

# Recomendaciones para **contener situaciones** de desbordamiento emocional que se puedan presentar en las participantes



[www.tallerestransmigrarts.com](http://www.tallerestransmigrarts.com)



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 101007587

A row of colorful silhouettes of people in various poses, including walking, dancing, and holding hands, positioned above the text.

# TransMigrARTS

## Aclaración sobre el uso del femenino en el texto

En este documento, la escritura se realiza en **femenino genérico** utilizando "**las**" para referirse a **las personas en general**. Esta elección busca visibilizar el papel de **las participantes, talleristas y migrantes**, alineándose con una perspectiva inclusiva y de reconocimiento de la diversidad de quienes forman parte del proyecto.

Este uso del lenguaje no excluye a ningún género, sino que resalta la presencia y el protagonismo de las personas migrantes en los talleres TransMigrARTS, independientemente de su identidad o expresión de género.

The background of the image features light blue silhouettes of several people. Three individuals in the foreground have their arms raised, with hands open, suggesting a gesture of participation or celebration. The silhouettes are layered, with some appearing behind others, creating a sense of a group. A semi-transparent light blue rectangular box is positioned in the lower half of the image, containing the text.

**En los talleres  
TransMigrArts es  
primordial el cuidado  
hacia las personas  
participantes, durante  
la realización del taller,  
también el cuidado de  
las talleristas.**

# El taller debe ser un espacio seguro y de confianza.

Como tallerista debe ser consciente que hay ejercicios que pueden remitir a experiencias difíciles y a las vulnerabilidades de las personas.



Por eso es esencial: estar preparado para contener situaciones de desbordamiento emocional que se puedan presentar en las participantes y en la tallerista.



Los talleres no son espacios de terapia individual. Sin embargo, pueden presentarse situaciones de desbordamiento emocional en las participantes y en la tallerista. Las emociones son respuestas adaptativas tras vivir una experiencia difícil o un incidente crítico, al recordarlas, narrarlas y compartirlas es normal que las personas se sensibilicen y ocurran desbordes.



Estas situaciones deben disminuir de forma gradual. Si estas emociones se prolongaran en el tiempo, lo adecuado es sugerir a la persona consultar a un profesional de la salud, psicólogo o asistente social.



Recuerde que el círculo de palabra al finalizar cada sesión del taller permite que la propia dinámica del grupo actúe como contenedor, para calmar, normalizar y consolar la expresión emocional, además de retomar los objetivos creativos del taller.



**Aquí encontrará  
recomendaciones  
básicas para poder  
actuar en estos casos**



# Pero: ¿Cuáles son estas recomendaciones?



## CONTENER

En la medida de lo posible, busque un equilibrio entre la expresión de las emociones y su control racional. Intente canalizar las emociones para que no se desborden, sin insistir o poner énfasis cuando surgen. Si puede, no se deje contagiar por la elevada emocionalidad de la persona, si la persona lo permite o lo solicita, recurra al contacto corporal, que será de gran ayuda en estas situaciones.

# CALMAR

Trate de hablar en voz baja, suavemente, procure ofrecer motivos y razones para que la persona se tranquilice, por ejemplo, recordándole la importancia de respirar para recuperar la calma. Busque alguna situación previa, en la que la persona expresó sus emociones y pudo controlarlas. Invite a la persona a focalizarse en elementos reales del espacio o a fijar la atención en la persona que la esta cuidando.



# INFORMAR

Háblele de una forma simple y honesta de lo que acaba de suceder, sin minimizarlo, pero tampoco exagerando sus consecuencias. Es importante aclarar a la persona cuáles pueden ser los siguientes pasos: que vaya a tomar agua, que se tome un descanso colectivo, que salga a tomar el aire, si hay pregunta; escúchelas y trate de responder con un lenguaje adecuado, explicaciones sencillas y comuníquelas con suavidad, logrando un buen equilibrio entre distracción y afectación.



Si el incidente crítico tiene que ver con la tristeza por la separación o muerte de alguien cercano, aborde el tema de forma directa, sin dar rodeos, explicando su carácter permanente y la tristeza que causa la pérdida a los familiares.



# NORMALIZAR

Ayude a la persona a explicar cómo se siente, poniendo nombre a sus emociones y sensaciones, si está triste, enojada, nerviosa, sin forzarla a hacerlo. Esto le ayudará a aceptar la situación y la ayuda y le dará la capacidad para reintegrar el grupo.





# CONSOLAR

Anime a la persona a expresar emociones agradables que haya experimentado durante el taller, como solidaridad, tranquilidad, seguridad. Recuerde que el taller es un espacio de cuidado y de apoyo, fomente entre el grupo la importancia de mantener el contacto y la colaboración, recurrir, de ser posible, en la propia institución a personal de apoyo psicológico o social para atender las necesidades que se presenten. Disponer de los contactos de urgencia de personal de apoyo psicológico, médico y social, en caso de que sea necesario.



[www.tallerestransmigrarts.com](http://www.tallerestransmigrarts.com)