

## CRISIS EMOCIONAL MENOR

¿Cómo actuar en campus?



### DEFINICIÓN DE CRISIS

Es un estado temporal en el que una persona experimenta una intensa agitación y desorganización, durante este período, la persona se siente incapaz de manejar la situación utilizando sus métodos habituales, lo que desencadena una serie de reacciones físicas, pensamientos y emociones intensas.

### SÍNTOMAS EN CRISIS EMOCIONAL MENOR

Angustia Ansiedad Ritmo cardíaco acelerado Dolor en el pecho Dificultad para respirar Escalofríos/sudoración Náuseas/Mareos Dolor de cabeza Debilidad/hormigueo Miedo a morir

### ¿CÓMO ACTUAR?

- 1- Mantengamos la calma.
- 2- Brindémosle 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 pueden apoyarle con su situación.

### ¿A DÓNDE DERIVAR?

Reforcemos la importancia de acercarse a personal de la salud mental que pueda orientarle en lo que está 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 los 365 días del año de manera gratuita, por psicólogos (as) capacitados(as) y de manera confidencial.



### Información de contactos:

800 711 96 71 y 442 295 30 42 | <https://www.orienta-me.com/>