








-  **Descripción:** Herramienta de apoyo que contiene pautas sobre cómo acompañar y brindar soporte de manera puntual e inmediata a las personas que lo requieran en momentos de crisis emocional (en caso estas surjan en medio del proceso de acompañamiento).
-  **Objetivo:** Acompañar y brindar soporte de manera puntual e inmediata a las personas que atraviesan un momento de crisis emocional en el proceso de acompañamiento, favoreciendo que puedan calmarse física y emocionalmente.
-  **Público:** Personas que atraviesan por momentos de crisis emocional en medio del proceso de acompañamiento.
-  **Duración:** Dependerá del tiempo que requiera la persona para calmarse. *Si la crisis persiste, sería necesario articular con otro tipo de atención o abordaje.*
-  **Frecuencia:** Siempre que sea necesario.

¿Qué es la contención emocional?

Son las **estrategias que se utilizan para sostener emocionalmente** y tranquilizar a una persona que atraviesa una crisis emocional o que se encuentra afectada emocionalmente.



¿Cuáles son las señales de una crisis?

Una crisis emocional es un estado temporal en donde se experimentan las emociones con mucha intensidad y cierto grado de descontrol debido a la percepción de un acontecimiento estresante que amenaza el bienestar de la persona.

Algunas señales de que alguien está pasando por una crisis pueden ser las siguientes:




Expresiones del malestar físico

Sensación de asfixia, dolor de pecho, palpitaciones fuertes y aceleradas, dolor de cabeza, sudoración, dolor de estómago, náuseas, sensación de mareos, entre otros.



Expresiones del malestar emocional

Llanto descontrolado, conducta agresiva, movimientos repetitivos como mecerse continuamente, aparente desconexión con la realidad, ausencia de respuesta verbal y no verbal, ojos llorosos, mirada ausente, entre otros.

 La persona puede o no reconocer encontrarse próxima o en una crisis; por lo que es importante prestar atención y validar todo lo que va comunicando.

NOTA: Las personas son muy diversas y complejas, y una crisis es algo muy personal, lo que para algunas personas puede considerarse una crisis, para otras puede no serlo; por lo que en este espacio no se alcanzaría a nombrar todas las formas de expresión existentes. No obstante, se han colocado algunas de las expresiones más comunes como referentes a prestar atención de más a menos frecuentes en momentos así.

¿Qué hacer para contener emocionalmente en una crisis?

Se sugieren las siguientes acciones en la elección y el orden que se consideren pertinentes:



Mantener la calma

La forma en cómo nos sentimos puede ser percibida por las personas, y esto puede calmar o intensificar sus malestares.

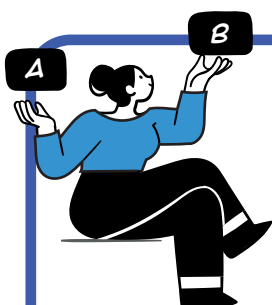
La propia calma permite identificar mejor y más rápido las señales de crisis, lo que facilita responder de manera más efectiva.



Atención activa

Centrar la atención en la persona, escucharla sin juzgarla ni presionarla (apurarla o detenerla), aceptar sus silencios, y validar lo que comparte.

Para la persona es real lo que está sintiendo, y es importante hacerle saber que está bien sentirse así. Toma en cuenta sus señales corporales.



Valorar alternativas

Presentar alternativas para manejar la crisis para que la misma persona decida qué la ayudará a sentirse mejor en ese momento.

Estas acciones pueden incluir ofrecer: un vaso con agua, pañuelos, ejercicios de respiración, contacto físico (tocar su mano o espalda), salir a tomar aire, brindar un momento a solas, llamar a alguien de confianza, entre muchas otras.

Es muy importante que la persona esté de acuerdo y haya dado su consentimiento para la realización de estas acciones

Recomendaciones generales



- 1** Debido a que estas situaciones no se suelen prever, es importante tener visible o al alcance la información que se considera más importante. Se pueden utilizar fichas, mapas conceptuales, imágenes y/o lo que se considere necesario.
- 2** El lenguaje corporal será una fuente de información fundamental a prestar atención, y, a veces, el único medio cuando la persona se ha dejado de comunicar verbalmente.
- 3** Todo el equipo de trabajo que acompaña personas con y sin discapacidad debe familiarizarse y conocer el uso de la herramienta.
- 4** Considerar que, al final de la sesión, la persona que acompañó en un momento de crisis a otra, tenga tiempo para procesar lo experimentado.