



CRISIS EMOCIONAL

¿Qué es?

Es el estado temporal de agitación o desorganización, en el que nos vemos desbordados por las emociones ante una situación o problema.



La crisis emocional se produce cuando las herramientas que tenemos para afrontar ciertos eventos no son suficientes, por lo que experimentamos dificultades para lidiar con ellos.



Dichas herramientas son aprendidas dentro del contexto en el que se desarrolla el individuo o bien se adquieren al asistir a un acompañamiento psicoterapéutico.



¿Cuáles son las causas de las crisis emocionales más comunes?

Existen diferentes causas que ocasionan crisis emocionales, sin embargo, las más frecuentes pueden ser:



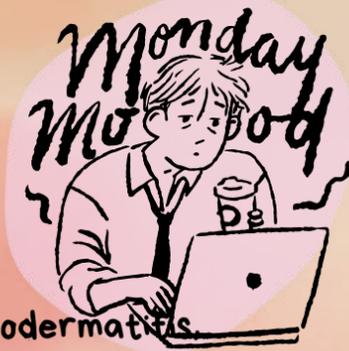
- Ruptura de relación o separación
- Fallecimiento de un ser querido
- Pérdida de empleo
- Experimentar un suceso vital estresante como, por ejemplo, un accidente de tráfico, maltrato psicológico o físico, etc.

Dependiendo de las capacidades y el apoyo que tenga la persona que sufra una crisis emocional, afrontará con mayor o menor éxito estas transiciones propensas a desembocar dichas crisis.

Cómo afectan las crisis emocionales en tu día a día...

Cuando se detona una crisis emocional y no sabemos con qué herramientas manejarla, nuestro cuerpo, así como nuestro comportamiento pueden tener cambios en:

- El Ciclo del Sueño: Dormir más o dormir menos.
- La alimentación: Comer de más o perder el apetito.
- Reacciones corporales: dolor de cabeza, gastritis, neurodermatitis, entre otras reacciones.
- Mentalmente: tener pensamientos recurrentes y/o fatalistas.



- Comportamiento: tener poca tolerancia a la frustración, poco rendimiento en las actividades cotidianas, falta de concentración, etc.