

¿Qué hacer si alguien cercano tiene 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.



Si alguien cercano a ti, tiene una crisis emocional, puedes ayudarlo siguiendo las recomendaciones:



Escuchar **sin juzgar**



Anima **sin presionar**



No te enfoques en **los síntomas**



Pide permiso para hablar del tema y para acercarte



Evita **minimizar o exagerar** su problema



Evita dar **consejos o lecciones**



Recuérdale lo que sientes por él o ella

Si la crisis emocional persiste, por favor ofrécele 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