

# CONTENCIÓN PSICO EMOCIONAL



## ¿Que 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 y que le provoca diferentes manifestaciones de malestar y tensión (estrés) que afecta en su desempeño cotidiano y le dificulta manejar la situación

## ¿Cual es la función de una contención?

Su función es dar un apoyo psicológico primario, sostener emociones de una persona que puede estar o no en crisis, a través de una escucha activa y el acompañamiento.

Su objetivo es tranquilizar y estimular la confianza de la persona afectada, asistirle y animarla para que pueda restablecer su estabilidad emocional y su equilibrio personal.