

# MANEJO DE CRISIS EMOCIONAL EN FAMILIA

Cuaderno de trabajo



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

## Estimado/a docente:

---

Todas las personas, nosotros y nuestros seres queridos, en algún momento atravesaremos una o varias crisis, por lo que es importante conocer cómo podemos proceder frente a ellas, a fin de reducir su impacto. Si bien las crisis son inevitables, también es cierto que pueden tener aspectos positivos y guardan profundos aprendizajes.

El material que te alcanzamos a continuación es un cuaderno de trabajo que tiene como objetivo servir como herramienta para enfrentar momentos de crisis en el contexto familiar. Ha sido elaborado en base al contenido ofrecido en el webinar “Manejo de crisis emocional en familia”, que puedes ver **AQUÍ**.

## A.- ¿Qué necesitarás?

- Un momento tranquilo en el día para poder concentrarte.
- Un lugar cómodo en el que puedas escribir y dibujar.
- Una hoja de papel, lápiz o lapicero y colores.



## B.- ¿Qué es una crisis?

“Una crisis es un suceso inesperado, impactante e infrecuente, en el cual se generan daños y pérdidas de diferente índole”.

### **Por ejemplo:**

La crisis de la COVID-19 ha afectado a muchas personas en diferentes ámbitos de sus vidas: salud, estilo de vida, capacidad para hacerle frente a situaciones de enfermedad, etc.

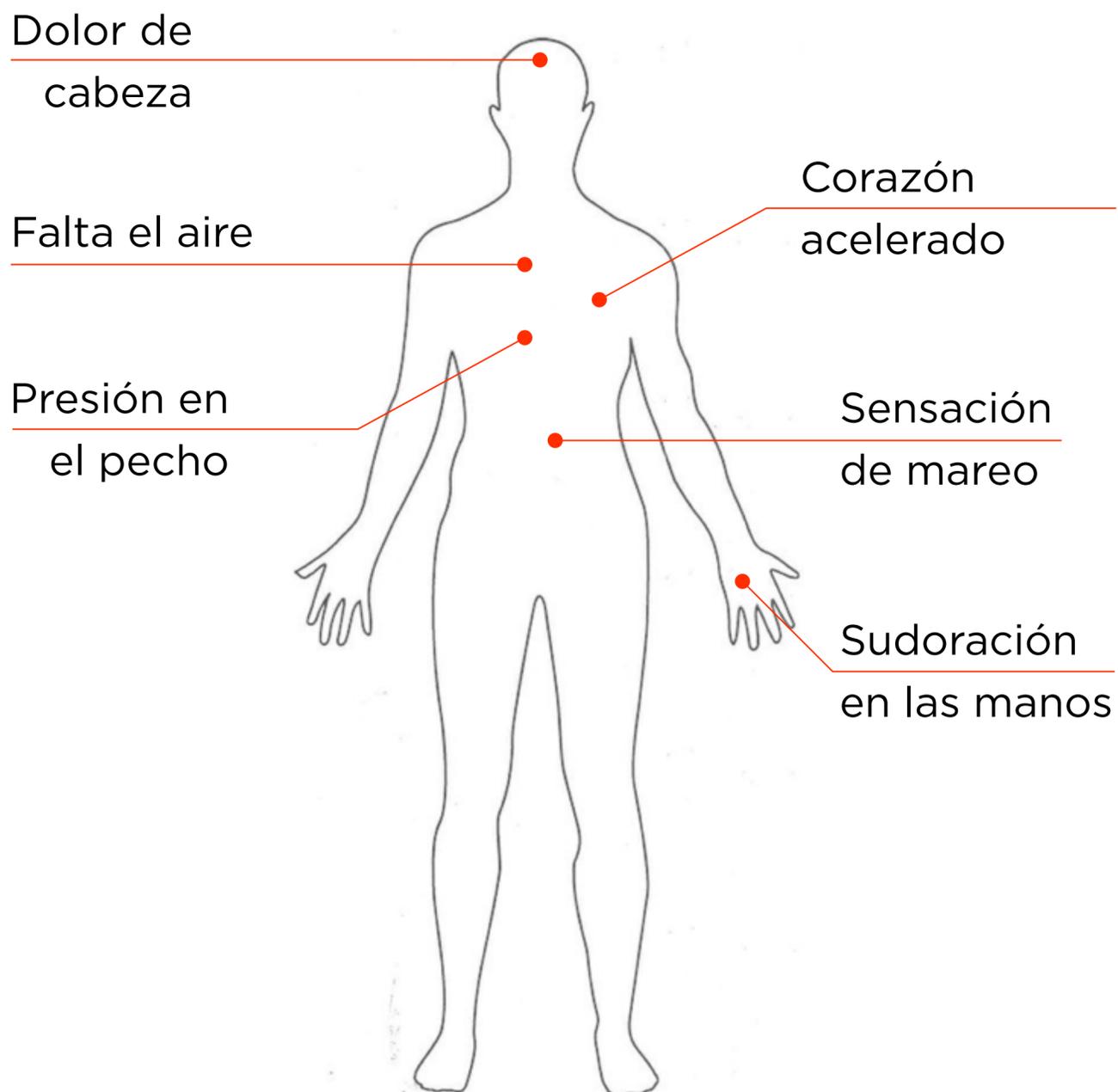


**Recuerda qué otros aspectos de tu vida se han visto afectados por una crisis y anótalos en una hoja de papel.**

C.-

## ¿Qué podemos sentir durante una crisis?

### En el cuerpo:



### Por ejemplo:

*“Cuando me han anunciado que un familiar ha enfermado de COVID-19, he sentido presión en el pecho”.*

**Dibuja una silueta y colorea las zonas del cuerpo en donde has sentido molestias físicas durante una crisis.**

## Pensamientos negativos:

Son ideas perniciosas que aparecen en nuestra cabeza sin que las busquemos y perturban nuestro bienestar.

**Por ejemplo:**

*“No tiene sentido intentarlo porque voy a fallar”.*

*“Seguro se ha molestado por mi culpa”.*

*“Esto solo me pasa a mi”.*

---

## Pensamientos catastróficos:

Plantean que los acontecimientos tienen siempre consecuencias espantosas y el pensamiento se centra siempre en lo peor de lo peor.

**Por ejemplo:**

*“No salgo de casa porque me puede ocurrir una desgracia”.*

*“Si me contagio de COVID-19 me voy a morir”.*



**¿Qué pensamientos negativos y catastróficos has tenido durante una crisis? (Anótalos en una hoja de papel).**

Recuerda una situación de crisis por la que hayas tenido que pasar.

**Marca con una "X"** en qué nivel de intensidad has tenido las siguientes reacciones emocionales.

	MUCHO	REGULAR	POCO	NADA
Deseo de llorar				
Confusión				
Temores hacia el futuro				
Sensación de inseguridad				
Ganas de salir corriendo				



**Anota si has tenido alguna otra reacción emocional.**

# **Manejando crisis emocionales dentro del hogar**

**D.-**

## Pautas que te pueden ayudar a centrar tu energía en lo que tú puedes hacer

### Reconoce tus emociones:

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartir con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.

### Cuídate:

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

### Desconecta:

- Evita la sobreexposición de información.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te distraigan.

### Enfoca tu energía y genera una rutina:

- Presta atención a lo que sí puedes hacer.
- Elabora un horario con lo que quieras hacer cada día y trata de respetarlo (persevera).
- Intenta añadir a tu rutina momentos de ocio y creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y necesitan.

### Mantén el contacto social:

- Interactúa con amigos y familiares a través de redes sociales, video llamadas o paseos al aire libre.
- Recuerda que cuidando de ti cuidas también de otros.



F.-

## 5 pasos para la atención en crisis

**1****CONTENER**

Contribuir a que las emociones no se desborden y puedan generar comportamientos que pongan en peligro la salud o la vida.

---

**2****CALMAR**

Ofrecer acciones, motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse.

---

**3****INFORMAR**

Brindar y recopilar información con el afectado sobre lo ocurrido, que permita aclarar la situación generando una perspectiva clara.

---

**4****NORMALIZAR**

Ayudar a que el afectado asimile la situación, pueda hablar sobre ello o tomarse el tiempo para procesar. También puede significar que los afectados participen de las medidas a tomar sobre la situación crítica.

---

**5****CONSOLAR**

Generar acciones que propicien calma al afectado y alienten su estado de ánimo (sentido del humor, incorporar rutinas y responsabilidades, afecto, evitar la sobreinformación, etc.).

## ¡Manos a la obra!

**Te proponemos que pongas en práctica lo que has aprendido...**

**1.** Piensa en una situación de crisis que podría ocurrir dentro de tu entorno familiar. Trata de describirla de modo detallado, utilizando una hoja de papel y un lápiz.

---

**2.** Elige a un miembro de tu familia a quien realizarías la intervención en crisis. Anota su nombre y edad.

---

**3.** De acuerdo con la edad que tiene tu familiar, escribe qué acción concreta realizarías para ayudarla/o a que enfrente la crisis. Recuerda los 5 pasos para la atención en crisis que acabas de aprender.

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué acción concreta realizarías para contener?
- ¿Qué acción concreta realizarías para calmar?
- ¿Qué acción concreta realizarías para informar?
- ¿Qué acción concreta realizarías para normalizar?
- ¿Qué acción concreta realizarías para consolar?

## Referencias

---

Universidad de Barcelona (2020). Curso  
Primeros Auxilios Psicológicos.

Coursera: <https://www.coursera.org/learn/pap>



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[www.minedu.gob.pe/teescuchodocente](http://www.minedu.gob.pe/teescuchodocente)