

Crisis EMOCIONALES

Puntos Clave



¿Qué es una Crisis?

“Periodo limitado de desequilibrio psicológico precipitado por un cambio repentino y significativo en la situación de la persona”

(Burbano y otros, 2009)

Puede ser tanto:

- Desorganizador (Dificultad)
- Organizador (Oportunidad)

Niveles de Riesgo

Todos pasamos por crisis a lo largo de la vida, de la ayuda que recibimos y los recursos emocionales propios depende de cómo las asumamos: como oportunidad de crecimiento o como algo que no puede superarse.

Sin embargo, cuando los signos de afectación emocional son muy intensos es indispensable buscar/ofrecer ayuda adicional: consejería psicológica, psicoterapia, valoración por psiquiatría, manejo farmacológico u hospitalización según previa evaluación de cada caso particular.



Indicadores de las Crisis Emocionales

- Actitud intensa de nerviosismo, explosiones de llanto o rabia repentinas y/o exageradamente emotivas.
- Cambios abruptos del comportamiento y/o del desempeño académico.
- Incumplimientos y pedidos de aplazamiento constantes, ausentarse por largos periodos sin justificación.
- Aislamiento social, evitar encuentros cara a cara.



Los indicadores a continuación, no deben ser pasados por alto:

- Deterioro en la apariencia física y el cuidado personal; pérdida o ganancia de peso abruptas.
- Referencia verbal de dificultades de sueño (insomnio o sueño excesivo).
- Ocurrencia de comportamientos riesgosos; aumento en el consumo de alcohol o sustancias psicoactivas.
- Expresiones de desesperanza, de falta de sentido vital; la persona se despide o hace explícita su intención suicida.



¿Qué son los PAE?

- Los Primeros Auxilios Emocionales, consisten en la intervención “diseñada para ayudar de manera inmediata, a las personas a restaurar su equilibrio y la adaptación psicosocial” (OPS, 2002).

