilización: La persona empieza a calmarse y a recuperar el control de sus emociones, pensamientos y comportamientos. Encuentra alternativas para manejar la situación a través de dos fases: Penetración y Consumación.

Penetración:

Constituye la fase en la cual se llega al proceso de identificar y expresar los sentimientos, pensamientos. Algunas personas pueden llegar a ella por sí solas, otras requieren de ayuda externa.



Consumación:

Permite la integración de la experiencia dentro de la vida personal. Se establece el potencial positivo de la situación de crisis.



ETAPA 4. Adaptación: *La persona recobra sus fuerzas y retoma el control.*



¿Cómo se reconoce una situación de crisis?

Algunas señales que pueden indicar una posible situación de crisis emocional:

La persona es incapaz de enfrentar sus problemas.



Muestra síntomas de ansiedad intensa o angustia.



Se siente, abrumada y presenta agresividad y confusión.

No puede realizar sus tareas habituales.

Presenta algunos problemas físicos y sensación de debilidad.

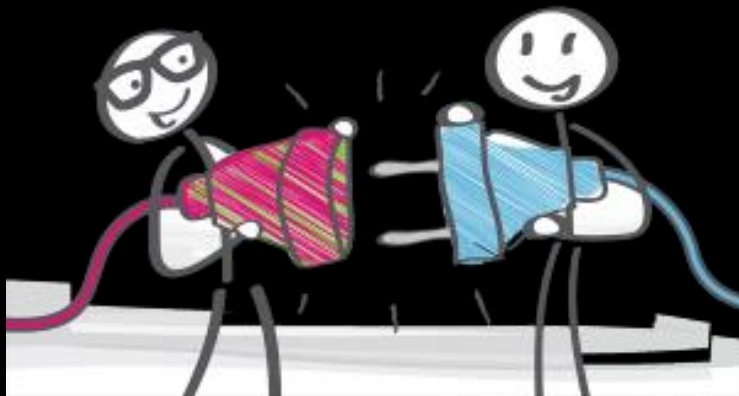
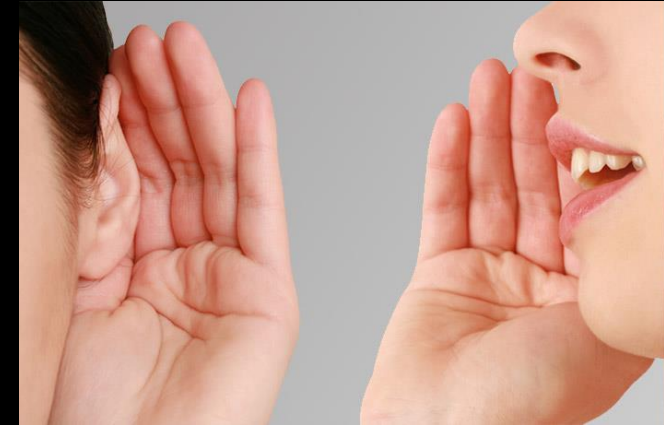
Se siente agotada. Tiene problemas para dormir bien.

No puede pensar con claridad en las posibles soluciones.

¿Cuáles son los componentes de la contención emocional?

Escucha activa:

Es la habilidad de atender y prestar interés a otra persona, para conocer y entender lo que desea expresar. La apertura emocional y de pensamiento, así como la abstención de emitir juicios, son actitudes básicas en la escucha y contención.



Empatía:

Es la capacidad de percibir y advertir lo que la otra persona puede estar sintiendo y/o pensando. Implica participar afectivamente, poniéndose en su lugar para ver desde la perspectiva del otro su realidad.

Para realizar una contención emocional se debe:



- *Centrar la atención en la persona, mirarla directamente cuando se habla con ella.*
- *Tener actitud empática que permita sintonizarse con sus sentimientos y necesidades.*

- *Ejercer una actitud de escucha activa sin ejercer presiones y sin emitir juicios.*
- *Se debe respetar los tiempos en que cada persona puede y desea exteriorizar sus experiencias.*
- *Validar el sentir y pensar de la persona afectada.*



- *Hacerle sentir que está acompañada a través del uso del lenguaje no verbal (corporal o gesticular).*



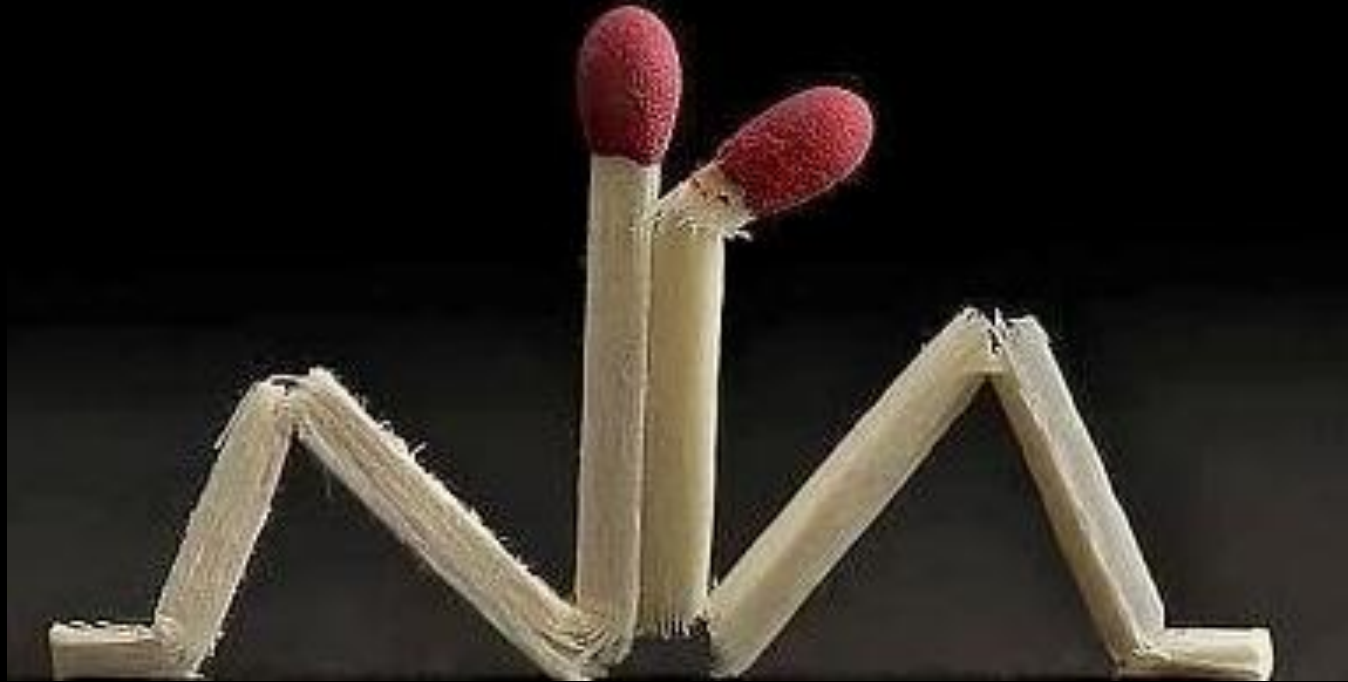
- *En todo momento se debe estar atenta / atento a las características y gravedad de los problemas que la persona expresa.*

Para realizar una contención emocional se debe evitar:

- Colocarse ante las personas como si le estuviera haciendo el favor de ayudarla.*
- Juzgar y valorar de manera trivial la situación de las personas.*



- Restar importancia a lo que la persona está contando o invalidar sus experiencias u opiniones.*
- Fomentar en las personas la idea de que no hay solución a su problema y que es mejor rendirse.*



*Es bueno tener en quién apoyarnos,
en esos momentos en que nos
quebramos.*