

Manejo de crisis emocional

Elaboró: Psicóloga Rosa María Gómez Vega

¿Qué es una crisis?

Es un estado temporal de agitación, trastorno o desorganización, en el que nos vemos desbordados a la hora de afrontar una situación o problema.

Se produce cuando percibimos que los métodos que utilizamos usualmente para afrontar problemas no son suficientes, por lo que experimentamos inadaptación e insatisfacción.

Crisis emocional: tristeza, enfados, miedos, abandono, etc.

Mental: no saber, falta de reflexión, pérdida de objetivos, confusión etc.



Síntomas de crisis emocional

1. Ignorancia.
2. Pasividad.
3. Comodidad.
4. Dependencia.
5. Sufrimiento.
6. Abandono.
7. Miedo.
8. Enfado.



Pasos para superar una crisis

1. Aceptar la situación que estás viviendo.
2. Vivirla al 100% en el presente.
3. Tomar la responsabilidad que a ti te toca.
4. Observar el aprendizaje que esto te brinda.
5. Tomar tus fortalezas y desarrollar otras nuevas para emprender la recuperación.



¿Qué no hacer?

- Ofrecer algo que no puedas cumplir.
- Evitar silencios son importantes para la persona para pensar y sentir.
- Sentirse inútil o frustrado.
- Mostrar ansiedad.
- Dar respuestas, ya que debes proporcionar tiempo para reflexionar.
- Permita el enojo u hostilidad.
- Presione al hablar.
- Intentar progresar demasiado rápido en el proceso de la intervención en crisis.
- Mostrarse moralista o sermonear.
- Mostrar lástima o paternalismo.
- Esperar que la víctima reaccione.



¿Qué sí hacer?

- Escuchar atentamente.
- Ser cortés, honesto y empático.
- Ser realista.
- Ser objetivo.
- Favorecer la dignidad y libertad.
- Para que las víctimas trabajen sus problemas.
- Favorecer la confianza y la seguridad.
- Estar alerta sobre las oportunidades de dar.
- Fuerzas de la persona.
- Aceptar el derecho de los afectados de sentirse así.
- Realice preguntas afectivas, empáticas y respetuosas.
- Pide una retroalimentación y/o clarificación de la información que se obtiene.
- Puede referirlo a profesionales especializados (psicólogos).
- Ser respetuosos con las creencias religiosas.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA