



CRISIS EMOCIONAL



Síntomas

- Ansiedad
- Angustia
- Miedo
- Depresión
- Pánico
- Impulsividad
- Taquicardia
- Frustración
- Cansancio
- Agotamiento mental
- Culpa
- Tristeza
- Dolor de cabeza
- Indigestión

- Dificultad para pensar
- Comportamiento agresivo
- Ideas o acciones autodestructivas
- Hiperactividad
- Falta de concentración



A toda la comunidad universitaria: Si miras a alguien en crisis emocional, ¡no dudes en ofrecer tu ayuda! Tu apoyo puede ser fundamental para su bienestar.

Agenda cita



¿Tienes una crisis emocional?

Si

No

¿Tienes una crisis emocional dentro de la universidad?

Si

No

Acude a servicios médicos acompañado de alguien

Comunícate inmediatamente al 911

Un médico te atiende y determina si es una urgencia

Si

No

Canaliza a urgencias del IMSS (con tu seguro facultativo) y localiza a un familiar para el acompañamiento, y/o avisa a un psicólogo(a) para hacer una intervención

Te harán recomendaciones

¿Requieres apoyo psicológico?

Si

No

El equipo del Programa Psicoeducativo trabajará contigo. Agenda una cita con el código QR

