



DEFENSORÍA DEL PUEBLO
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

**CARTILLA INFORMATIVA DE
CONTENCIÓN EMOCIONAL A NIÑAS,
NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIÓN
DE CRISIS, POR HECHOS DE VIOLENCIA**



Save the Children

Save the Children

Marianela Montes de Oca

Directora de País

Roxana Pintado

Directora de Programas

Jimena Tito Rosquellas

Gerente - Experta Técnica en Protección y Gobernanza

Hernan Civera

Coordinador Proyecto Entornos Seguros para la Niñez y Adolescencia

Fabiola Calderón

Coordinadora Nacional de Comunicación

Negri Vaca Diez

Responsable Técnico de Comunicación Digital y Documentación

Elaboración de contenidos equipo técnico del Proyecto

“Construyendo Entornos Seguros la Niñez y Adolescencia”:

Jimena Tito Rosquellas

Dabne Pamela López Choque

Revisión de los Contenidos

Defensoría del Pueblo

Diseño y diagramación **Roman Orellana**

La Paz, Bolivia 2021

PRESENTACIÓN

Save the Children trabaja en Bolivia hace más de treinta años por los derechos de las niñas, niños y adolescentes del país, dentro de nuestra estrategia país la Protección de la niñez frente a la violencia es una de las prioridades institucionales, busca contribuir a que las niñas, niños y adolescentes en situación vulnerable frente al castigo físico humillante, la violencia sexual y otras formas o manifestaciones de violencia, se desarrollen en entornos inclusivos, equitativos y protectores.

Enesemarcose encuentra implementando desde la gestión 2020, el proyecto: “Construyendo Entornos Seguros para la Niñez y Adolescencia”; el cual tiene como objetivo contribuir a la reducción de la violencia sexual ejercida contra niñas, niños y adolescentes, promoviendo entornos seguros y no violentos.

La presente “Cartilla informativa de Contención Emocional a niñas, niños y adolescentes en situación de crisis por hechos de violencia”, es una herramienta que tiene el propósito de buscar sostener las emociones a través del acompañamiento y ofreciendo espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas ante algunas situaciones de crisis que atraviesan las niñas, niños y adolescentes en sus diferentes etapas de desarrollo. En ese sentido es que se quiere fortalecer las capacidades protectoras de las comunidades, las madres, padres y cuidadoras/es, facilitadores y la sociedad es su conjunto.

1 | ¿QUÉ ES LA CONTENCIÓN EMOCIONAL?



La contención emocional es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de niñas, niños y adolescentes que se encuentran afectados por una fuerte crisis emocional.

En relación con las niñas, niños y adolescentes la contención emocional es sostener las emociones a través del acompañamiento y ofreciendo espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas.

Además, significa liberar emociones y tramitarlas para que no afecten el cuerpo o las relaciones interpersonales. La contención tiene dos vías importantes:

- La primera vía la actitud empática, habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona, entender sus necesidades y sentimientos.
- La segunda vía la escucha activa, capacidad de poner atención al mensaje emitido.

Contención emocional, significa ayudar a la niña, niño y adolescente a liberar sus emociones para canalizarlas y que no les sigan lastimando.

**DE LO QUE
SE TRATA ES
DE OFRECER
APOYO Y
COMPRENSIÓN.**

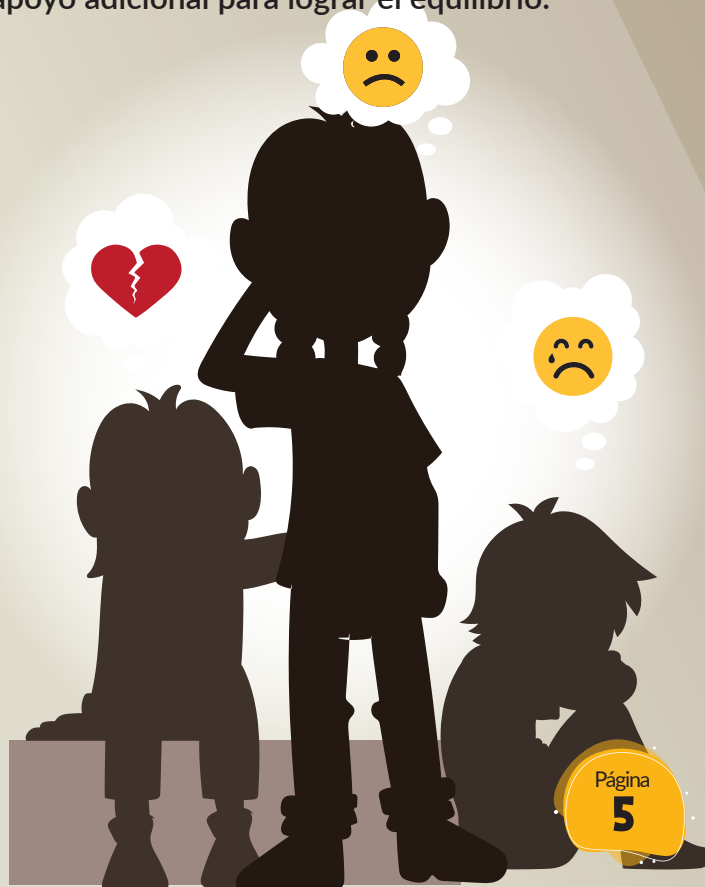
2 | ¿QUÉ ES LA CRISIS EMOCIONAL?

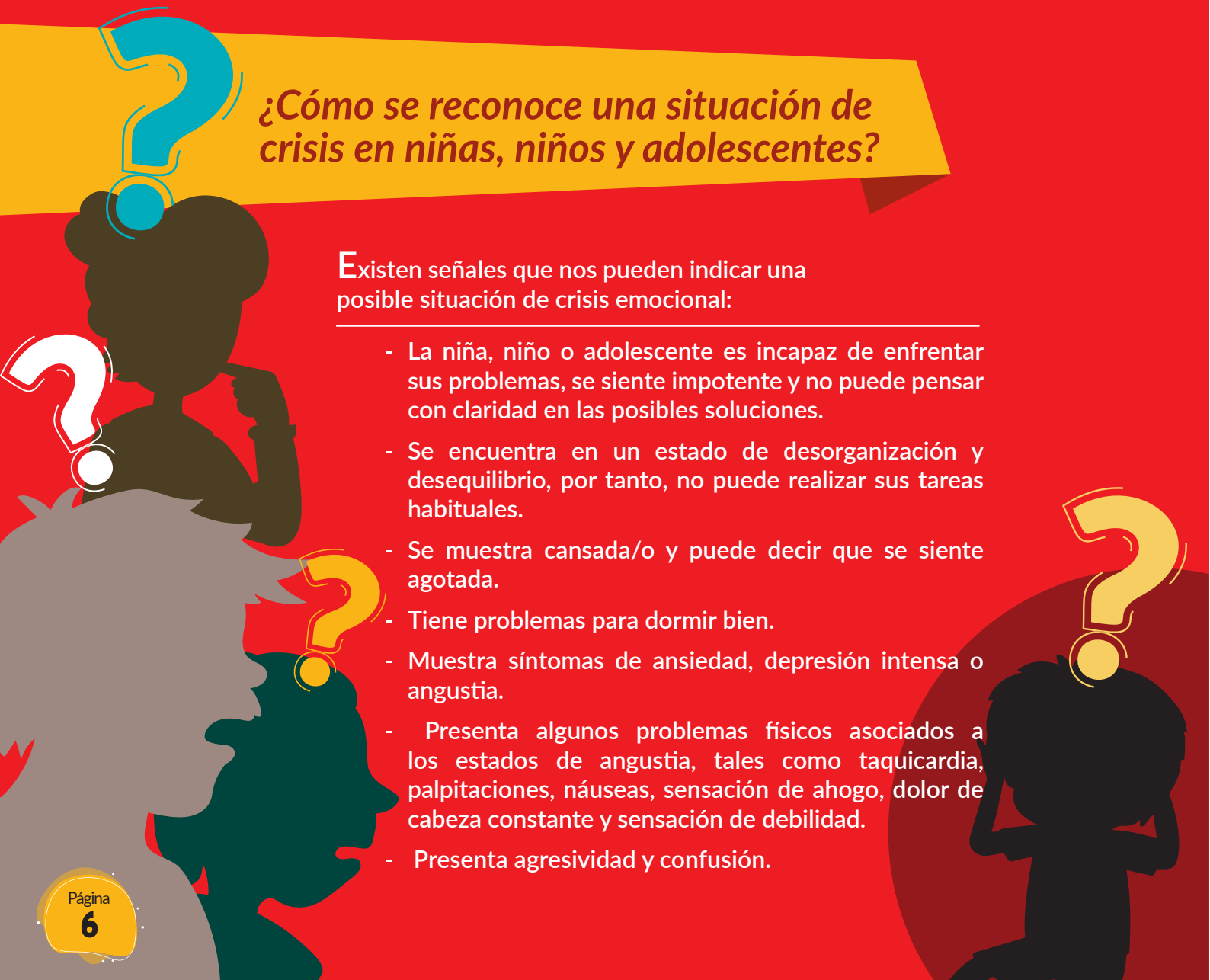
Entendamos el significado de la palabra crisis, es un acontecimiento que conduce a cambios importantes en nuestra vida, esto acarrea ciertos conflictos que nos obligan a tomar decisiones que en otras circunstancias es probable que no hubiésemos valorado, también son un conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones que se presentan ante una situación que nos pone en peligro o que amenaza nuestra integridad.

Entonces las **crisis emocionales** en la niñez y adolescencia se pueden producir cuando se siente estresados o abrumados. El estrés puede deberse a algo que está ocurriendo en ese momento, a su estado de ánimo (extremadamente cansado, etc.) o a lo que se le pide que haga.

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 estados emocionales de estrés que requieren de un apoyo adicional para lograr el equilibrio.





¿Cómo se reconoce una situación de crisis en niñas, niños y adolescentes?

Existen señales que nos pueden indicar una posible situación de crisis emocional:

- La niña, niño o adolescente es incapaz de enfrentar sus problemas, se siente impotente y no puede pensar con claridad en las posibles soluciones.
- Se encuentra en un estado de desorganización y desequilibrio, por tanto, no puede realizar sus tareas habituales.
- Se muestra cansada/o y puede decir que se siente agotada.
- Tiene problemas para dormir bien.
- Muestra síntomas de ansiedad, depresión intensa o angustia.
- Presenta algunos problemas físicos asociados a los estados de angustia, tales como taquicardia, palpitaciones, náuseas, sensación de ahogo, dolor de cabeza constante y sensación de debilidad.
- Presenta agresividad y confusión.

3 | ¿CÓMO SE REALIZA CONTENCIÓN EMOCIONAL A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE CRISIS?

En el proceso de brindar contención emocional a niñas, niños y adolescentes en momentos de crisis, se busca favorecer la expresión de los sentimientos y emociones, a través de la escucha activa y la empatía.

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

2. 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.



Ya conociendo los componentes de la Contención Emocional ahora presentamos que se debe y no se debe realizar:

Para realizar una contención emocional en crisis se debe:



- Garantizar que la niña, niño y adolescente se sienta en confianza para poder hablar.
- Centrar la atención en la niña, niño o adolescente e intentar mantener contacto visual mientras se habla con él o ella, ya que tienden a distraerse con facilidad.
- Tener actitud empática que permita sintonizarse con sus sentimientos y necesidades.
- Respetar los tiempos en que cada niña, niño y adolescente puede y desea exteriorizar sus experiencias.
- Si a las niñas, niños y adolescentes les resulta difícil hablar, es favorable que la persona que está realizando contención permanezca en silencio, sin presiones y dejar que se tomen un momento hasta cuando pueda hacerlo.
- Luego de transcurrido el momento de silencio, se puede invitar nuevamente a que exprese lo que siente, si aún se mantiene en silencio, se debe respetar su decisión y cambiar el tema, poniendo atención para detectar sus necesidades particulares.
- Validar sus sentimientos y emociones por medio del lenguaje no verbal.
- Tratar de hacerle sentir que está acompañada o acompañado, a través del uso del lenguaje no verbal (corporal o gesticular).
- Mostrar atención e interés constante.

Para realizar una contención emocional en crisis se debe evitar



- Abrazar y tener contacto físico con el niño, niña o adolescente, es recomendable tener mucho cuidado con esto al momento de la contención, ya que a veces es la primera reacción que se tiene, pero no se toma en cuenta que abrazar y tocar a la niña, niño y adolescente, sería una forma de invadir su espacio físico. Están en un momento de mucha sensibilidad y tocarlos ocasionaría mayores conflictos.
- Juzgar a partir de prejuicios propios, ante cualquier acontecimiento y /o situación.
- Restar importancia a lo que la niña, niño o adolescente está contando o invalidar sus experiencias u opiniones.
- Desvalorizar la situación de las niñas, niños y adolescentes de manera despectiva, expresar lo que sienten es un gran paso y tener esta reacción puede ser una forma de reafirmar que no se cree en su palabra.
- Colocarse ante las niñas, niños y adolescentes como si le estuviera haciendo el favor de ayudarles.
- Fomentar en las niñas, niños y adolescentes la idea de que no hay solución a su problema, que obtener la ayuda que solicita es complicado y moroso, por lo que es mejor olvidarse de la situación.
- No presionar a las niñas, niños y adolescentes a que cuenten lo que les ha pasado.



4 TIPOS DE INTERVENCIONES EN CRISIS

Es importante que se puedan diferenciar los tipos de intervenciones en crisis para poder realizarla de la manera más adecuada y oportuna.

INTERVENCIÓN DE PRIMER ORDEN



Implica la ayuda inmediata y puede tomar sólo una entrevista y/o sesión.

Proporciona fundamentalmente apoyo, escucha a la niña, niño o adolescente, y reduce la posibilidad de un intento de suicidio o depresión profunda ya que vincula a la persona con otros recursos de ayuda.

Objetivos de la primera intervención:

El objetivo principal es restablecer el equilibrio roto de inmediato.

- Ayudar a que la niña, niño y adolescente tome medidas concretas hacia el afrontamiento de la crisis, que incluye el manejo de sentimientos.
- Proporcionar apoyo a la niña, niño o adolescente haciéndole notar que cuando una persona atraviesa por una crisis no debe de quedarse sola/o con sus pensamientos y sus emociones, sino que es mejor que los comparta.

INTERVENCIÓN DE SEGUNDO ORDEN



Este tipo de intervención para muchos autores ya no es una intervención en crisis, ya que el peligro ya pasó; sin embargo, sigue siendo necesaria la contención y el apoyo emocional ya que la niña, niño o adolescente que ha atravesado por una crisis que ha desestabilizado su vida por completo, aún necesita ayuda y escucha.

La intervención en segundo orden intenta ayudar a enfrentar el suceso de crisis, implica mayor tiempo que la primera ayuda.

- Ayudar a la supervivencia física (evitando que haya intentos de suicidio).
- Ayudar a identificar y expresar los sentimientos.
- Ayudar a obtener el dominio cognoscitivo.
- Ayudar a crear un rango de adaptaciones conductuales e interpersonales.

ETAPAS DE DESARROLLO PARA LA INTERVENCIÓN

Tener claro las etapas de desarrollo de las niñas, niños y adolescentes permitirá darnos cuenta de mejor forma cómo intervenir y permitirá distinguir la contención emocional que se requiera brindar, ya que a lo largo de cada etapa se van presentando diversas conductas que muestran el grado de maduración emocional de cada niña, niño y adolescente.

En niñas y niños de 3 a 5 años:



- Las niñas y niños de esta edad por lo general no hablan claramente, pero si se expresan a través del juego, o muestran conductas corporales; es decir, si están atemorizados se esconden, no quieren quedarse solos, no quieren quedarse a oscuras, no se separan de su madre; muchas veces presentan incontinencia urinaria por las noches, siendo que ya controlaba sus esfínteres; se muestran retraídos, tímidos, con ganas de llorar ante cualquier cosa.
- Existen cambios en los hábitos alimentarios o del sueño.
- Otras repercusiones son la desobediencia, hiperactividad y comportamiento agresivo.
- Suelen aferrarse a personas o lugares donde se sienten seguros.
- Suelen aferrarse a personas o lugares donde se sienten seguros.

Por ende, nuestra intervención deberá tener por característica la observación y la paciencia necesaria para que las niñas, niños puedan generar confianza en la persona adulta a cargo de la contención y pueda transmitirle sus problemas.



En niñas y niños de 6 a 12 años

- Las niñas y niños ya pueden expresarse hablando; y nunca debemos pensar que mienten o que exageran cuando relatan algún episodio en el que sufrieron alguna forma de violencia.
- Además de hablar, sus cambios de comportamiento son mayores: de ser unas niñas y niños tranquilos, pasan a mostrarse rebeldes, intolerantes, exigentes, reprimidos y/o solitarios.

De acuerdo a estas características es necesario no hacer comentarios sobre su comportamiento, por el contrario, debemos escucharlos y mostrarles confianza, no solo de manera verbal sino también con gestos. Tampoco se les debe tocar, sin embargo, sentarse al lado de ellas o ellos les ayudará a generar confianza.



En adolescentes y niños de 13 a 18 años

- En esta etapa de desarrollo, si bien las y los adolescentes cuentan con todas las herramientas para comunicarse, necesitan tener confianza en la persona a la que van a acudir.
- Son más observadores, introvertidos y les cuesta expresar lo que sienten, ya que tienen mayor conciencia de lo que sus padres, madres y cuidadores/as desean de ellos y a veces se limitan a responder a lo que los demás quieren de ellos y no a mostrarse como son.

El lugar en el que se desarrolle la charla con las/los adolescentes al igual que con las/los niños, deberá ser un lugar privado, sin interrupciones, donde la entrevista pueda desarrollarse de manera libre y abierta para que se puedan sentir en más confianza.

5 | ¿QUIÉNES PUEDEN BRINDAR CONTENCIÓN



A partir del conocimiento expresado en la guía y de poder distinguir entre los conceptos, los componentes de la contención emocional, los tipos de intervención y las etapas de desarrollo es que respondemos ante esta pregunta:

- Cualquier persona que en alguna determinada situación se encuentre con una niña, niño y adolescente que haya atravesado o esté atravesando violencia o que le haya tocado vivir en el pasado cualquier situación de abuso, negligencia, explotación o cualquier otra forma de violencia.
- También pueden brindar contención emocional personas que perciban señales claras

o tengan la sospecha de que una o varias niñas, niños y adolescentes estén atravesando algún tipo de violencia, sea esta por acción u omisión.

- Profesionales del área social.
- Personal del área de salud.
- Profesores/as y educadores/as.
- Padres, madres o cuidadores

No es necesario ser Psicóloga/o para dar contención emocional, es importante crear espacios para escuchar lo que las niñas, niños y adolescentes están viviendo frente a una situación de crisis, sin prejuicio, sin juzgar, sin invalidar emociones, ni dar consejos, solo con estar ahí ya estamos conteniendo.

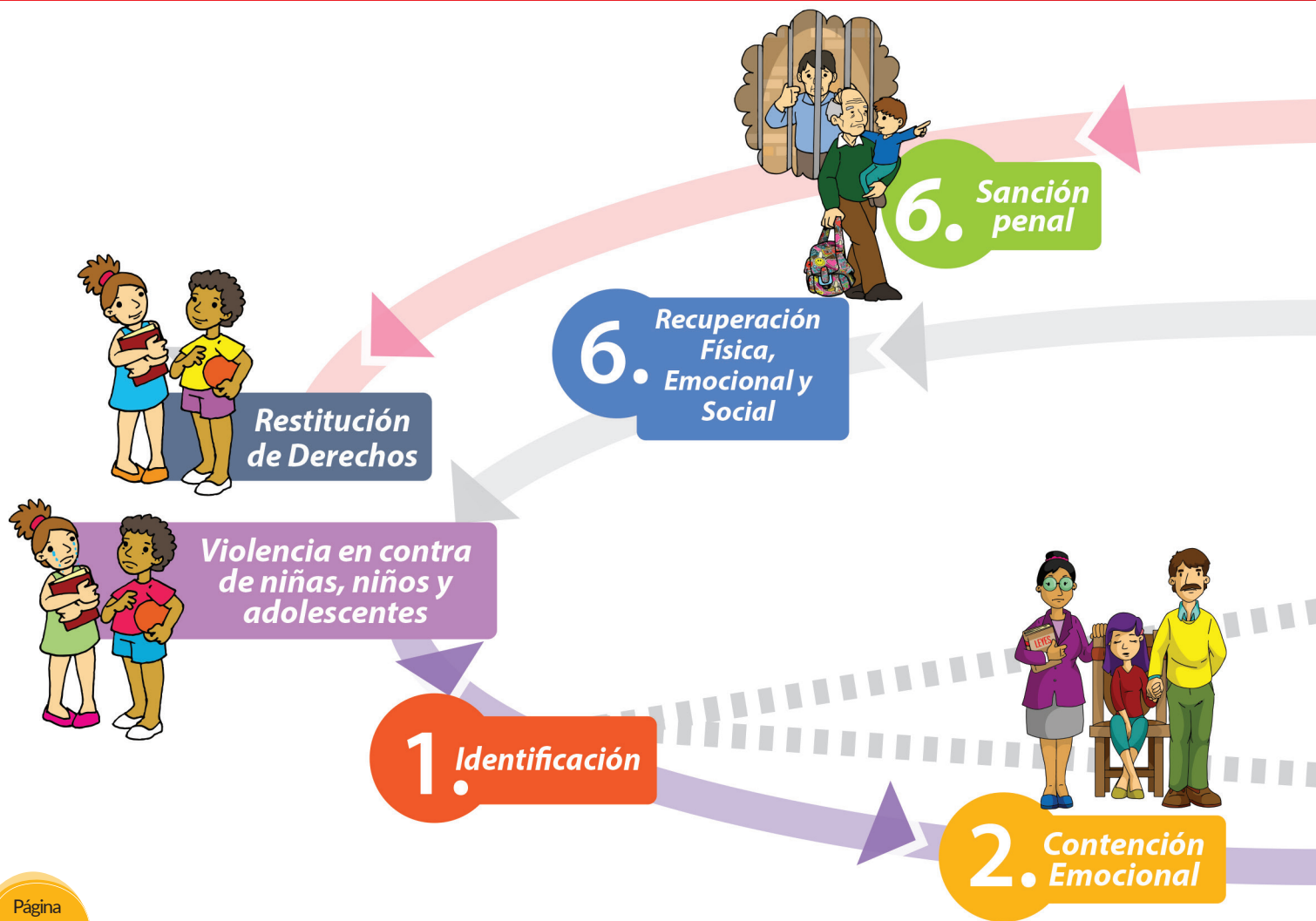
EMOCIONAL A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Recomendación importante:

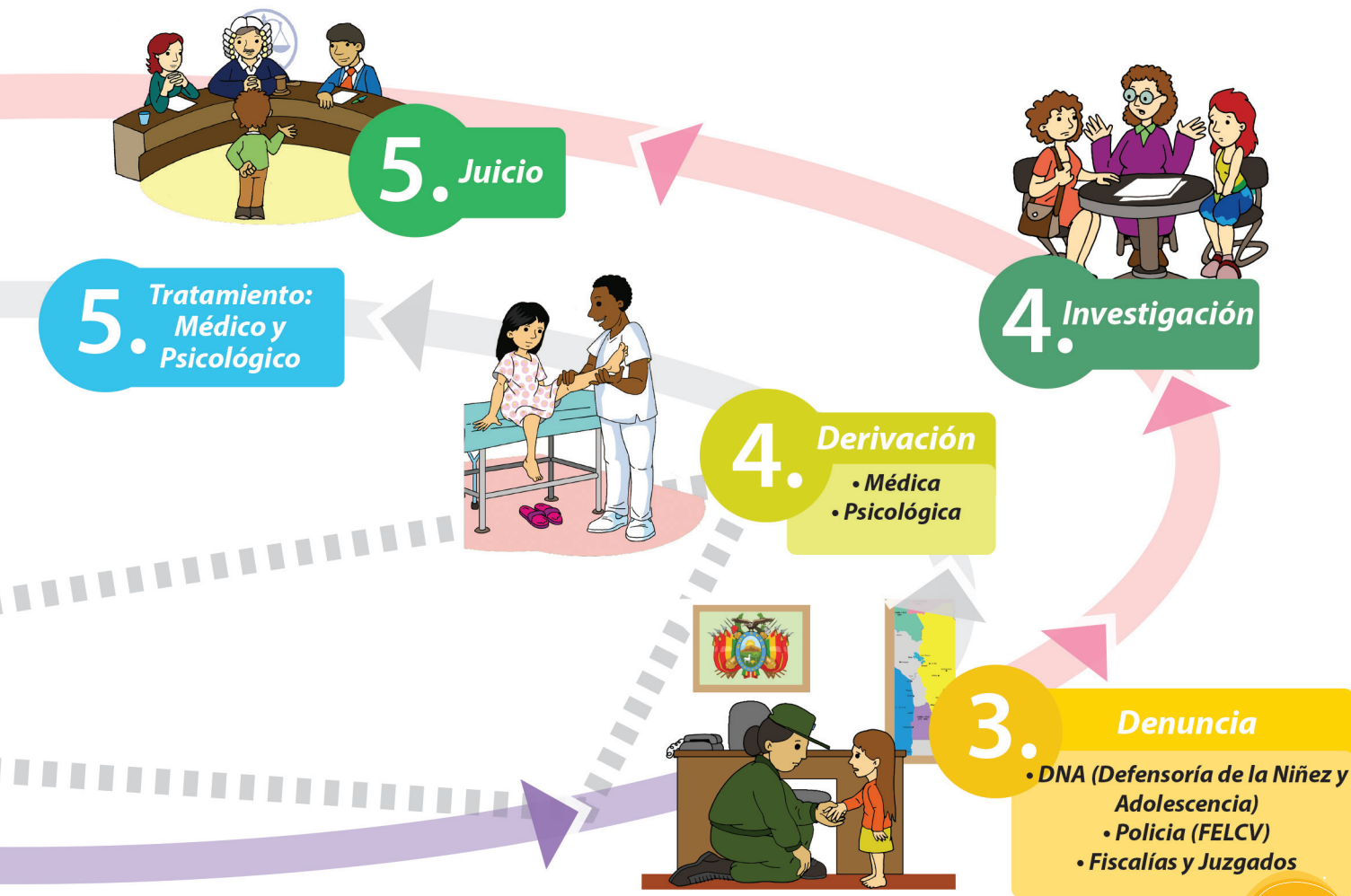
No debemos dejar de lado el hecho de que la contención emocional es sólo un primer momento y es importante derivar el caso a especialistas y a las instancias pertinentes para su resolución de manera integral, ya que según la gravedad del hecho de violencia este puede constituirse en un delito, y deberá ser sancionado como las leyes lo estipulan, por otro lado, será necesario trabajar en prevención terciaria en las comunidades y familias.

**PARA REALIZAR UNA DERIVACIÓN
OPORTUNA A CONTINUACIÓN
PRESENTAMOS LA RUTA CRÍTICA DE
ATENCIÓN:**

Ruta crítica de atención a Niñas, Niños



y Adolescentes en caso de violencia.



INTERVENCIÓN DE TERCER ORDEN

La intervención de tercer orden la realizan profesionales especializados ya que son aquellas acciones dirigidas al tratamiento, rehabilitación y reintegración social de las niñas, niños y adolescentes en situación de violencia sexual y su entorno familiar, evitando la progresión y el agravamiento del daño, mejorando la calidad de vida del entorno



CONSTRUYENDO ENTORNOS SEGUROS
#participar para proteger



Save the Children