LICEO SALESIANO
CAMILO ORTÚZAR MONTT
Avenida Macul 5950, Santiago
Teléfono: 222211286-222940625
Email: colegio@salesianosmacul.cl
Web: salesianosmacul.cl

SALESIANOS
DON BOSCO

Afroditis Angelcos D.
Coordinadora de Apoyo/ Orientadora Educacional

PLAN DE CONTENCION EMOCIONAL

COORDINACION DE APOYO

LICEO CAMILO ORTUZAR MONTT

I. INTRODUCCION

El trabajo docente no solo incluye en su práctica profesional, la entrega de contenidos en las distintas asignaturas del Plan de Estudio. A través de sus diversas metodologías el educador acrecienta el desarrollo de las habilidades y destrezas en todos sus alumnos, otorgando un mayor énfasis en aquellos estudiantes que presentan alguna dificultad o habilidades descendidas.

En el contexto escolar también se generan espacios de vinculaciones afectivas entre los docentes y sus alumnos, permitiendo con ello la creación de un clima psicológico adecuado para el logro del aprendizaje.

Las interacciones cercanas entre docentes y alumnos, en los patios, durante los recreos, con un adulto educador formador, en donde los jóvenes y niños están siempre acompañados con una presencia formativa y constructiva ha cambiado.

La realidad cambió, ha cambiado para todos. Estamos viviendo tiempos complejos, primero en octubre pasado un estallido social y ahora una emergencia sanitaria con el COVID-19 la cual ha llegado a declararse una Pandemia a nivel mundial.

Esta crisis sanitaria nos ha llevado a resguardarnos en nuestros hogares junto a nuestras familias y seres queridos; en otros casos, algunas personas han tenido que sobrellevar esta crisis a solas, y algunos incluso han debido enfrentar la perdida de sus fuentes laborales y, otros incluso de familiares y seres queridos.

En esta pandemia, nuestra Unidad Educativa ha enfrentado grandes desafíos, entre estos el adaptarse a enseñar en un entorno virtual que implica una forma distinta de interacción, sumado al impacto que ha tenido nuestra vida cotidiana en encontrarnos en un aislamiento social, bombardeados de información, provocando incertidumbre y otras emociones.

La interacción personal, social, generada en contextos escolares, durante la pandemia se ha visto mermada, nos extrañamos unos a otros. El lazo entre las personas es un vínculo que debe estar en constante estímulo y eso se ha ido diluyendo paulatinamente. La permanencia en el hogar, muchos días y horas juntos, han generado tensiones y un aumento de los problemas entre los integrantes de la familia

En la actualidad, considerando los tiempos de contingencia sanitaria, relacionados con la pandemia del COVID-19, la permanencia y reinvención de las prácticas docentes se han convertido en un importante desafío, que implicó adecuaciones y nuevas formas de seguir educando desde la paralización de clases presenciales.

Desde la reflexión docente, no solo se repensó en las formas de entregar contenido, sino que también de cómo lograr los avances en el aprendizaje, antes apoyados por en contacto diario y presencial a través de la vinculación que nos entrega la sala clases, pero ahora desde una pantalla, o incluso desde un material en la plataforma virtual.

La situación creada por una epidemia afecta todos los aspectos del desarrollo de la niñez y la adolescencia (físico, psíquico y social), habitualmente, los que se ocupan de su asistencia han centrado sus esfuerzos en la vulnerabilidad física, sin tener totalmente en cuenta aspectos emocionales tan relevantes como sus pérdidas y temores. Esta crisis ha

producido un gran impacto en la salud mental, este confinamiento ha provocado serios problemas emocionales que requieren intervención.

Conscientes de los problemas emocionales que presentan nuestros niños y jóvenes se han planificado una serie de acciones dirigidas a la contención emocional, y la creación de un espacio virtual de conversación que se constituya en un dialogo cercano y cordial, con nuestros alumnos.

Desde la asignatura de orientación se han acentuado una serie de acciones con recursos metodológicos y material didáctico virtual por niveles. Las bases curriculares respaldan el trabajo mancomunado realizado por los docentes, desglosando su contenido desde los ejes temáticos Crecimiento Personal, área Desarrollo Emocional y eje Relaciones Interpersonales, área Convivencia.

El uso de recursos tecnológicos se ha transformado en una herramienta de comunicación y también de contención en estos tiempos, no solo para los alumnos, sino también para sus familias.

II. FUNDAMENTACION

En la actual crisis sanitaria y los problemas asociados, las actitudes que se articulan con las Habilidades del Siglo XXI, especialmente relacionadas con las maneras de trabajar y vivir en el mundo, permiten desarrollar en los estudiantes modos de ser, necesarios para

los ciudadanos de hoy: la empatía y el respeto, la autonomía y la proactividad, la capacidad para perseverar en torno a metas y, especialmente, la responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Teniendo en consideración la priorización Curricular, sobre todo lo relacionado con las nuevas necesidades que presenta la educación no presencial, es que resultó oportuno haber implementado acciones que permiten apoyar la labor docente para un trabajo con sus alumnos en el área formativa, valórica y socioemocional

ASPECTOS SOCIOEMOCIONALES EN UN FUTURO RETORNO A CLASES PRESENCIALES

Junto con garantizar el regreso seguro a través de la infraestructura adecuada, y resguardo de salud, entre otras condiciones, enfatizamos la importancia del ámbito psicológico que debe ser considerado.

Otros elementos relevantes, que nos invitan a la reflexión y posterior acción son las habilidades socioemocionales, como un conjunto de herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones asertivas, aspectos relevantes al interior de las comunidades educacionales. Dentro de las habilidades socioemocionales está el aprender a escuchar, a hablar y a reconocerse.

En este sentido existen bastantes elementos a considerar para el regreso a clases en los establecimientos y no se debe perder de vista, el considerar diferentes aspectos como la planificación, el sentir de la comunidad escolar y, especialmente los aspectos emocionales de los alumnos.

El retorno a clases presenciales nos permitirá retomar el aprendizaje socioemocional, a todos aquellos que formamos parte de esta comunidad educativa pastoral, estas habilidades socioemocionales tan necesarias para la interacción con otros. Contar con adecuadas habilidades socioemocionales nos permite tener una mejor relación con nosotros mismos, conocernos, aceptarnos y por ende cuidarnos, así como relacionarnos de una manera positiva con nuestro entorno. Las habilidades socioemocionales se adquieren y desarrollan desde nuestra infancia, siendo esta etapa junto con la adolescencia las más significativas para aprenderlas

EL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Psiquiatras y psicólogos Infanto juveniles han encendido las alarmas respecto a la salud mental de los menores de edad en el contexto de Pandemia mundial que enfrentamos, marcando el posible aumento de ansiedad, estrés y depresión. Los problemas de salud mental no solo tienen que ver con el miedo a un virus invisible que enferma y puede ser

mortal en algunos casos, sino también al impacto del distanciamiento social. Se ha ido evidenciando la existencia de una significativa correlación entre las largas cuarentenas y mayor angustia psicológica, que pueden manifestarse como pesadillas, terrores nocturnos, miedos, irritabilidad, hipersensibilidad emocional, apatía, nerviosismo, dificultades para concentrarse, etc.

CAMBIOS DE CONDUCTA A LOS QUE SE LES DEBE PRESTAR ATENCIÓN.

1--Llanto o irritabilidad excesiva en niños pequeños.

2--Volver a tener conductas que habían superado / ejemplo, no llegar a tiempo al baño o mojar la cama.

3--Preocupación o tristeza excesiva.

4-Hábitos de alimentación o sueño poco saludables.

5-Irritabilidad, tensión y nerviosismo.

6-Bajo rendimiento académico

7-Problemas de atención y concentración.

8-Abandono de actividades que antes disfrutaba.

9-Dolores de cabeza, o dolor corporal sin motivo.

10-Consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias.

11-Estrés, ansiedad y preocupación.

12-Choque emocional debido a los grandes cambios de rutina.

13--Crisis de pánico y angustia.

Los niños y adolescentes, son el grupo con mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental, producto del confinamiento y cambio de rutinas que ha impuesto la pandemia, dejando de manifiesto que son múltiples factores, incluyendo la convivencia familiar, los que pueden hacer más vulnerable a niños y jóvenes.

REACCIONES DE LOS NIÑOS Y JÓVENES / DESCRIPCIÓN POR EDADES/ EN MOMENTOS DE CRISIS

EDAD	REACCIONES	SÍNTOMAS

PRE-ESCOLAR (0-5 AÑOS)	Sentimientos de desvalimiento - Miedo e inseguridad - Preocupación por quedar abandonado - Impotencia	Miedo a la oscuridad o animales - Terrores nocturnos - Dificultad para hablar - Dificultad en control de esfínteres - Alteraciones del apetito - Llanto o gritos frecuentes - Temor a quedarse solo - Híper o hipo actividad - Confusión - Disociación
ESCOLAR (5-11 AÑOS)	Sentimientos de miedo y ansiedad - Atención focalizada en detalles de eventos críticos	Irritabilidad - Llanto fácil - Temor a la oscuridad - Conductas regresivas - Conductas agresivas - Retraimiento, falta de interés por escuela y pares, otros síntomas depresivos. - Síntomas disociativos (desinterés por temas relacionados con el terremoto, no demuestra ni preocupación ni temor) - Baja en rendimiento escolar - Malestares físicos
PRE-ADOLESCENCIA (1114 AÑOS)	Reacciones íntimamente - relacionadas con las del grupo de pares - Ansiedad, angustia - Sentimientos de culpa	Alteración del sueño - Alteración del apetito - Problemas de conducta - Retraimiento social - Problemas en escuela - Malestares físicos - Síntomas disociativos
ADOLESCENCIA (14-18 AÑOS)	Conductas de riesgo - Dificultad en el control de emociones (labilidad emocional, cambios repentinos de ánimo) - Temores relativos al cuerpo - Temores por perdidas de familia y pares	Disminución de lucha por el control con padres - Cambio de grupo o amigos - Síntomas ansiosos - Síntomas depresivos - Síntomas somáticos (dolores de cabeza, estómago, colon irritable, etc.) - Síntomas disociativos (evasivos)

III. RETORNO A CLASES

El retorno a clases después de un largo confinamiento, implicará que a los alumnos les costará volver habituarse a relacionarse con sus pares de manera presencial, considerando además las nuevas formas de habitar los espacios físicos y de mantener cierta lejanía corporal. Sera imprescindible una reinvención histórica de los docentes en relación a criterios educativos, de cuidado y de salud entendido como bienestar físico, mental, emocional y social., etc.

EVALUACION / AUTOCUIDADO

Los docentes acogerán a sus estudiantes con calidez en pequeños grupos, ofreciendo espacio de intimidad para elaborar e integras sus vivencias. Se trabajará el autocuidado personal, se reforzará los afectos y la vinculación. También se planificarán estrategias para abordar a los alumnos, a priori se **realizarán evaluaciones** dirigidas al área **socioemociona**l y, a pesquisar a aquellos alumnos que se encuentren con algún problema de salud mental, tales como estrés, depresión, duelos complejos y estados de ansiedad.

EVALUACION DIAGNOSTICA /

En nuestra unidad educativa se emplearán tres enfoques evaluativos:

1- El primer grupo incluye los instrumentos clásicos de medidas basados en **cuestionarios y autoinformes** completados por el propio alumno;
2- El segundo grupo reúne medidas de **evaluación de observadores externos basadas** en **cuestionarios** que son rellenados por compañeros del alumno o el propio profesor.
3- El tercer grupo agrupa las llamadas **medidas** de **habilidad** o de **ejecución** de IE compuesta por **diversas tareas emocionales** que el alumno debe resolver.

En la mayoría de los casos, estos cuestionarios están formados por enunciados verbales cortos en los que el alumno evalúa su IE mediante la propia estimación de sus niveles en determinadas habilidades emocionales a través de una escala Likert que varía desde nunca (1) a muy frecuentemente (5). Este indicador se denomina “índice de inteligencia emocional percibida o auto-informada” y revela las creencias y expectativas de los alumnos sobre si pueden percibir, discriminar y regular sus emociones.

ASPECTOS QUE SERÁN EVALUADOS

1- Percepción Emocional.

2- Asimilación Emocional.

3- Comprensión Emocional

4- Regulación Emocional

5- Adaptación Socioemocional

6- Bienestar Emocional

7- Competencias socioemocionales

8- Habilidades socioemocionales

9- Desarrollo socioemocional

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Entrevistas, escalas de apreciación, cuestionarios, encuentas de autoreportes / estrés, trauma, depresión, entrevistas.

LINEAS DE ACCION / INTERVENCIONES

OBJETIVOS:

1- Potenciar los vínculos y reconstruir una escuela que se sitúa como espacio privilegiado de diálogo, encuentros y confianzas; para gestionar la emocionalidad, apoyar al otro, reconocerle y acoger de manera continua.

2- Recuperar el convivir en comunidad y resignificar la capacidad de la escuela en su ámbito relacional y transformador.

3- Brindar un sistema de apoyo socioemocional para los estudiantes, a través de mecanismos de contención, seguimiento y monitoreo, de parte de un equipo multidisciplinario en el contexto escolar.

4- Acompañar a los distintos actores de la comunidad educativa en la capacidad de soporte afectivo para la recuperación socioemocional, colaborando con la apropiación de aprendizajes significativos de manera interdisciplinaria.

5- Articular estrategias desde los diferentes planes de gestión, para las acciones a determinar en el actual plan de contención, por sobre todo en aquellas que se relacionan con el quehacer de los docentes.

6- Fortalecer las redes de apoyo ligadas a la contingencia sanitaria.

7- Establecer canales de comunicación e información entre docentes y estudiantes.

8- Intervenir de manera oportuna ante las necesidades reconocidas en los estudiantes.

Coordinación de Apoyo en conjunto con el encargado de Convivencia Escolar, Orientador de Enseñanza media y equipo psicosocial iniciarán un proceso de evaluación diagnostica dirigidos a los alumnos y sus familias, aplicando encuestas, cuestionario, pautas de observaciones etc. con la finalidad de averiguar cuáles son aquellas necesidades socioemocionales, de convivencia escolar y psicoeducativas que requieren ser potenciadas en el contexto escolar y familiar.

Como elemento relevante al respecto será necesario levantar un protocolo de contención, que consiste en la pesquisa de información, y posterior resolución de necesidades, a través de diversas intervenciones.

ACTIVIDADES / RECURSOS METODOLOGICOS

-Técnicas de respiración

-talleres

-juegos para la contención emocional

-Lectura de cuentos

-Narraciones escritas espontaneas

-Uso de la literatura/ Ensayos, novelas

-Dramatizaciones

-Entrevistas

-Ejercicios físicos.

-Películas

-Mímicas

-Estudiantes Media: Construcción de Cuaderno de Cuarentena, tiene como objetivo registrar crear **emociones**, acontecimientos, situaciones, anécdotas acontecidas a nivel personal y familiar durante el distanciamiento físico.

- Estrategias de contención emocional/ Colegio de profesores de Chile:
- Cartillas de contención emocional -Técnicas de risoterapia.

LICEO SALESIANO
CAMILO ORTÚZAR MONTT
Avenida Macul 5950, Santiago
Teléfono: 222211286-222940625
Email: colegio@salesianosmacul.cl
Web: salesianosmacul.cl

SALESIANOS
DON BOSCO

ANEXOS

Afroditis Angelcos D.
Coordinadora de Apoyo/ orientadora Educacional

I- LAS EMOCIONES

Definición /LA EMOCION: Un proceso complejo que implica tres variables diferenciadas: una experiencia subjetiva, una reacción fisiológica y una respuesta conductual. La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración.

II -EMOCIONES Y TIPOS DE REACCIÓN:

1-Reaccion fisiológica: Es la primera reacción de emoción que se generan de manera involuntaria. Esta reacción involucra el sistema nervioso autónomo, sistema endocrino, expresiones faciales, cambios hormonales y tono de voz.

2-Reaccion psicológica. Se refiere a la manera en que es procesada la información, en como se percibe lo que ocurre en un determinado instante de manera consciente o inconsciente según las experiencias.

La **emoción** genera una **reacción inesperada** que se puede adaptar a lo que nos rodea, esto forma parte de los **procesos cognitivos** que realiza el ser humano y que incluso, se relacionan con el **contexto sociocultural del individuo**. Por lo tanto, la emoción, aunque no se pueda determinar que conducta generará, expresa y da a conocer el estado de **ánimo de una persona**, cuales son sus necesidades, fortalezas, debilidades, entre otros.

3-Reaccion conductual. La emoción, cualquiera que sea, genera un cambio de ánimo y de conducta que se aprecia a través de los gestos corporales, como una sonrisa o ceñido de cejas. Las expresiones faciales reconocidas por todos los individuos, son el miedo, tristeza, alegría y enojo.

III -TIPOS DE EMOCIONES

-EMOCIONES PRIMARIAS O BÁSICAS: Son aquellas que son innatas y responden a un estímulo: Ira, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, aversión.

-EMOCIONES SECUNDARIAS: Son aquellas que se generan luego de una emoción primaria, vergüenza, culpa, orgullo, ansiedad, celos esperanza.

-EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS: Son las que afectan las conductas de las personas, por lo que algunas emociones pueden generar acciones o reacciones positivas como la alegría o satisfacción, pero hay otras emociones que provocan **sentimientos** perjudiciales para el individuo

IV -LOS SENTIMIENTOS

Definición / SENTIMIENTO. Estado afectivo del ánimo que es provocado por una emoción hacia una persona, animal, objeto o situación. Los sentimientos derivan de las emociones, que son reacciones orgánicas o instintivas que experimente un individuo y por el cual responde aciertos estimulos externos.

Los sentimientos derivan de la reflexión consciente de una emoción, de allí que se relacionen con las posturas que el individuo tome con respecto a un hecho. En este sentido los sentimientos, se pueden clasificar como **positivos** o **negativos** según las **acciones que promuevan y fomenten**.

V -SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS.

Los sentimientos positivos son aquellos que **generan bienestar** y se pueden asociar con **diversos valores morales, familiares, éticos o sociales**. Algunos sentimientos positivos

son de **alegría, el afecto, la admiración, la felicidad, el amor, la gratitud, la satisfacción, el agradecimiento, el optimismo, la paz, la armonía entre otros**.

Por su parte los **sentimientos negativos** son aquellos que **generan malestar, rencor**, **tristeza, odio, envidia, venganza, dolor o celos**: Estos sentimientos pueden afectar más allá del estado de ánimo, también afectan la salud.

VI-CRISIS EMOCIONAL

Es un estado temporal de desorganización, confusión emocional y descontrol que le ocurre a una persona luego de experimentar un evento adverso y que le provoca diferentes manifestaciones de malestar y tensión (estrés) que le afecta su desempeño cotidiano y le dificulta manejar la situación.

Un estado de crisis provoca una gran perturbación y pérdida de estabilidad para la persona debido a que vivencia repentinamente una situación o acontecimiento estresante que afecta al adecuado funcionamiento que hasta ese momento tenía, de manera que provoca un "desequilibrio".

Todos los seres humanos, a lo largo de recorrido vital, atraviesan múltiples situaciones de crisis, algunas de ellas son crisis vitales asociadas a los cambios que se experimentan en las diferentes etapas de crecimiento, otras están vinculadas a las exigencias que precisa las transiciones de la vida, y otras a circunstancias que acontecen inesperadamente.

Esta serie de sucesos requieren un cambio para afrontarlas, en algunos casos pueden ser resueltas con los recursos y capacidades que las personas han adquirido y desarrollado a lo largo de la vida, pero en otros casos y momentos determinados sobrepasan la capacidad de respuesta habitual de las personas por lo que generan

VII -ETAPAS CRISIS EMOCIONAL

1-. Evento precipitante: Es el evento o experiencia que provoca la crisis.

2-. Respuesta desorganizada: Hay una gran tensión emocional o estrés físico y psicológico desorientación, confusión y paralización.

3.-Reacciones: Explosión: La persona pierde el control de sus emociones y pensamientos, reacción emocional de impacto que puede incluir llanto, gritos.

4.- Negación o bloqueo del impacto: La persona hace esfuerzos para evitar pensamientos que le recuerden su problema o actúa tal y como si el evento no hubiera pasado.

5.-Intrusión: Se caracteriza por la invasión de pensamientos e imágenes que permiten, en algún momento, encontrarle sentido a la experiencia.

6.- 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 las siguientes fases: **Penetración**: Constituye la fase en la cual se llega al proceso de identificar y expresar los sentimientos, pensamientos e imágenes de la experiencia de crisis. **Consumación:** Permite la integración de la experiencia dentro de la vida personal. ha identificado y expresado sus pensamientos y sentimientos.

7.-Adaptación: La persona recobra sus fuerzas y retoma el control de su vida.

VIII- CONTENCIÓN EMOCIONAL

La contención emocional es un **conjunto de procedimientos básicos** que tienen como objetivo **tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada** por una fuerte **crisis emocional**. Es una intervención de **apoyo primario** que se realiza en un momento de crisis para asistir a la persona y animarla para restablecer su **estabilidad emocional** y facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal.

La **contención tiene dos vías importantes**: la **actitud empática**, que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona, la **escucha activa**, que es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por la otra persona.

Debemos tener cuidado: la **contención emocional no es juzgar, regañar, invalidar las emociones** de las otras personas, diciendo, por ejemplo, no te pongas triste, no llores no es para tanto. En ese momento la prioridad es escuchar y orientar.

IX- TÉCNICAS DE CONTENCION EMOCIONAL

La intervención en crisis se realiza de dos maneras, y en dos momentos:

1- **Contención emocional en crisis**. Es la **intervención inmediata**, se trata de la **asistencia pronta** o la primera ayuda psicológica que se brinda a personas que han padecido un suceso traumático y están en situación de crisis para evitar riesgos y darles seguridad (se le conoce como **primeros auxilios psicológicos**).

2- La **contención emocional en crisis** (intervención en crisis de primer orden e inmediata) La contención emocional hace alusión a la realización de acciones para **tranquilizar** y apuntan a **devolver la confianza** a la persona que está en crisis y se encuentra afectada emocionalmente.

3- La **contención** como **primera ayuda** tiene las siguientes **características**: Es **inmediata** y de **corta duración**. Se brinda en el **inicio de la crisis** y no dura demasiado tiempo (minutos a horas). Están dirigidas a cualquier persona que haya vivido un incidente crítico.

Su objetivo principal es proporcionar apoyo para que la persona pueda lograr el **restablecimiento inmediato del equilibrio** para poder **afrontar el problema**, **reducir riesgo**s y vincular a la persona en crisis con los **recursos de ayuda** que existen en el entorno (redes de apoyo e instancias de protección).

X- PRINCIPALES METAS DE LA CONTENCIÓN

1- Proporcionar apoyo, facilitando que la persona se sienta escuchada y comprendida, promoviendo la expresión de sentimientos y de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el disgusto.

2- Proporcionar "control de calma" ante una situación intensa, transmitir una sensación de alivio (físico y emocional) a la persona que está abrumada o apesadumbrada emocionalmente.

3- Brindar una sensación de estabilidad y control: "Sé por dónde van las cosas, calma, esto se puede resolver". Ambas acciones ofrecen una contención emocional. Se debe tener cuidado para no invadir el espacio, la intimidad del otro, pero tampoco estar en una posición distante.

XI-COMPONENTES DE LA CONTENCIÓN EMOCIONAL EN CRISIS

En el proceso de **contención** en crisis, se busca favorecer la expresión de los sentimientos y emociones, a través de la escucha activa y la empatía, facilitando un espacio para que la víctima exteriorice y elabore lo que le está sucediendo del modo menos doloroso y sienta que está acompañada y que tiene reconocimiento.

LOS COMPONENTES DE LA CONTENCIÓN EMOCIONAL:

1- **Escucha activa:** es la habilidad de atender y prestar interés al mensaje emitido por otra persona para conocer y entender lo que desea expresar y así poder responder al emisor.

2-**La apertura emocional y de pensamiento**, así como la abstención de emitir juicios son actitudes básicas en la escucha y contención.

3- **Empatía:** es el proceso mediante el cual una persona puede ponerse en el lugar de la otra y, por lo tanto, puede comprender sus sentimientos ante una situación determinada. No basta con comprender, sino es necesario comunicar dicha comprensión. La 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** en crisis se debe:

1. Centrar la atención en la persona, mirarla directamente cuando habla.

2. Favorecer la expresión de las emociones y tener actitud empática que permita sintonizarse con sus sentimientos y necesidades.

3. Ejercer una actitud de escucha activa sin ejercer presiones y sin emitir juicios.

3.

4. Se debe respetar los tiempos en que cada persona puede y desea exteriorizar sus experiencias, no se le debe obligar a hablar de sus vivencias.

5. Si a la persona le resulta dificultoso hablar, es favorable que el que contenga permanezca en silencio, sin presionar y dejando que se tome un momento hasta cuando pueda hacerlo.

6. Una forma útil para lograr la contención es verbalizar y validar el sentir y pensar de la persona afectada.

7. Tratar de hacerle sentir que está acompañado a través del uso del lenguaje no verbal (corporal o gesticular).