

# ¿CÓMO MANEJAR UNA CRISIS EMOCIONAL?

## GUÍA RÁPIDA PARA BRIGADISTAS EMOCIONALES

Una crisis emocional es un momento de gran malestar y confusión en el que una persona puede sentirse incapaz de afrontar una situación difícil de la manera habitual.



### 1 ESCUCHA CONECTA ANTES DE INTERVENIR



- ✓ Escucha con atención y empatía.
- ✓ Permite que la persona se exprese sin interrupciones.
- ✓ Valida lo que siente.
- ✓ Evita juzgar, minimizar o intentar "arreglar" la situación.



#### PUEDES DECIR:

"Lo que sientes es importante y estoy aquí para escucharte."

### 2 IDENTIFICA RECONOCE LAS SEÑALES DE RIESGO



Desesperanza o sentirse una carga.



Cambios bruscos de comportamiento.



Expresiones como "quiero desaparecer".



Pregunta directamente si ha pensado en hacerse daño.



Determina si necesita contención o atención profesional inmediata.



**PREGUNTA:**  
"¿Has pensado en hacerte daño?"



### 3 ACTÚA BRINDA APOYO Y FACILITA AYUDA



Genera un espacio seguro.



Mantén una actitud tranquila y respetuosa.



Ayuda a regular la emoción mediante respiración o mindfulness.



Facilita el contacto con profesionales o líneas de apoyo.



**No dejes sola a la persona si existe riesgo.**



Realiza seguimiento posterior.

#### RECUERDA



Tu acompañamiento puede marcar la diferencia.



### Cuidar la salud mental también es prevenir.

La salud mental implica mantener un equilibrio entre las personas y su entorno. Este equilibrio influye en cómo pensamos, actuamos y respondemos ante situaciones de estrés.



Conoce la comunidad en **Salud Psicosocial**

**JUNTOS CONSTRUIMOS ENTORNOS MÁS SALUDABLES Y SEGUROS**



**LÍNEAS DE APOYO**



Línea Positiva  
01 8000 111 170



Línea Nacional de Salud Mental  
01 8000 113 113



Línea 123  
Opción 3



Emergencias  
Línea 123

Para acceder al servicio ingresa a:  
**positivamente.positiva.gov.co**

o escanea el código QR:



### ASESORÍA Y ACOMPAÑAMIENTO VIRTUAL

