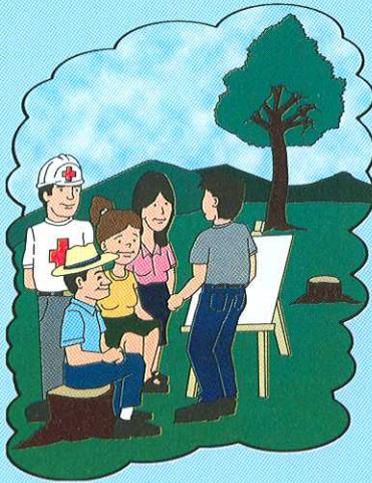


¿Qué son las Crisis Emocionales?



¿Quieres
saber qué
es crisis?

En ocasiones, a lo largo de nuestra vida, nos encontramos ante acontecimientos que nos sorprenden, impactan, nos preocupan intensamente y nos producen miedos acerca de nuestra seguridad y sobrevivencia material, física y psicológica, generándonos lo que se conoce como estrés.

El estrés es la tensión física, mental y emocional provocada por lo antes descrito, que lo experimentamos cuando nos sentimos nerviosos, angustiados y que si es muy intenso nos provoca una crisis.

Todo esto nos lanza fuera de lo que representa la vida diaria que llevamos, es decir nos enfrentamos a una situación totalmente nueva, para la que no tenemos una respuesta o solución ya antes formada y que por lo tanto nos presiona de

manera tal que tenemos que resolverla a través de buscar, encontrar y crear, con ayuda de otros, soluciones nuevas.

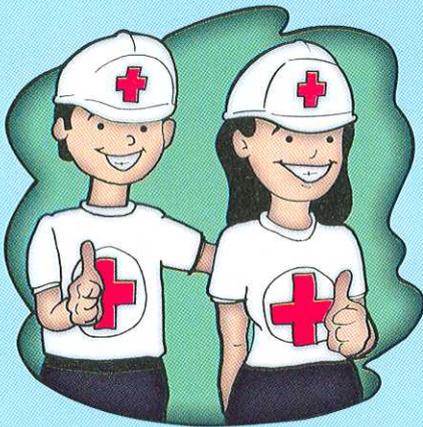
Entonces entendemos por **crisis**, como un estado temporal de confusión emocional, descontrol y desorganización después de un evento adverso que nos dificulta resolver la situación por vías o soluciones ya conocidas y nos hace replantear nuevas.



El proceso de Crisis tiene 5 fases:

1. **Evento Precipitante:** es lo que provoca la crisis, que puede ser un terremoto, accidente, etc.
2. **Respuesta Desorganizada:** la persona no sabe que hacer, hay una gran tensión emocional.
3. **Fase de Explosión:** la persona pierde el control de sus pensamientos, emociones o comportamientos. La gente grita, llora, se enoja, entre otros.

4. **Fase de Estabilización:** la persona empieza a calmarse y a recuperar el control de su vida. Encuentra nuevas formas de enfrentar el problema.
5. **Fase de Adaptación:** la persona se tranquiliza y regresa a su vida habitual con nuevas fuerzas.



Las crisis nos ayudan a crecer como personas y a fortalecernos aún más.

Sin embargo las crisis nos ayudan a crecer como personas y a fortalecernos aún más.

Las crisis pueden ser causadas por problemas familiares que nos agobian; enfermedades, accidentes, por desempleo, por desastres o por la pérdida de algún objeto de valor para nosotros.

Pero, independientemente de cual sea la causa de la crisis, cuando nos ocurre, podemos tener los siguientes síntomas, aunque en la mayoría de los casos no todos al mismo tiempo.