

# CRISIS

versus

# NO CRISIS



## Guía sencilla para identificar una crisis

A continuación mencionaremos algunos conceptos, signos y síntomas que podrían orientar nuestra identificación de situaciones emocionales de crisis



### CRISIS

Estado emocional que se caracteriza por la pérdida de control para hacer frente a situaciones de la realidad.

La persona en crisis no logra encontrar estrategias, ni darle un manejo apropiado a sus emociones y pensamientos presentando miedos irracionales e ideas recurrentes que termina agravando la situación.



### NO CRISIS

Presencia de estados emocionales de respuesta a la insatisfacción o frustración en la que se conocen las causas. Se logra la resolución a través del tiempo, la paciencia y la puesta en marcha de los propios recursos.

### **Presencia de cambios abruptos en el comportamiento y en el estado de ánimo.**

Impulsividad, agresividad, hiperactividad y actos vulgares o indecentes.

Sentimientos de confusión, agotamiento, culpa, desamparo, tristeza permanente y llanto fácil.

### **Estallidos de llanto y frustración por no obtener lo que se desea.**



**CRISIS**

**Presencia de síntomas físicos y dolores psicósomáticos.**

Falta de sueño, insomnio, dolores de cabeza recurrentes, falta de apetito y síntomas gastrointestinales.



**NO CRISIS**

**Expresiones emocionales de enojo, tristeza o angustia cuando algo en el entorno los motive o cuando es mi forma natural de respuesta por falta de herramientas de resolución.**

**Desorganización, aislamiento y por ende debilitamiento de las relaciones sociales.**

Retraimiento, evitación de espacios donde se lleven a cabo reuniones sociales o simplemente de tener contacto con el otro.

**Incomodidad emocional natural generada por cambios internos o externos en las experiencias de vida de cada persona.**

**Departamento de Orientación y Apoyo al estudiante**

**Av. Gualí N° 31, Ciudad Jardín**

**PBX: (57 2) 486 8000 Ext. 135 - 180**



Exzellente  
Deutsche  
Auslandsschule

