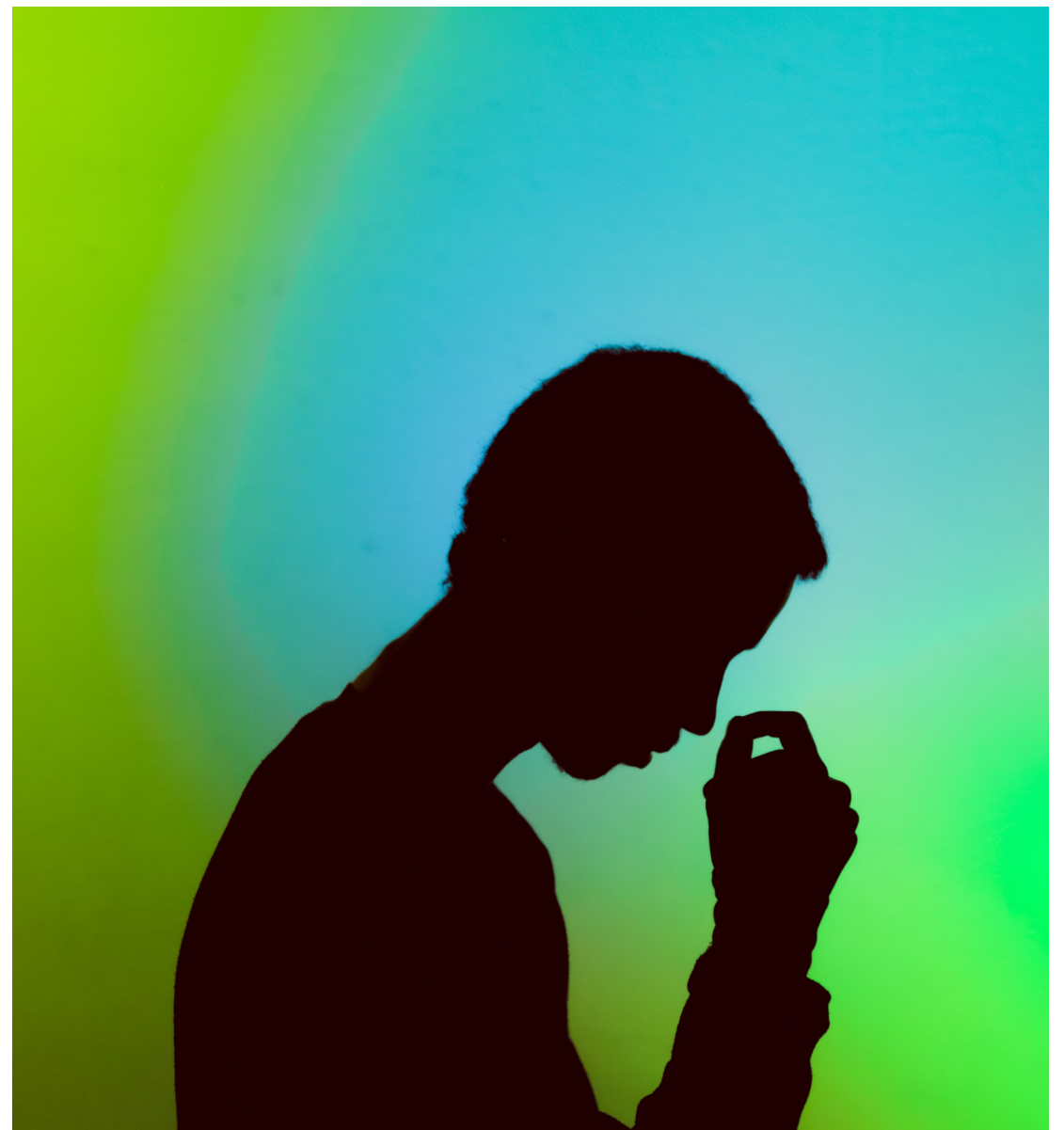


¿Qué hago si tengo una crisis emocional?

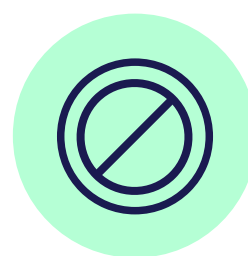
Una crisis emocional es un estado transitorio de afectación emocional, cognitiva y conductual, caracterizado por la incapacidad de la persona para tomar decisiones y resolver problemas.



Según la psicología, hay varias estrategias y pasos que una persona puede seguir si está experimentando una crisis emocional, como:



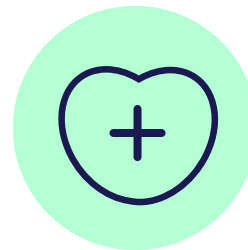
Busca apoyo de **personas de tu confianza**



Establece límites personales



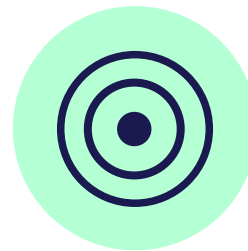
Practica la autoconciencia de emociones y pensamientos



Cuida tu **salud física** manteniendo una rutina saludable



Utiliza **técnicas de relajación** como respiración profunda



Revalúa prioridades y objetivo personales

Si la crisis emocional persiste, por favor busca apoyo profesional. Contáctanos.

Solicita una cita
escaneando el
código Qr



La atención es gratuita



Calma, estamos contigo

Dirigido a:
Comunidad universitaria
y público en general.

Solicita tu cita:
calma.ucontinental.edu.pe

Contactanos:
calma@continental.edu.pe