Recomendaciones acerca del manejo de la crisis:

1. Si tu mente envía señales como:

Pensamientos catastróficos, pérdida del control, angustia y desesperanza.

2. Identifica que emoción te genera

(Miedo, frustración, dolor, tristeza, culpa, rabia, entre otras).

3. Escribe los hechos que te generaron este malestar.

4. Practica respiraciones profundas, para promover, restaurar la calma y ayudarte a seguir.

5. Si presentas cambios en tu estado de salud física, como por ejemplo: dolor, problemas alimenticios, problemas al dormir, tensión corporal, acude a una institución de salud oportunamente.



Departamento de Salud Mental
Primer Piso, Consulta Externa
Extensión 159

Referencias bibliográficas:
Andrade Serrano J, Guía de Recursos Psicológicos Para Gestionar Crisis Emocionales en Niños Destinada a Padres de Familia, Ecuador, Universidad de Azuay, 2022
Imágenes utilizadas: www.freepik.com,
www.istockphoto.com/vector/woman-with-mood-gm1487494292-512961259
www.istockphoto.com/vector/overthinking-brain-concept-gm2181889621-600877232

Elaborado por: Lic. Leisy Vega

Enfermera Especialista en Salud Mental

Revisado por: Docencia Médica y de Enfermería

Febrero 2026

HOSPITAL DEL NIÑO
DR. JOSÉ RENÁN ESQUIVEL

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA
DOCENCIA DE ENFERMERÍA
CONSULTA EXTERNA ESPECIALIZADA

Programa de Salud Mental



Manejo de La Crisis Emocional

Dirigido al Familiar

La crisis emocional es un estado de desorganización, ansiedad y angustia que experimenta la persona, al presentar una situación inesperada, que genera un cambio.

Puede estar provocado por situaciones como:

- Pérdida de la salud
- Duelo
- Fracaso escolar
- Pérdida del trabajo
- Cambios en la dinámica del hogar.
- Desastres naturales

Fases de la Crisis:

1. ***Respuesta desorganizada***: Puedes experimentar confusión, angustia y miedo al ver esta situación inesperada.

2. **Explosión**: Pérdida de control de emociones, pensamientos y comportamientos.

3. ***Estabilización:*** Analizas la situación que te llevó a la fase de explosión.

4. ***Adaptación:*** Aceptas que el evento produjo un cambio a la realidad actual, logras tomar el control de la situación para crear rutas que te ayuden en el futuro.

Este acrónimo representa una forma de ayuda para afrontar la crisis:

C ompañía

R esiliencia

I mportancia

S ostén

I nclusión

S eguridad

