



CRISIS

EL RESUMEN

1 ¿QUÉ ES UNA CRISIS?

ESTADO TEMPORAL, QUE EMERGE ANTE EVENTOS QUE NOS PERTURBAN.

2



¿CÓMO SE CLASIFICAN?

- CRISIS CIRCUNSTANCIALES INESPERADAS (EJ. TERREMOTO, ACCIDENTE, ETC.)
- CRISIS DE DESARROLLO (EJ. ADOLESCENCIA, VEJEZ, ETC.)

3 ¿CÓMO RESPONDEMOS A UNA CRISIS?



A TRAVÉS DE...
RECUERDOS TRAUMÁTICOS, ÁNIMO NEGATIVO, EVITANDO LA REALIDAD, CON ALERTAS FÍSICAS, ETC...

RESPUESTAS INDIVIDUALES

- EMOCIONAL
- COGNITIVA
- FÍSICA
- INTERPERSONAL (RETRAIMIENTO SOCIAL)

RESPUESTAS COLECTIVAS

- TRAUMA PSICOSOCIAL
- RESILIENCIA COMUNITARIA
- CRECIMIENTO POST TRAUMA

4



6

Y... ¿CUÁNDO PEDIMOS AYUDA?

CUANDO TENEMOS...

- IDEAS SUICIDAS
- AGRESIVIDAD
- PSICOSIS
- TRANSTORNOS
- ETC.

5 ¿CUÁNTO DURA?

RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO

4 A 6 SEMANAS

SOLUCIÓN DE LA CRISIS

MESES O INCLUSO AÑOS



RECUERDA...

LA CRISIS ES PARTE DE TU VIDA, SI COMPRENDEMOS NUESTRAS REACCIONES Y RESPUESTAS COLECTIVAS PODEMOS SER + RESILIENTES Y CRECER COMO PERSONAS Y SOCIEDAD.



Universidad
de Concepción

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS - UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN 2023