

Dirección de Docencia e Investigación Educativa

CRISIS EMOCIONAL

¿Tienes una crisis emocional?

Si

Síntomas

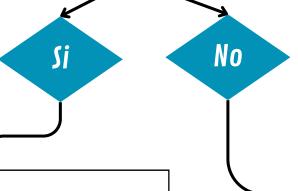
- Ansiedad
- Angustia Miedo
- Depresión
- Pánico Pánico
- **Impulsividad**
- **Taquicardia**

- Frustración
- Cansancio
- Agotamiento mental
- Culpa
- Tristeza
- Dolor de cabeza
- Indigestión



Acude a servicios médicos

acompañado de alguien



Un médico te atiende y

determina si es una urgencia

¿Tienes una crisis

Comunicate inmediatamente al 911

No

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











A toda la comunidad universitaria: Si miras a alguien en crisis emocional, ino dudes en ofrecer tu ayuda! <u>Tu</u> <u>apoyo puede ser fundamental para</u> <u>su bienestar.</u>

Agenda cita



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

psicológico? No Si

No

Te harán

recomendaciones

¿Requieres apoyo

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

Dirección de Docencia e Investigación Educativa Dra. Elizabeth Rossell Vázquez. Coordinadora del PT P. en Psic. Rocío Alejandra Osuna Olachea. Apoyo del PT Febrero 2025