



Primaria



Educación
Socioemocional

¿Qué es una crisis ?

Un estado temporal en el cual una persona pierde la capacidad de controlar una situación utilizando las estrategias y herramientas que normalmente usaría para resolver.



¿QUÉ INFLUYE EN UNA CRISIS?

Existen diferentes factores que pueden desencadenar una crisis. El ambiente, la habilidad para regular las emociones, las creencias internas y las expectativas de las demás personas, son algunos factores que las propician.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS EMOCIONES?

Las emociones fungen un papel importante en los momentos de crisis, ya que en ocasiones, el no saber cómo regularlas favorece que se produzcan.

¿QUÉ PUEDO HACER COMO DOCENTE?

Prevención:

- Favorecer la confianza y la seguridad
- Ayudar a reconocer sus fortalezas y áreas de oportunidad
- Propiciar el conocimiento de sí
- Fomentar el conocimiento de las emociones y su autorregulación

En el momento:

- Escuchar atentamente
- Mostrar empatía
- Fomentar la expresión
- Dar tiempo para reflexionar
- Evitar juicios
- Salvaguardar la integridad de todas las personas involucradas

¿CUÁNDO CONTACTAR A UN ESPECIALISTA?

Es importante canalizar al estudiante con un especialista si tiene crisis continuas y se le dificulta la toma de decisiones asertivas.

