

APOYO PARA EL MANEJO EMOCIONAL DE PRIMER CONTACTO

Contención emocional y relajación

¿Cómo manejar un momento de tensión emocional en las y los estudiantes?

Como profesores, estamos en contacto con una gran cantidad de alumnas y alumnos cuya personalidad, condición socioeconómica, núcleo familiar, capacidad cognitiva, etc., abarcan un rango sumamente amplio donde abunda la diversidad. No debemos olvidar que, aunque nos dediquemos a la Medicina Veterinaria, nuestro trabajo en el aula es de naturaleza social.

Ejercemos nuestro rol enfocándonos casi exclusivamente en la parte académica. Sin embargo, las y los estudiantes pueden acercarse a su docente para exponer una problemática ya sea de carácter académico, personal, familiar, etc.; la cual incide de manera negativa en su rendimiento escolar. La mayoría de los médicos veterinarios carecemos de una formación psicopedagógica relacionada con las habilidades de inteligencia y control emocional de los estudiantes con los que convivimos durante el ciclo escolar.

En la actualidad, los problemas sociales, emocionales (ansiedad, depresión), tendencias suicidas, problemas de conducta, síndrome de déficit de atención con hiperactividad, problemas del espectro autista, trastornos alimenticios, problemas de adicción, etc., son bastante comunes y constituyen desafíos importantes para toda institución educativa, a nivel mundial; muchos estudiantes pueden presentar más de un problema a la vez. Con base en lo anterior, es necesario que las y los docentes cuenten con información apropiada y conozcan técnicas que les ayuden a brindar apoyo a los y las estudiantes que así lo requieran.

Emociones

De acuerdo con el Diccionario de las Emociones de la UNAM, estas son colecciones de respuestas químicas y neuronales que regulan el organismo para actuar frente a un fenómeno determinado. Se desencadenan de forma automática y son fundamentales para la supervivencia (UNAM Global, 2022).

Contención emocional

Es el proceso por medio del cual los sentimientos de una persona son “soportados” o “sostenidos” por otra. Consiste en brindar escucha atenta, apoyo y compañía, abriendo la posibilidad a quien se expresa de externar libremente sus emociones. A través de la

contención emocional, la persona tiene la posibilidad de trabajar sus sentimientos negativos de manera tal que, en lo posible, no le afecten de manera importante (Sánchez, 2018). La contención emocional implica un proceso complejo, dentro del cual hay cabida para la aplicación de técnicas de relajación que ayudarán a que la persona se concentre en sus sensaciones corporales para que pueda relajarse paulatinamente, lo cual contribuirá a que recupere la calma en un momento emocionalmente complejo.

Primer contacto

Para poder brindar un acompañamiento *de primer contacto* a las y los estudiantes, y tomando siempre en cuenta que nuestro objetivo no es en ningún momento sustituir una consulta psicológica y mucho menos aún, psiquiátrica, debemos estar conscientes de que nos limitaremos a apoyarle como una posible primera persona a la que se dirigen; si concientizamos lo anterior, no es necesario que contemos con una formación profesional en Psicología. Si los conflictos emocionales de las y los alumnos van más allá de nuestra capacidad, lo correcto es canalizar al estudiantado afectado a la oficina de apoyo psicológico de la FMVZ o a las instancias de salud mental correspondientes de la UNAM, en donde se le brindará la atención necesaria.

¿Cómo escuchar correctamente a las y los estudiantes?

La escucha debe realizarse siempre de manera abierta y empática, mostrando interés por la situación que está ocurriendo. Es importante no minimizar las emociones que las y los alumnos nos están confiando, así como también evitar comentarios sarcásticos, críticas o prejuicios, tanto dirigidos a las o los estudiantes como a la expresión de sus pensamientos o sentimientos. Así mismo, es imperativo que pongamos atención en su persona, en busca de señales que nos delaten un problema que pudiera requerir de manejo profesional (marcas de lesiones corporales apreciables a simple vista tales como cortes, hematomas, magulladuras, cicatrices, falta de higiene importante, etc.).

Durante la escucha, debemos poner atención y siempre validar lo que la persona nos está confiando. Por ejemplo, podemos parafrasear la situación que se nos ha contado, una vez que se haya terminado de externar. Así, la persona sabrá que se le ha escuchado realmente y que recordamos y validamos sus pensamientos y sentimientos.

Intervención en crisis

Consiste en una serie de pasos que se realizan cuando una persona atraviesa por una situación emocional de estrés o ansiedad intensos. El objetivo es crear un ambiente de seguridad y apoyo que facilite la recuperación de la calma y el autocontrol. Se acompaña y apoya a la persona afectada para que pueda tranquilizarse. Para ello, es necesario que el docente sea capaz de reconocer una situación de crisis.

Una persona en crisis:

- No se siente capaz de resolver o afrontar sus problemas.
- No puede pensar en soluciones.
- No es capaz de realizar sus actividades cotidianas.
- Se encuentra cansada, confundida, desorganizada.
- Experimenta sentimientos de ansiedad, miedo, enojo y tristeza, entre otros.
- Puede llegar a somatizar dichas sensaciones, presentando taquicardia, taquipnea, náusea, cefalea, etc. (Sacón et al, 2020).

Para poder ayudar a una persona que se ha acercado a la o el docente en busca de ayuda de primer contacto, podemos utilizar distintas estrategias de contención emocional.

Ejemplos de estrategias de contención emocional

Neutralidad afectiva

¿En qué consiste?

Esta estrategia se basa en mostrar una conducta de desapego a la o el estudiante, pero a la vez, preocupación por su situación. Consiste en escucharle, mostrando interés y empatía, pero a la vez manteniendo una adecuada distancia emocional. El o la docente deberá evaluar de manera objetiva la problemática por la que la persona está atravesando, al tiempo que muestra sensibilidad hacia él o ella, siempre recordando que, si bien tiene la disposición para escucharle, el o la docente sigue siendo una figura de autoridad.

Esta estrategia tiene beneficios para ambas partes; permite a las y los estudiantes expresarse con libertad con respecto a su situación, al tiempo que facilita a la o el docente la realización de un manejo emocional adecuado hacia su alumnado que, quizá por su misma problemática, pueda estar teniendo un desempeño académico pobre en la materia a cargo de su profesor o profesora.

¿Cómo se hace?

La escucha debe ser atenta, respetuosa, sin prejuicios ni críticas. Podemos iniciar la conversación con frases que inviten a la persona al diálogo, como “¿Te puedo ayudar?”; “¿Necesitas hablar?”; “Está bien estar molesto”, entre otras.

Al hablar con la persona debemos poner atención, mirarle a los ojos y evitar realizar otra actividad mientras nos cuenta su problema. Si al momento de verbalizar la situación la persona logra relajarse, será suficiente con escucharle y hacerle saber que está acompañado o acompañada y que recibirá apoyo emocional y / o académico de parte de su docente, si llega a requerirlo.

Si lo anterior no funciona y el o la estudiante no se tranquiliza, es mejor darle tiempo, sin acercarnos ni mucho menos tocarle. Podemos continuar el uso de frases tranquilizadoras, pues están experimentando una tensión emocional y posiblemente sea de utilidad. Estas

frases son por todos conocidas, como “todo va a estar bien”; “respira profundo”; etc. Tenemos que recordar que si han venido a solicitar ayuda es porque, en primera instancia, el o la docente representa a una persona adulta responsable con quien están en contacto algunos días de la semana y posiblemente consideren al o la docente una figura de autoridad que infunde confianza, pero al mismo tiempo, sin la familiaridad que puede llegar a impedir su libre expresión, como puede suceder con la familia o amigos. Es importante conducirnos con empatía y de manera cortés, con calidad humana. La situación -sea la que sea- ya es lo bastante angustiante para el estudiante; no necesitamos añadirle tensión adicional cuando lo que necesita la persona es apoyo emocional.

Beneficios

Permite al o la docente realizar un manejo dual adecuado de las emociones, pues contribuye a modular las propias y las de los y las estudiantes.

Énfasis en los aspectos positivos

¿En qué consiste?

Esta estrategia se dirige a aquellos y aquellas estudiantes que se acercan buscando apoyo emocional por cuestiones relacionadas a problemas o inseguridades de tipo académico; en este contexto, los alumnos y alumnas pueden atravesar por una gran tensión emocional, pues experimentan inseguridad con respecto a su desempeño y futuro académico. En casos en los que la persona no busca apoyo, la situación puede incluso terminar en el abandono de los estudios debido a la incertidumbre que pueden experimentar. En caso de percibir que algún o alguna estudiante esté presentando calificaciones más bajas, absentismo, problemas conductuales inesperados e inusuales, sería pertinente entablar un diálogo y hacer énfasis en los aspectos positivos con los que cuenta.

¿Cómo se hace?

En esta estrategia, los y las alumnas deberán enlistar los aspectos positivos que hay en su vida. El listado puede ser mental o escrito. Se prefiere por escrito, puesto que, de esta manera, el estudiante podrá recurrir a sus anotaciones si en algún momento vuelve a experimentar dudas o inseguridades. El o la estudiante deberá enfocarse en cada aspecto positivo que tenga; su familia, si su núcleo es sólido y le brinda seguridad; sus amistades; la salud, tanto suya como de sus seres queridos; el hecho de haber sido admitido o admitida en la mejor escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia de México, etc. Cada aspecto es evidentemente personal; por lo tanto, él o ella es quien deberá hacer un recuento de los aspectos benéficos de su vida, tanto a nivel personal como académico.

En lo referente a las cuestiones escolares, es posible pedirle a la o el estudiante que recuerde los sentimientos de alegría y positividad que experimentó al ser admitida o admitido en la Facultad; tratar de que piense en su futuro, cuando se gradúe y se titule; en las emociones positivas de orgullo, satisfacción y felicidad que experimentará al convertirse en una o un profesional de la salud animal.

Beneficios

El pensamiento o enfoque positivo permite a la persona afrontar de mejor manera los problemas que se presentan en su vida. Al tener un enfoque positivo, es posible incrementar la seguridad y autoconfianza, lo cual facilita la resolución de problemas. El pensamiento positivo, además, contribuye a contrarrestar o disminuir la tristeza, e incluso, puede ayudar a disminuir problemas de salud mental, como la depresión.

Reírse de la situación

¿En qué consiste?

El sentido del humor puede ser una manera espontánea de afrontar situaciones incómodas. Incluso puede ayudar a resolver algunos conflictos. Por medio de la risa, es posible disminuir la tensión y la ansiedad que provoca una situación desagradable y contribuye a la relajación. Si la persona afectada es capaz de ver algo gracioso en su problema, podrá concluir que no es tan grave, después de todo. A través del humor, se lleva a cabo una modificación cognitivo-afectiva acerca de la forma en la que un conflicto es percibido, de manera tal que el problema se visualiza como menos grave (Kuiper & Sorrel, 2004).

¿Cómo se hace?

El o la docente puede solicitarle a la o el estudiante que cuente un chiste, de preferencia su favorito. La finalidad es reconocer los procesos mentales por los que el individuo está atravesando, además de contribuir a su relajación. Otra manera de utilizar esta estrategia es hacer comentarios divertidos durante la charla con el objetivo de disminuir la tensión entre docente y estudiante y contribuir a que la conversación fluya y la tensión emocional disminuya.

Beneficios

La risa tiene efectos positivos tanto a nivel psicológico como físico. Contribuye a la relajación, genera sensaciones agradables, aumenta la secreción de endorfinas, disminuye la sensación de dolor y el estrés, entre muchos otros beneficios que contribuirán a que el o la estudiante se sienta más relajado o relajada.

Importante

Esta estrategia no deberá utilizarse indiscriminadamente. Uno de los riesgos consiste en que el o la estudiante puede considerar que sus emociones no son tomadas en serio, que nos estamos riendo de su problema. Así mismo, el humor puede enmascarar situaciones que la persona no quiere comentar, a pesar de que son negativas para su persona. El o la docente conoce a sus estudiantes. Con base en la información que tiene de la persona, podrá determinar en qué casos es posible utilizar el humor para relajar a su estudiante, y en cuáles sería contraproducente.

Además, si el o la estudiante llega a buscar apoyo en medio de una crisis emocional, tampoco es adecuado comenzar utilizando esta estrategia. *Se sugiere su uso de manera secundaria, una vez que la crisis haya empezado a disminuir.*

¿Qué procede después de la escucha al o la estudiante?

Una vez que la persona ha verbalizado sus emociones, es posible aplicar algunas estrategias de relajación para incrementar su confort. Las emociones negativas inciden en su bienestar y salud. El objetivo es que, en este momento, el alumno o alumna se centre en sus sensaciones corporales, lo cual contribuye a su relajación y a incrementar su bienestar físico.

Técnicas de relajación

Relajación progresiva de Edmund Jacobson

¿En qué consiste?

Es una técnica que permite minimizar la ansiedad por medio de la relajación muscular profunda. Permite aliviar la tensión muscular propia de las situaciones negativas que producen estrés. Disminuye la tensión y la ansiedad.

¿Cómo se hace?

De ser posible, la técnica deberá realizarse en un lugar tranquilo, alejado de potenciales distractores. Los ejercicios se realizarán diariamente; se trabajará un grupo muscular por día. Se recomienda hacer tres series de cada ejercicio.

Se inicia pidiendo a la persona que realice una serie de tres respiraciones profundas a través de la nariz; al exhalar, deberá hacerlo lentamente y por la boca.

La persona procederá entonces a tensar grupos musculares específicos, comenzando con los músculos de la cabeza hasta los de las piernas. La tensión deberá mantenerse por aproximadamente 7 segundos. Posteriormente, deberá relajarse. Esta técnica puede practicarse en diferentes momentos del día, si es necesario. En caso de no poder realizar la tensión en algún músculo, el o la estudiante deberá tensar el siguiente.

La forma correcta de realizar la relajación de los grupos musculares se resume en el cuadro siguiente:

Grupos musculares	Procedimiento
Frente	Levantar las cejas lo más alto posible, llevando la tensión muscular hacia la frente. La tensión deberá mantenerse por algunos segundos; posteriormente, los músculos deberán relajarse lentamente, notando la pérdida de la tensión muscular de la frente. Deberá permitirse sentir la tensión por aproximadamente diez segundos.
Ojos y nariz	Cerrar los ojos apretando los párpados hasta sentir la tensión alrededor de los ojos. Al mismo tiempo, deberá arrugar la nariz. Se debe sentir la tensión alrededor de los ojos, nariz y la parte superior de las mejillas. La tensión deberá mantenerse por algunos segundos. Lentamente, se procede a la relajación de los músculos previamente contraídos. Los ojos deberán permanecer cerrados, enfocándose en la relajación por algunos segundos.
Mandíbula y cuello	Cerrar la boca juntando los dientes superiores con los inferiores. Deberá sentirse la presión entre el maxilar y la mandíbula. Bajar la cabeza y presionar la barbilla en dirección al pecho. La tensión deberá sentirse alrededor de la boca, mandíbula y la parte anterior del cuello. La tensión deberá mantenerse algunos segundos y se procede a la relajación. Esta deberá sentirse en cara y cuello.
Hombros y espalda	Si está sentada, la persona deberá pararse. Procederá a mover sus codos hacia arriba y hacia atrás, hasta sentir que se acercan sus escápulas. La tensión deberá sentirse en los hombros y en la parte superior de la espalda. Mantener la tensión por algunos segundos. Relajar la tensión. Sentarse, colocar los brazos en el regazo. Permitir que los hombros regresen a su posición normal. La tensión deberá desaparecer de los hombros y la parte media de la espalda.
Brazo derecho	Estirar el brazo hasta que quede recto. Apretar el puño. Tensar el brazo, desde la mano hasta el hombro. La tensión deberá sentirse en el bíceps, antebrazo, codo, muñeca y dedos. Mantener la tensión durante algunos segundos. Relajar, soltar la tensión, doblando el brazo por el codo y descansarlo en el regazo. Sentir la tensión disminuir en el brazo derecho.
Brazo izquierdo	Repetir las actividades que se hicieron con el brazo derecho.
Tórax	Inhalar profundamente y después exhalar. Sentir la tensión en el tórax al llenarse los pulmones con aire. Mantener por unos segundos. Exhalar lentamente y sentir la relajación.
Abdomen	Contraer el abdomen aplicando presión. Notar la tensión abdominal. Relajar. Liberar la tensión lentamente. Sentir la relajación.
Pierna derecha	Levantar la pierna separándola del suelo hasta que esté completamente estirada. Flexionar los dedos y contraer los músculos de la pierna entera tanto como sea posible. Notar la tensión en la pierna. Mantener unos segundos. Relajar, bajar lentamente la pierna de regreso al suelo. Flexionar la rodilla suavemente hasta tocar el suelo. Sentir la relajación de la pierna completa.
Pierna izquierda	Repetir las actividades que se hicieron con la pierna derecha.

Tabla adaptada de Clark, 2011. Clark, D.A., & Beck, A.T. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders (Science and Practice)*, London: The Guilford Press.

Al terminar, la persona deberá permanecer relajada por algunos minutos, con los ojos cerrados. Después, los abrirá lentamente. La relajación ya debería haber dado inicio.

Técnicas de control de la respiración

Respiración profunda

En la posición que sea más cómoda, la persona deberá colocar una mano sobre el tórax y otra sobre el abdomen. A continuación, hará una inhalación nasal lenta y profunda, la cual deberá extenderse al abdomen, de manera que la mano colocada sobre este se mueva. Exhalar por la boca emitiendo un sonido de viento, para relajar la cavidad oral. A continuación, la respiración deberá ser lenta y profunda; el aire inhalado deberá elevar y descender el abdomen. La atención deberá estar sobre los movimientos abdominales. Esta técnica de respiración deberá hacerse por aproximadamente 5-10 minutos, comentando al alumno o alumna que, si la practica cotidianamente, los minutos deberán extenderse a futuro.

Respiración purificante

En una posición cómoda, la persona deberá inhalar profundamente; luego, retendrá el aire en sus pulmones por unos segundos. Posteriormente, el aire será liberado a través de la boca, frunciendo los labios para que el aire pase a través de ellos -similar al uso de un popote-, sacando primero una pequeña parte del aire, con fuerza; se hace una pausa y se vuelve a exhalar otra pequeña cantidad del aire. Esto se repite hasta haber exhalado completamente. Puede realizarse la cantidad de veces que sean necesarias.

Visualización

El o la estudiante deberá llevar a cabo la creación de una imagen personal de autoayuda; tendrá que construir una imagen mental con la que sienta seguridad. Posteriormente, dicha imagen deberá recordarse diariamente para contribuir a la tranquilización del estudiante y no hasta que se vuelva a presentar un nuevo momento de tensión emocional.

Musicoterapia

Existe un vínculo indudable entre la música y las emociones. La música, como estímulo, ocasiona modificaciones fisiológicas distintas -en la frecuencia cardiaca, respiratoria, presión arterial, etc.- en quienes la escuchan. Por medio de la música es posible influir sobre el estado anímico; modular la atención y concentración, etc.

La música tiene la capacidad de modular la actividad de estructuras límbicas y paralímbicas, las cuales están involucradas en la iniciación, generación, mantenimiento, finalización y modulación emocional (Castro et al, 2020).

Asímismo, la musicoterapia funciona porque activa el sistema activador dopaminérgico mesencefálico, centro de recompensa cerebral que produce sensaciones de placer al

escucharla (Bustos, M. 2008). La música modula las emociones porque tiene la capacidad de influir en estructuras neuronales involucradas en el procesamiento emocional.

En esta técnica deberá utilizarse música suave de baja frecuencia; estos sonidos pueden estimular o calmar diferentes estructuras neurológicas, incluyendo al sistema nervioso autónomo, encargado de las respuestas ante situaciones estresantes.

La música activante también puede mejorar el estado de ánimo, aunque ciertos estados emocionales negativos, como la hostilidad, no se ven especialmente disminuidos con esta técnica.

La musicoterapia tiene un amplio rango de aplicación, desde escuchar música, tocar algún instrumento, moverse al ritmo de la música, o cantar.

Mindfulness

Esta técnica disminuye el sufrimiento e incrementa el nivel de autoconsciencia. A través de ella es posible incrementar la eficiencia laboral, la regulación emocional, la atención y otras funciones del individuo.

Esta técnica centra la atención en experiencias y eventos psicológicos actuales; se enfoca en el presente y lo acepta, sin emitir juicios.

Mindfulness se basa en la respiración, y la percepción de sonidos o estímulos visuales. A través de ella, la atención y el nivel cognitivo se ven beneficiados, pues experimentan un cierto incremento (Quan et al, 2019).

Meditación

Sugerir a la persona que busque un sitio donde pueda tener tranquilidad. Se sugiere poner un temporizador al inicio de las sesiones para contabilizar los minutos transcurridos. La persona deberá centrar su atención en su presente; su respiración, al entrar y salir del cuerpo. Al cabo de un rato, la mente divagará, desviándose del momento. Se debe hacer una observación de los pensamientos y sentimientos que surjan, como si la persona fuera un observador externo y no sí mismo. Debemos estar al pendiente puesto que a donde los pensamientos fluyen, es donde están puestas nuestras preocupaciones. Por medio de la respiración, debemos tomar el control de nuevo de nuestra mente consciente al cabo del tiempo que vayamos a meditar.

Escaneo corporal

En este ejercicio debemos poner atención a las sensaciones físicas a través de nuestro cuerpo. No debemos enfocarnos en buscar una relajación, sino en estar conscientes de nuestras sensaciones. Empezaremos de los pies a la cabeza, experimentando calor, frío, presión, dolor, movimiento, etc. Debemos dedicarle un tiempo a cada parte corporal para poder experimentar sensaciones. Regresaremos en sentido inverso, de la cabeza a los pies hasta finalizar el recorrido corporal.

Comer con mindfulness

Seleccionar un alimento que se pueda tomar en una mano y que no sea complicado de comer. Primero deberemos observar el alimento; su color, tamaño, forma. Después, lo tomaremos en las manos, sintiendo el peso y la textura. Para ello, lo rolaremos entre los dedos o entre ambas manos. Acercaremos el alimento a la nariz para percibir su aroma. Después, lo colocaremos en la boca y sentiremos su textura y sensación para compararla con la que produjo en las manos, sin masticar. Rolar el alimento dentro de la boca y experimentar la sensación del movimiento. Ahora masticaremos lentamente percibiendo la trituración del alimento y el sabor liberado. Poner atención a los cambios en la textura, sabor, forma, expansión del alimento en la cavidad oral, etc.

5 sentidos

Esta técnica deberá utilizarse cuando se requiere que la persona vuelva a su centro, al presente, de manera rápida, para notar algo que se está experimentando al momento a través de los sentidos.

5 objetos que puedes ver: Mirar alrededor y observar 5 objetos que no habíamos notado antes (reflejos de luz, manchas, etc.).

4 cosas que puedes sentir: presión de los pies sobre el suelo, textura de la ropa que se está portando, la consistencia de un objeto que podamos tomar en nuestras manos.

3 cosas que puedes escuchar: sonidos de fondo; aves, perros, ruidos de oficina, voces, etc.

2 cosas que puedes oler: flores, café, pasto, comida, drenaje, etc.

1 cosa que puedes saborear: bebida, chicle, dulce, etc.

El número sugerido de objetos a observar puede variar, no tiene que ser exacto (Therapist Aid LLC, 2015).

Referencias

- Bustos, M. (2008). Núcleo accumbens y el sistema motivacional a cargo del apego. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 46(3). 207-215.
- Castro, C., Díaz-Abraham, V., Justel, N. (2021). Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes. Un diseño experimental con adultos jóvenes. *Interdisciplinaria* 38(1), 41-51. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.1.3>
- Clark, D., Beck, A. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice*. The Guilford Press. [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid A. Clark Phd, Aaron T. Beck MD%5D Cognitive T\(BookFi.org\).pdf](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid%20A.%20Clark%20Phd,%20Aaron%20T.%20Beck%20MD%5D%20Cognitive%20T(BookFi.org).pdf)
- Kuiper, N., Sorrel, N. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *International Journal of Humor Research*. 17(1-2). 37-66. <http://dx.doi.org/10.1515/humr.2004.007>
- Quan, L., Song, Y., Lian, B., Feng, T. (2019). Mindfulness training can improve 3- and 4-year-old children's attention and executive function. *Acta Psychologica Sinica*, 1(3) 324-336. <https://journal.psych.ac.cn/acps/EN/10.3724/SP.J.1041.2019.00324#:~:text=In%20conclusion%2C%20our%20results%20suggested,and%20attention%20in%20preschool%20children.>
- Sacón, M., Atiaja, L., Lerma, g., Guato, N., Castillo, A., Chávez, W., Villón, G., Cueva, K., Jaramillo, N., Simba, M., Cerezo, S., Chamorro, G. (2020). *Contención emocional a las familias en situaciones de crisis. Guía para docentes tutores en actividades con familias*. Ministerio de Educación del Ecuador. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/03/Guia-Contencion-Emocional.pdf>
- Sánchez-Montaña, T., Condori-Quispe, B. (2018). *Guía de contención emocional para brigadistas agentes de cambio*. Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza. <https://gregorias.org.bo/wp-content/uploads/2019/02/GuiaContencionEmocional.pdf>
- Therapist Aid LLC (Ed.) (2015). *Mindfulness Exercises*. <https://www.therapistaid.com/worksheets/mindfulness-exercises.pdf>
- Universidad Nacional Autónoma de México (Ed.) (2022). *El "Diccionario de las Emociones", una herramienta para procurar la salud mental*. <https://unamglobal.unam.mx/el-diccionario-de-las-emociones-una-herramienta-para-procurar-la-salud-mental/>