

# CRISIS EMOCIONAL MAYOR

## ¿Cómo actuar en campus?

### DEFINICIÓN DE CRISIS

Es un estado temporal en el que una persona experimenta una intensa agitación y desorganización, durante esta condición la persona no es capaz de manejar la situación utilizando sus métodos habituales, lo que desencadena una serie de reacciones físicas y emociones.

### SÍNTOMAS EN CRISIS EMOCIONAL MAYOR

Intento suicida  
Ideación suicida  
Pánico  
Autolesiones  
Alucinaciones  
Miedo intenso y terror  
Incapacidad para controlar pensamientos

### ¿CÓMO ACTUAR?

1. Mantengamos la calma
2. Brindemosle a la persona un espacio neutro y tranquilo para hablar.
3. Aplicar el modelo ECO

### ¿CÓMO APLICAR EL MODELO ECO?

**Escuchar:** Hazle saber que le escuchas sin juzgar, con paciencia y sin distractores.

**Contener:** Brinda un espacio seguro para la adecuada expresión de sus emociones.

**Orientar:** Establece la demanda y acompaña a la persona a las instancias o personas que puedan apoyarle con su situación.

### ¿A DÓNDE DERIVAR?

Reforcemos la importancia de acercarse a personal de la salud mental que pueda orientarle en lo que esta experimentando. La universidad brinda la herramienta de la línea telefónica de Tu Red de Bienestar (Orienta), la cual cuenta con orientación emocional las 24 horas de los 365 días del año de manera gratuita, por psicólogos (as) capacitados(as) y de manera confidencial.



### INFORMACIÓN DE CONTACTOS:

#### Dirección Nacional

guerra.david@tecmilenio.mx

#### Zona Norte

lauralizeth.juarez@tecmilenio.mx

#### Zona Centro Occidente

i.arias@tecmilenio.mx

#### Zona Centro Occidente

i.arias@tecmilenio.mx