

## **TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL**

Estas actividades tienen el propósito de ayudar a las mujeres a recuperar el control sobre sus emociones, así como conectarlas con el presente y la realidad. Estos ejercicios pueden ser realizados en cualquier momento y en cualquier lugar, incluyendo cualquier circunstancia en la cual las mujeres sufren un desencadenante, un recuerdo recurrente, ansias de sustancias, angustia emocional o disociación.

Las siguientes estrategias son importantes cuando se realice cualquier ejercicio de contención

- Sugiera que ella califique su estado de ánimo antes y después del estado en crisis, (por ejemplo, invítela a dar un número del 1 al 10 para indicar su estado de ánimo actual, 10 representa el dolor máximo)
- Deje las luces prendidas, solicítele que mantenga sus ojos abiertos y que escudriñe la habitación durante el ejercicio.
- Evite hablar sobre sentimientos negativos o escribir un diario.
- Evite emitir juicios.
- Enfóquese en el presente.

Las formas de contención pueden ser organizadas en ejercicios mentales, físicos y de consuelo.

El contención mental hace referencia a concentrar la mente de uno y los ejercicios que pueden ser usados al trabajar con una mujer en persona o por teléfono. Los ejemplos de tales ejercicios incluyen:

- Pedirle a la mujer que describa su entorno físico actual, incluyendo cómo es, cuáles son los sonidos, cómo se siente y huele.
- Pedirle a la mujer que cuente en forma regresiva empezando desde el 10.
- Invitar a una mujer a que haga una afirmación que exprese seguridad (por ejemplo, "Me llamo \_\_\_\_\_; ahora estoy segura; estoy en el presente y no en el pasado").
- Pedirle a la mujer que lea algo positivo (es decir, expresiones afirmativas).

La contención física se centra en los sentidos de la mujer (es decir, tacto, sonido y olfato). Los ejemplos de tales ejercicios incluyen:

- Invitar a la mujer a que se quite sus zapatos y golpee sus pies juntos o que hunda sus talones en el suelo, mientras le pide que se concentre en la sensación de estar conectada con la tierra.
- Proporcionarle a la mujer un vaso con agua para beber.

- Tener objetos en el espacio de orientación para que las mujeres sostengan (por ejemplo, rocas, pelotas suaves anti-estrés, cuentas, trozos de paño, etc.) e invitarla a sostener cualquiera de los objetos que la ayude a sentirse conectada a tierra.
- Pedirle a la mujer que se concentre en su respiración. Invítela a respirar juntas y contar en voz alta, mientras que la alienta a respirar profundamente.

Los ejercicios de “contención” de consuelo implican hablar con uno mismo de forma amable y gentil. Por ejemplo:

- Pídale a la mujer que repita expresiones afirmativas positivas.
- Pídale que piense en su color, animal, alimento, libro, canción, show de TV favorito, etc.
- Pídale que repita una expresión afirmativa que represente afrontamiento (por ejemplo, “Yo puedo lidiar con esto; sé que este sentimiento es pasajero”) (Najivits, 2002 *citado en* Consejo de Refugios de Mujeres en Alberta, 2009).

### Ejercicios de contención

Los ejercicios de contención tienen el propósito de “contener” las emociones dolorosas, y ayudan a la mujer a manejar sentimientos abrumadores. Estos ejercicios le proporcionan a la mujer una forma de actuar y la ayudan a tener control sobre su propio proceso de sanación. La contención no significa negar o reprimir las emociones, sino optar conscientemente por poner las emociones intrusivas, dolorosas o disruptivas a un lado por un periodo provisional de tiempo. Por ejemplo:

- Invite a la mujer a imaginar un envase o algún tipo de recipiente.
- Pídale que visualice que está poniendo dentro del recipiente algún pensamiento o emoción dolorosa que elija para lidiar más adelante.
- Tenga un recipiente en la oficina de orientación e invite a las mujeres a escribir los pensamientos y emociones que elijan tratar más adelante y los coloquen dentro del recipiente.
- Hágale saber que ella controla esas emociones y pensamientos, y que ella puede elegir cuándo sacarlos del recipiente y darles un vistazo.
- Escribir en un diario también puede ser útil como recipiente provisional de emociones.

## Estrategias de autoconsuelo

Las orientadoras también pueden ayudar a las mujeres a aprender estrategias de autoconsuelo, que puede ofrecer alternativas a cualquier actividad de autoconsuelo no saludable que las mujeres estén usando tal como el consumo de alcohol y drogas. Para alentar a las mujeres a identificar y usar técnicas nuevas de autoconsuelo se puede equipar el espacio de orientación con lo necesario para realizar actividades que tienden a proporcionar consuelo, tal como:

- Escuchar música relajante antes de la sesión de orientación.
- Poner material de dibujo a disposición e invitar a la mujer a usarlo cuando sea beneficioso.
- Mantener un canasto de tarjetas con frases afirmativas (por ejemplo, soy una persona fuerte, soy una buena persona, soy una buena madre, hija, etc.).
- Asegurar que las imágenes o carteles en las paredes sean reconfortantes.
- Tener una variedad de animales de peluche en la habitación.
- Tener un canasto de artículos de autoasistencia en la habitación (es decir, frazada, almohada, mantón) e invite a la mujer a elegir un artículo al final de la sesión, y
- Tener agua potable fresca en la habitación en todo momento.

## Escribir un diario

Las orientadoras deben entregarles a las mujeres un cuaderno de notas o papel y bolígrafo para que puedan expresar sus pensamientos y sentimientos de forma confidencial y segura a través de la escritura o dibujo. Escribir un diario le ofrece a las mujeres una forma para considerar y aclarar los pensamientos y emociones que evolucionan y emergen (Vermilyea, 2002).

Se puede invitar a las mujeres a llevar un diario hacerles sugerencias para usarlo, por ejemplo:

- Encontrar un lugar tranquilo para escribir en el diario
- Comenzar escribiendo cualquier palabra que les venga a la mente
- Concentrarse en los sentimientos, teniendo en cuenta qué es lo que sienten en ese momento, dónde lo sienten en el cuerpo, etc.
- Dibujar imágenes (incluidas expresiones visuales de los sentimientos).

- Escribir una carta a alguien que la haya apoyado, o a alguna figura espiritual.
- Escribir sobre unas vacaciones soñadas, sus logros, fortalezas.
- Dibujar/escribir sobre un lugar seguro o su lugar seguro.
- Escribirse una carta a sí misma afirmando quién es ella.
- Hacer una lista de cosas que le dan alegría o las cosas que ha logrado cada día.

(Consejo de Refugios de Mujeres en Alberta, 2009. *Sheltering Practices*)