

IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar



Crisis Emocional

Caja de herramientas para el bienestar



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"



Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **"Crisis emocional"**. Su objetivo es ofrecerte información práctica que te permitirá **conocer más sobre las crisis emocionales y así como aprender a sobrellevarlas**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tu bienestar y calidad de vida.

¿Cuáles son las fases de la crisis emocional?

Cuando una persona experimenta una crisis emocional, lo más común es que experimente lo siguiente:

La primera y más habitual es la fase de parálisis, es decir, no sabemos ni podemos reaccionar ante lo que nos está pasando. Esto no es más que un mecanismo de defensa ante la situación.



Tras la parálisis, llega la incertidumbre, ya que hemos de tomar determinadas decisiones a raíz de lo ocurrido. Algunos psicólogos denominan a esta fase o sentimiento como "ansiedad confusional".



¿Cuáles son las fases de la crisis emocional?



La última fase es la de la ayuda. La terapia es el rescate inmediato para recuperarse de una crisis emocional. Sin embargo, la ayuda y apoyo de todos los que nos rodean, será clave para superarla. Transmitir calma y serenidad serán los pilares de una pronta recuperación.

La tercera fase es la de miedo irracional. Es decir, sufrir miedo a una situación que creemos que nos genera una amenaza pero no real. Esto se debe a una desconfianza total a las personas que nos rodean e incluso al exterior.





Claves para superar las crisis emocionales...

1

Reconocer la situación estresante.

Es importante mantenerte consciente a lo largo de tu día a día, ya que con eso podrás identificar cuáles son los factores que pueden estar alimentando dicha crisis.



2

Asumir la responsabilidad de lo que está pasando.

Al estar consciente de las situaciones puedes responsabilizarte de las acciones que te corresponden. Algunas preguntas que te pueden ayudar para tener más claridad al respecto son las siguientes: ¿Está en mis manos cambiar algo de lo sucedido?, ¿Cómo llegué a esta situación?, ¿Qué puedo hacer con lo que tengo para superar esto?



Claves para superar las crisis emocionales...

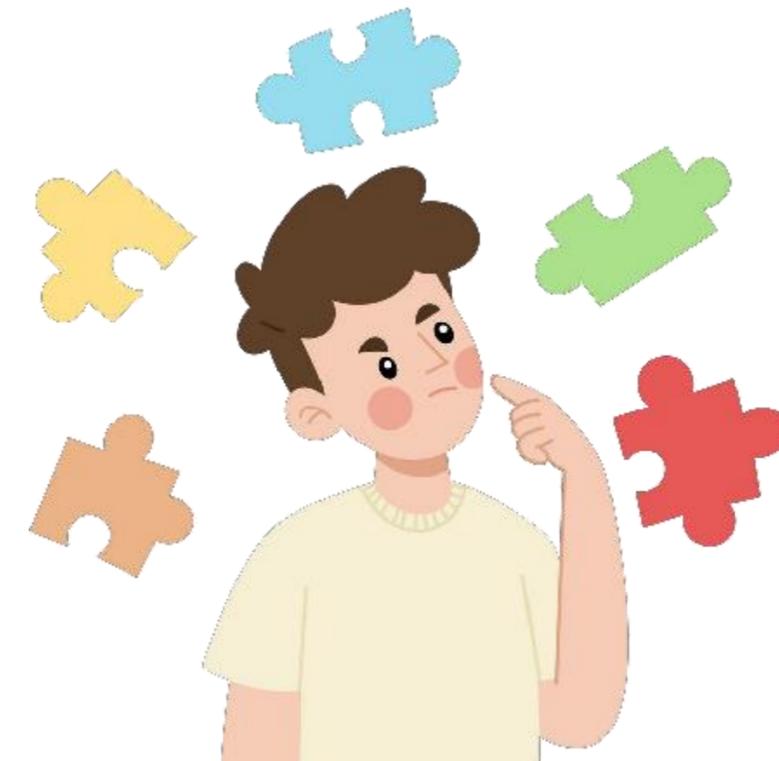
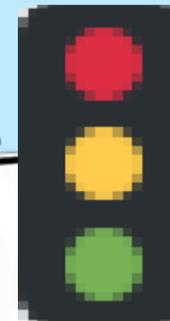
3

Visualiza el problema de la manera más real posible

Cuando nos centramos en el presente y no en el futuro, aliviará la ansiedad.

No permitas que tus pensamientos aumenten tus preocupaciones, clasificalos con ayuda del semáforo de los pensamientos.

Página de Capital Humano en
Conócenos, Conexión
Saludable, Semáforo de los
Pensamientos.





Claves para superar las crisis emocionales...

4

Desarrolla nuevas actitudes y fortalezas para poder hacer frente al problema. Se vale pedir ayuda.

Dichas aptitudes se pueden desarrollar con ayuda de ejercicios y lecturas. Otra manera es acudiendo a un acompañamiento terapéutico, muchas veces no somos capaces de afrontar las crisis en solitario. Pedir ayuda aliviará la presión en una situación conflictiva y atajará el problema con mayor rapidez.

