



CENTRO DE PROMOCIÓN DE LA MUJER  
**gregoria  
apaza**



# Guía de CONTENCIÓN EMOCIONAL

**Para brigadistas agentes de cambio**

Descriptorios temáticos:

Adolescencia, juventud, derechos humanos, violencia, crisis emocional.

**Título:**

Guía de contención emocional para Brigadistas – Agentes de Cambio

**Primera edición**

El Alto, Bolivia. Marzo 2018.

Lic. Tania Sánchez Montaña

Directora Ejecutiva CPMGA

Lic. Beatriz Condori Quispe

Coordinación General CPMGA

**Edición y complementación de contenidos**

Cecilia Terrazas Ruíz

**Equipo de trabajo, seguimiento y compilación**

Lic. Mirka Jiménez Mancilla

Lic. Karen Villarroel

**Diseño y diagramación**

Pilar Montesinos Reyes Ortiz

Impresión

Año 2018

El Alto - Bolivia

# ÍNDICE

<b>PRESENTACION .....</b>	<b>2</b>
<b>Primera parte</b>	
<b>INTERVENCION EN CRISIS Y CONTENCIÓN EMOCIONAL.....</b>	<b>3</b>
¿Qué es una crisis emocional? .....	3
¿Cómo es el proceso de crisis? .....	4
¿Cómo se reconoce una situación de crisis?.....	5
¿Qué es la contención emocional? .....	5
¿Qué es intervención en crisis? .....	6
¿Cuáles son los componentes de la contención emocional en crisis? .....	8
<b>Segunda parte</b>	
<b>PASOS PARA BRINDAR CONTENCIÓN EMOCIONAL .....</b>	<b>10</b>
¿Qué podemos hacer como jóvenes para ayudar / contener a otros / otras en una situación de crisis? .....	10
Etapa 1: Primer encuentro o entrevista inicial.....	10
Etapa 2: Escucha y contención.....	11
Etapa 3: Análisis de la situación y canales de ayuda .....	13
Etapa 4: Acompañamiento /Seguimiento .....	13
<b>ANEXO.</b>	
<b>Instituciones de atención en El Alto.....</b>	<b>16</b>
<b>Referencias bibliográficas: .....</b>	<b>17</b>



# PRESENTACION

El Centro de Promoción de la Mujer trabaja con jóvenes y adolescentes hace más de 15 años, formando a “Brigadistas – Agentes de Cambio” en noviazgos sin violencia, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, así como a líderes y lideresas de unidades educativas para que orienten a sus pares en situación de violencia.

Las y los “Brigadistas Agentes de Cambio del Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza” constituyen un grupo en torno al debate público, a los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, así como el cambio de actitudes en torno a la violencia.

Parte de sus tareas es acompañar y orientar a otros/as adolescentes y jóvenes que atraviesan situaciones complicadas y dolorosas que afectan sus derechos, su dignidad y desarrollo psicosocial.

En este marco el 2018, con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid, y el compromiso del Gobierno Autónomo Municipal de El Alto, abrimos los “Centros de Apoyo a jóvenes y adolescentes”, que coadyuvarán en la atención de violaciones a los derechos de esta población, así como un servicio amigable de orientación y acompañamiento.

El Alto es una ciudad que necesita el protagonismo de adolescentes y jóvenes que exijan sus derechos, que respeten los derechos de otros y otras, y que, por supuesto, contagien su compromiso y lucha para conseguir un mejor espacio para seguir avanzando.

La guía que les dejamos es una herramienta para perseguir este objetivo, para seguir creyendo, con el mismo entusiasmo, que podemos romper el molde y construir una nueva ciudadanía.

El Alto. Marzo, 2018.



# INTERVENCIÓN EN CRISIS Y CONTENCIÓN EMOCIONAL

## ¿Qué 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 le afecta su desempeño cotidiano y le dificulta manejar la situación.

Un estado de crisis provoca una gran perturbación y pérdida de estabilidad para la persona debido a que vivencia repentinamente una situación o acontecimiento estresante que afecta al adecuado funcionamiento que hasta ese momento tenía, de manera que provoca un "desequilibrio". Todos los seres humanos, a lo largo de recorrido vital, atraviesan múltiples situaciones de crisis, algunas de ellas son crisis vitales asociadas a los cambios que se experimentan en las diferentes etapas de crecimiento, otras están vinculadas a las exigencias que precisa las transiciones de la vida, y otras a circunstancias que acontecen inesperadamente.

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 desarrollo de capacidades de afrontamiento y agenciar el cambio.



## ¿Cómo es el proceso de crisis?

El proceso de crisis tiene un conjunto de etapas:

1. **Evento precipitante:** Es el evento o experiencia que provoca la crisis, (momento de explosión violenta o en el que se presenta el incidente de agresión).
2. **Respuesta desorganizada:** Hay una gran tensión emocional o estrés físico y psicológico.

Hay desorientación, confusión y paralización. (“no sabe qué hacer”). Las personas pueden reaccionar de las siguientes maneras:

- **Explosión:** La persona pierde el control de sus emociones y pensamientos. Hay una reacción emocional de impacto que incluye llanto, gritos.
  - **Negación o bloqueo del impacto:** La persona hace esfuerzos para evitar pensamientos que le recuerden su problema o actúa tal y como si el evento no hubiera pasado.
  - **Intrusión:** Se caracteriza por la invasión de pensamientos e imágenes que permiten, en algún momento, encontrarle sentido a la experiencia.
3. **Estabilización:** La persona empieza a calmarse y a recuperar el control de sus emociones, pensamientos y comportamientos. Encuentra alternativas para manejar la situación a través de las siguientes fases:
    - **Penetración:** Constituye la fase en la cual se llega al proceso de identificar y expresar los sentimientos, pensamientos e imágenes de la experiencia de crisis. Algunas personas pueden llegar a ella por sí solas, otras requieren de ayuda externa.
    - **Consumación:** Permite la integración de la experiencia dentro de la vida personal. La mujer, por ejemplo, no solo ha admitido su situación de maltrato y encuentra una explicación para ello, sino que ha identificado y expresado sus pensamientos y sentimientos. Admite a su vez, que está pasando por un período de desorganización, pero reconoce los mecanismos o estrategias para salir adelante. Se establece el potencial positivo de la situación de crisis.
  4. **Adaptación:** La persona recobra sus fuerzas y retoma el control de su vida.



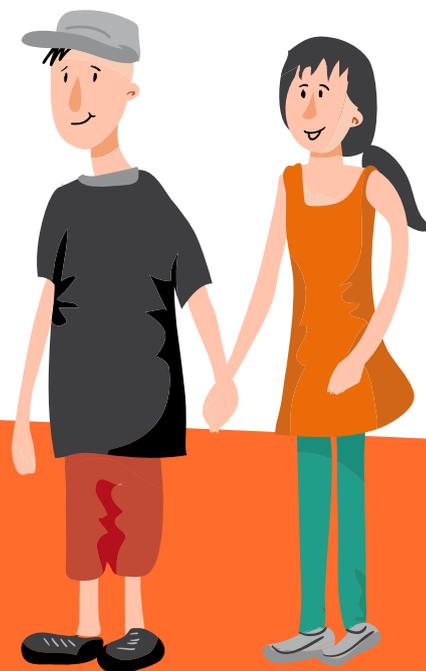
## ¿Cómo se reconoce una situación de crisis?

Algunas señales que pueden indicar una posible situación de crisis emocional:

- La persona 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 y, por tanto, no puede realizar sus tareas habituales.
- Se muestra cansada y puede decir que se siente agotada. Tiene problemas para dormir bien.
- Muestra síntomas de ansiedad, aprensión 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.
- Se siente inadecuada, abrumada y desamparada. Presenta agresividad y confusión.

## ¿Qué es la contención emocional?

La contención emocional es un conjunto de procedimientos básicos que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional. Es una intervención de apoyo primario que se realiza en un momento de crisis para asistir a la persona y animarla para restablecer su estabilidad emocional y facilitarle las condiciones de un continuo equilibrio personal.



### De manera más práctica:

La contención emocional es "sostener las emociones de jóvenes y adolescentes" que acuden al Centro de Apoyo" a través del acompañamiento y ofreciendo, en la medida de lo que podamos, alternativas para la expresión de los sentimientos, y las rutas para solucionar problemas.



Por ejemplo, una palabra de ánimo puede ser una buena forma de contener a una persona que está sintiendo una fuerte emoción.

**De lo que se trata es de ofrecer apoyo, comprensión y relajación.**

Contención emocional no significa no permitir que las personas expresen sus emociones o negarlas, significa ayudar a liberar sus emociones y llevarlas hacia una ruta que la ayude. Para esto es importante lograr que la otra persona entienda que nos gustaría ayudarle a sacar afuera lo que siente.

La contención **Tiene dos vías importantes:** la actitud empática, que es la habilidad de colocarse momentáneamente en el lugar de la otra persona; y la escucha activa, que es la capacidad de poner atención al mensaje emitido por otra persona.

**IMPORTANTE:** No es necesario que seamos psicólogos o psicólogas para dar contención emocional. Tan sólo con escuchar con atención, y sin prejuicios, a la otra persona estamos conteniéndola.

**Debemos tener cuidado:** La contención emocional NO es juzgar, regañar, invalidar las emociones de las otras personas, diciendo, por ejemplo: "No te pongas triste", "No llores", "No es para tanto", etc. En ese momento la prioridad es escuchar y orientar.

## ¿Qué es intervención en crisis?

La intervención en crisis es el proceso que se lleva a cabo después de que una persona ha experimentado una situación traumática (momento de crisis) y tiene por objetivo crear un entorno seguro a la víctima y ofrecerle apoyo para lograr su recuperación.

**Este proceso sirve para ayudar a una persona a soportar un hecho traumático, acompañarla y orientarla para que pueda salir de esta situación.**

Los métodos por los cuales se apoya y auxilia a las víctimas de una crisis para lograr su recuperación son conocidos genéricamente como técnicas de intervención en crisis, y tienen un par de propósitos esenciales:



- a) Restablecer la capacidad de la persona para afrontar las situaciones de tensión y estrés en las que se encuentra.
- b) Proveer asistencia para que la víctima pueda reordenar y reorganizar su mundo social destruido.

La intervención en crisis se realiza de dos maneras, y en dos momentos:

1. Contención emocional en crisis. Es la intervención inmediata, se trata de la asistencia pronta o la primera ayuda psicológica que se brinda a personas que han padecido un suceso traumático y están en situación de crisis para evitar riesgos y darles seguridad (se le conoce como primeros auxilios psicológicos). No es una tarea que corresponde exclusivamente a terapeutas profesionales, sino que más bien constituye una parte esencial del trabajo de cualquier persona que provea atención directa a las mujeres.
2. Intervención en crisis más especializada, es una intervención psicológica breve que va más allá de los primeros auxilios psicológicos, cuyo objetivo es facilitar la elaboración del suceso crítico vivido, lo que implica procesar los impactos del suceso e incorporar la experiencia a la historia personal. Esta intervención es ejercida por personal especializado en psicoterapia, y puede durar de semanas a meses. Puede ser necesaria una terapia más prolongada.
3. La contención emocional en crisis (intervención en crisis de primer orden e inmediata) La contención emocional hace alusión a la realización de acciones para tranquilizar y apuntan a devolver la confianza a la persona que está en crisis y se encuentra afectada emocionalmente.

La contención como primera ayuda psicológica tiene las siguientes características:

- Es inmediata y de corta duración. Se brinda en el inicio de la crisis y no dura demasiado tiempo (minutos a horas).
- Están dirigidas a cualquier persona que haya vivido un incidente crítico.
- Es facilitada por cualquier persona que esté entrenada, aunque no tenga formación como psicoterapeuta (padres, agentes comunitarias, líderes comunitarios, etc.).
- Su objetivo principal es proporcionar apoyo para que la persona pueda lograr el restablecimiento inmediato del equilibrio para poder afrontar el problema, reducir riesgos (el peligro de muerte) y vincular a la persona en crisis con los recursos de ayuda que existen en el entorno (redes de apoyo e instancias de protección).



Las principales metas de la contención en crisis son:

- Proporcionar apoyo, facilitando que la persona se sienta escuchada y comprendida, promoviendo la expresión de sentimientos y de emociones negativas como el miedo, la tristeza, la angustia o el disgusto como válidos.
- Proporcionar “control de calma” ante una situación intensa, transmitir una sensación de alivio (físico y emocional) a la persona que está abrumada o apesadumbrada emocionalmente.
- Brindar a la persona una sensación de estabilidad y control: “Sé por dónde van las cosas, calma, esto se puede resolver”. Ambas acciones ofrecen a la persona una contención emocional. Se debe tener cuidado para no invadir el espacio, la intimidad del otro, pero tampoco estar en una posición distante.

## ¿Cuáles son los componentes de la contención emocional en crisis?

En el proceso de contención en crisis, se busca favorecer la expresión de los sentimientos y emociones, a través de la escucha activa y la empatía, facilitando un espacio para que la víctima exteriorice y elabore lo que le está sucediendo del modo menos doloroso y sienta que está acompañada y que tiene reconocimiento.

Los componentes de la contención emocional son:

**a) 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.

**b) 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.

Para realizar una contención emocional en crisis se debe:

- Centrar la atención en la persona, mirarla directamente cuando se habla con ella.
- Favorecer la expresión de las emociones y tener actitud empática que permita sintonizarse con sus sentimientos y necesidades.



- Ejercer una actitud de escucha activa sin ejercer presiones y sin emitir juicios:
- Se debe respetar los tiempos en que cada persona puede y desea exteriorizar sus experiencias, no se le debe obligar a hablar de sus vivencias.
- Si a la mujer víctima le resulta dificultoso hablar, es favorable que la agente permanezca en silencio, sin presionarla y dejando que se tome un momento hasta cuando pueda hacerlo.
- Luego de transcurrido el momento de silencio, se puede invitar nuevamente a quien acude a nuestro auxilio a que exprese lo que siente, si insiste en mantenerse en silencio, se debe respetar su decisión y cambiar el tema, poniendo atención para detectar sus necesidades particulares.
- Una forma útil para lograr la contención es verbalizar y validar el sentir y pensar de la persona afectada.
- Tratar de hacerle sentir que está acompañada a través del uso del lenguaje no verbal (corporal o gesticular).
- En todo momento se debe estar atenta / atento a las características y gravedad de los problemas que la persona expresa y mostrar esta atención e interés por medio de la formulación de preguntas abiertas, clarificación de dudas y con la elaboración de pequeños resúmenes “según la escucho, su problema tiene que ver con...”, “si la interpreto correctamente, usted se enfrenta a...”, “me pregunto si lo que usted me quiere decir es...”.

Para realizar una contención emocional en crisis se debe evitar:

- Restar importancia a lo que la persona está contando o invalidar sus experiencias u opiniones.
- Juzgar y valorar de manera trivial la situación de las personas.
- Colocarse ante las personas como si le estuviera haciendo el favor de ayudarla.
- Fomentar en las personas la idea de que no hay solución a su problema, que obtener la ayuda que solicita es complicado, dispendioso o demorado y que es mejor rendirse.



## Segunda parte

# PASOS PARA BRINDAR CONTENCIÓN EMOCIONAL

Una persona que está atravesando una crisis emocional trae consigo un deterioro físico, emocional, o ambos, que le dificulta tener confianza en sí misma, que acompañada del miedo que puede sentir, le hace sentirse incapaz de resolver sus problemas.

**Recordemos:** Una crisis es algo muy personal, lo que para unos/unas puede considerarse una crisis, para otros puede no serlo. Esto depende de muchas cosas: nuestra historia familiar, autoestima, temores, etc.

La lista de las situaciones de crisis en adolescentes y jóvenes es muy amplia, algunas de ellas son:

- Embarazo no deseado.
- Suicidio.
- Violencia en la familia.
- Problemas de alimentación (anorexia, bulimia).
- Noviazgos violentos.
- Uso de drogas.
- Abuso sexual.
- Alcoholismo.
- Acoso escolar.
- Homosexualidad

## ¿Qué podemos hacer como jóvenes para ayudar / contener a otros / otras en una situación de crisis?

Aunque no seamos profesionales de psicología, trabajo social, ni terapeutas, podemos apoyar, sostener y orientar a nuestros pares.

¿Cómo lo hacemos?

La contención tiene varias etapas y pasos, veamos ahora cada una de ellas:

### **Etapas 1: Primer encuentro o entrevista inicial**

Se produce cuando un / una joven, o adolescente, acude al Centro de apoyo en busca de ayuda.

El objetivo es realizar un contacto y establecer una relación de confianza: invitar a las personas a hablar, y mostrar interés.



Los pasos a seguir:

- a. Responder el saludo de la persona que acude al Centro de apoyo.
- b. La persona que se encuentra atendiendo el Centro debe presentarse ( dar su nombre) y se debe explicar cuál el objetivo del Centro de apoyo y que tipo de casos se atiende.
- c. Llamar a la persona por su nombre y hablar en voz calmada y baja.
- d. Se debe solicitar los datos de la persona que acude al Centro y posteriormente consultar en que se le puede brindar orientación.

## Etapa 2: Escucha y contención

El objetivo es analizar el problema: conocer cuáles son los conflictos o problemas que tiene la persona, permitir que se “desahogue” y generar una relación de confianza.

Para lograr esto, es muy importante tomar en cuenta lo que debemos hacer y generar:

- **Empatía.** Escuchar a la persona y ser capaces de “ponernos en sus zapatos”. Incluye tener en cuenta el tono de voz , las pausas, los silencios y su postura, ya que brinda información útil al mensaje que quiere comunicar.
- Escucha activa y respetuosa. Saber escuchar con atención, no juzgar. Expresar esta comprensión en un lenguaje accesible: ejemplo “Entiendo que se sienta con miedo”, “Comprendo por qué se siente preocupada”.
- Permitir que la persona vaya a su propio ritmo y tome las decisiones que considere convenientes.
- Mostrar tranquilidad suficiente para dar seguridad.
- **Consideración positiva.** Tomar en cuenta que la persona está haciendo lo mejor que puede según sus circunstancias y su nivel de conciencia. Atención física. Observar el lenguaje corporal y el cómo se dicen las cosas.

Recodemos que nuestro lenguaje corporal también es importante: estar atentos/as, establecer contacto visual apropiado, mostrar gestos de solidaridad, tener una postura relajada, asentir cuando la otra persona habla, evitar cruzar los brazos, no estar pendiente del celular, etc. Recuerda que tu actitud, mirada y postura también hablan.



- **Reflejo de sentimientos.** Observar, reflejar y favorecer la expresión de sentimientos y emociones.
- **Concretización.** Lograr que la comunicación vaya de lo más general a lo más específico, concreto y específico.
- Usar palabras como qué, para qué, como cuando, donde, en lugar del ¿por qué?, para no dar la sensación de que se está juzgando a la persona.
- **Marcar límites:** Saber que el joven o la joven que brinda la orientación no puede resolver todos los problemas, pero si puede canalizar y brindar información oportuna.

**En caso de que la persona que acuda al Centro de apoyo entre en crisis emocional (llanto, etc.) se debe:**

Hablar con ella en un espacio apartado y en privado para garantizarle confidencialidad. Es importante poder utilizarlos siguientes pasos:

1. Buscar su mirada y lograr hacer un contacto visual con ella, posteriormente con voz firme hacerle saber que no escuchas lo que te está diciendo, se puede utilizar las siguientes frases: ejemplo: "Carla, no escucho lo que me está diciendo", "Estoy muy interesado en poderte ayudar". Se debe utilizar su nombre para mostrarle interés en ella
2. Nuevamente buscar su mirada y lograr hacer un contacto visual con ella, en ese momento llamando a la persona por su nombre la invitamos hacer algunos ejercicios respiratorios, por ejemplo: "Carla te voy a pedir que por favor inhales con la nariz aire y exhales por la boca tres veces de manera lenta". El joven responsable del centro puede sumarse a estos ejercicios respiratorios con la persona a ser orientada, marcando el ritmo de estos, con la siguiente frase: "Carla quiero que respire por favor siguiéndome, lo vamos hacer juntos y al mismo tiempo, tres veces".
3. Pedirle que cambie de posición, si se encuentra sentada pedirle que se ponga de pie y señalarle un nuevo lugar para que se siente, si se encuentra de pie, invitarla que se siente y en su caso cambiarle deposición con algún pretexto, ejemplo: "Carla te pido por favor que te sientes de este lado para que te escuche mejor." o "Carla pásate de este lado por favor para que te escuche mejor y estés más cómoda



## ES MUY IMPORTANTE QUE EN ESTAS DOS ETAPAS EVITEMOS:

- Minimizar lo que la persona está narrando al decir frases como: “Eso no es tan importante”, “Por favor ya no llore”.
- Decidir por ella, o condicionar la ayuda, es decir colocarse ante ella como alguien que le está haciendo el favor de ayudarla /ayudarlo.
- Avergonzar a la persona por su mal comportamiento.
- Emitir juicios de valor.
- Aumentar el tono de voz para hacernos oír.
- Realizar promesas que no se pueden cumplir.

### **Etapa 3: Análisis de la situación y canales de ayuda**

En esta etapa debemos analizar las posibles soluciones: averiguar qué es lo que las personas han intentado hacer hasta ahora, qué es lo que pueden o podrían hacer y proponer nuevas alternativas, por ejemplo: realizar una denuncia ante una instancia correspondiente: Defensoría de la niñez y adolescencia, Centros de orientación, instituciones que brindan terapia psicológica, etc.

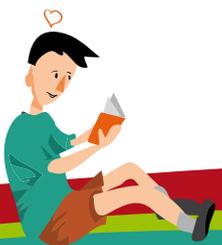
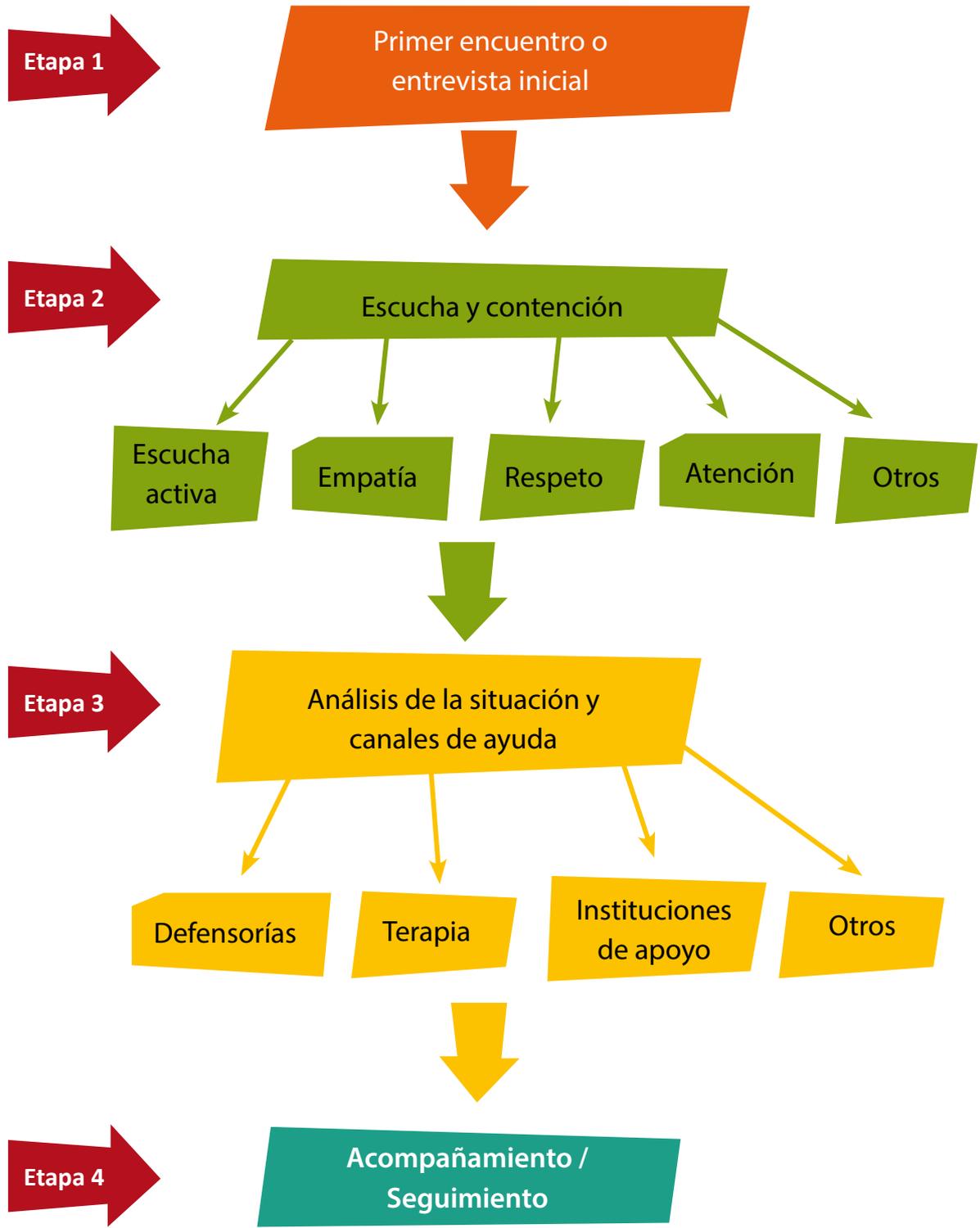
### **Etapa 4: Acompañamiento /Seguimiento**

Es muy importante no dejar a las y los jóvenes sin acompañamiento y seguimiento a los casos, esto permite que cerremos un ciclo, que validemos nuestro trabajo y generemos credibilidad en nuestro trabajo. No olvidemos que se pone en juego nuestro compromiso.

Es importante contactarse con las personas que acudieron al centro, por lo menos una vez por semana y saber cómo van sus procesos, invitarlas a seguir acudiendo al Centro, y, si es posible, hacerlas parte de nuestro activismo.



Veamos un gráfico que ejemplifica las etapas de la contención:



Veamos un par de situaciones concretas:

### En caso de violencia:

Cuando una joven o adolescente acude al Centro después de que ha sufrido violencia, puede sentir vergüenza o culpa por “no haber sido capaz de parar la violencia o cambiar el comportamiento del agresor” por lo tanto, generalmente en el momento en que acuden a algún servicio de apoyo, se encuentran en un estado emocional de crisis, desesperanza o miedo, entonces jugamos un rol importante: atenderla, contenerla, escucharla, orientarla y acompañarla a una instancia que recibe denuncias, por ejemplo, la Defensoría de la Niñez y Adolescencia más cercana, o, un Servicio Legal Integral (SLIM).

### En caso de abuso sexual:

1. **Debemos creerle:** muy pocas personas mienten en cuanto al abuso sexual.
2. **Escuchar:** deja que nos cuente su historia a su propio ritmo.
3. **Servir de apoyo:** las víctimas de abuso sexual que cuentan sus traumas necesitan apoyo, no críticas. Las personas abusadas no necesitan que se les recuerde su descuido, o se las culpabilice.
4. **Reconocer las necesidades emocionales y médicas.** No perder de vista sus necesidades médicas o emocionales. Puede que necesite ver a un médico, y nosotros/as debemos darle la información para que acuda a un centro médico.
5. **Tener a mano los recursos.** Nosotros/as no podremos resolver problemas tan grandes como estos, pero si debemos tener las direcciones y teléfonos de instituciones y organizaciones de ayuda.

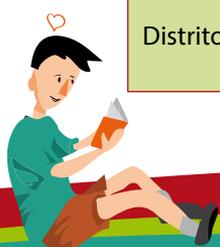


# ANEXO.

## INSTITUCIONES DE ATENCIÓN EN EL ALTO.

### DEFENSORÍAS DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

DNNA	DIRECCIÓN	TELF. – CEL.
Distrito 1	Zona Villa Dolores, iglesia del Rosario en plena plaza obelisco	69960863 – 2814100
Distrito 2	Zona Santiago II, Av. 6 de marzo entre la avenida 1 y la calle B	6996082 – 2816393
Distrito 3	Zona Villa Adela yunguyo, Av. Larecaja, entre c/Cajuata y c/ del Deporte, a una cuadra de la Av. Bolivia – interior del Centro de salud SESO	69960860
Distrito 3 DNA 24 HORAS	ZONA San Juan Bautista, interior Parroquia San Juan Bautista, plaza las banderas	69960531 – 69960535 - 2836200
Distrito 3 (otra)	Zona Pacajes Caluyo, calle F lado mercado Pacajes y Sub Alcaldía del distrito 3	69960861 – 2832083
Distrito 4	Zona Estrellas de Belén, Av. Boyacá, entre sub alcaldía D 4 y CRP “Elizardo Pérez” a una cuadra de la plaza Murillo de El Alto	69960534 - 2860617
Distrito 5	Zona Puerto de Mejillones, Av. Julián Apaza, lado sub alcaldía D-5	69960859 – 2805681
Distrito 5 – DNA INTERPROVINCIAL	Zona villa Esperanza, interior de la terminal interprovincial	69960050
Distrito 6	Zona Alto Lima, final Adrián Castillo, entre Av. Sucre y c/ Ingavi, lado col. “Adrián Castillo Anexo”	69960858
Distrito 6 DNA DEPARTAMENTAL	Zona villa Bolívar A, av. Evadidos de Paraguay, cerca del Colegio Andrés Bello	69960525
Distrito 6 DNA AEROPUERTO	Interior Aeropuerto Internacional de El Alto	69960854
Distrito 7	Zona San Roque, carretera a Copacabana, entre Col. San Roque y Centro de Salud San Roque, interior sub alcaldía D-7	69960857
Distrito 8	Zona Tarapacá D, av. Estela Ponce interior de la Estación Policial Integral EPI	69960855
Distrito 12	Zona Ampliación San Pedro de Laja, Av. San Pedro, interior sub alcaldía D-12	69960856
Distrito 14	Zona Bautista Saavedra, carretera a Copacabana, entre Av. Bautista Saavedra y José María Achá, lado cancha sintética, interior del Centro Tecnológico.	69960012



## FUERZA ESPECIAL DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA - FELCV EL ALTO

Zona Ferropetrol, Av. Km 7 (Av. del aeropuerto, lado campo ferial de la Ceja). Líneas gratuitas: 800142031 y 800140348

### FISCALÍA

Calle Raúl Salmón, Inmediaciones del Cruce Viacha, a una cuadra de Juzgados.



### Referencias bibliográficas:

- Manual de agentes comunitarias. Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza. 2014
- Contención emocional en el abuso sexual. Dra. F. Lozano, W. Oyola2.: file:///C:/Users/Equipo/Downloads/contencion\_emocional.pdf.



