

# *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.*

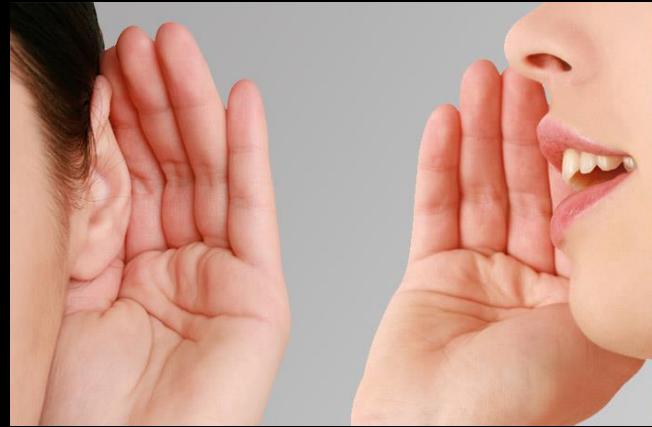
*Se siente agotada. Tiene problemas para dormir bien.*

*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).*



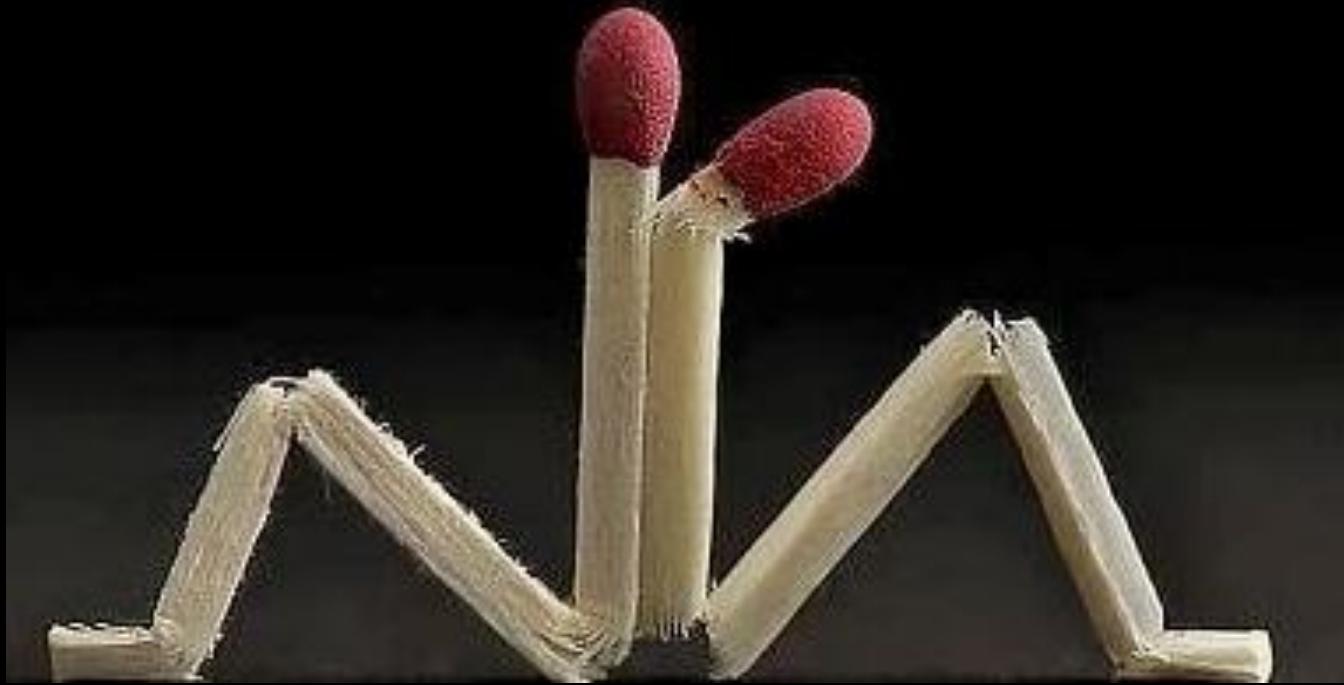
- *En todo momento se debe estar atenta / atento a las características y gravedad de los problemas que la persona expresa.*

# *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.*