

Cómo controlar emergencias emocionales ajenas

Tipos de reacciones

Físicas

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho y llanto
- Náusea
- Sudoración
- Ritmo cardíaco acelerado

Emocionales

- Ansiedad o nerviosismo
- Angustia
- Pánico
- Miedo
- Irritabilidad

Cognitivas

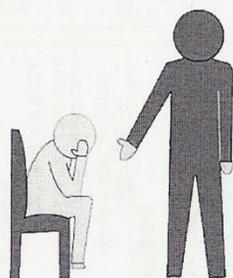
- Confusión mental
- Desorientación tiempo y espacio
- Poca concentración
- Desconexión de la realidad
- Dificultad para identificar objetos y personas

Conductuales

- Agresividad y violencia
- Aislamiento
- Hiperactividad
- Autodestrucción
- Pasividad extrema

Recomendaciones para controlar a una persona en crisis

1. Una persona necesita atención si pone en riesgo su integridad o la de los demás.
2. Acérquese a la persona con seguridad y transmítale confianza.
3. Tenga en cuenta movimientos y conductas inesperadas del afectado.



4. Identifique qué tipo de reacción tiene la persona (física, cognitiva, emocional y/o conductual).

5. Decida si puede controlar a la persona verbalmente, distrayéndola visualmente o por la vía física.

6. Háblele de frente y con firmeza para atraer su atención.
7. Pídale que respire profundamente contando hasta cinco para tomar aire y tres para soltarlo.
8. Muestre determinación en sus órdenes y acciones: "Mírame", "escúchame", "cálmate", "sígueme", "agáchate", "cúbrete", "tírate al piso", etc.

9. Evite decir cualquier cosa que pueda alterar más a la persona. Sólo dele información que lo tranquilice y haga sentir seguro.

10. Si la persona en crisis no reacciona ante sus intentos de control y tiene la seguridad de que puede controlarla por vía física, hágalo:

- Contención con abrazo
- Sujetarlos de los brazos



**Unidad de diagnóstico,
prevención y capacitación**

Una emergencia emocional ocurre cuando un evento traumático anula o limita la capacidad de respuesta de una persona



**CENTRO UNIVERSITARIO DE
CIENCIAS SOCIALES Y
HUMANIDADES**



**Unidad de diagnóstico,
prevención y capacitación**

Av. Maestros S/N
Puerta 9
Edificio G, Sótano

Teléfono: 38 19 33 13
Correo:
udpc.cucsh@yahoo.com.mx

**Emergencias
emocionales
ajenas**



Cómo
**CONTROLAR A
UNA PERSONA**
que ha
experimentado un
**EVENTO
TRAUMÁTICO**