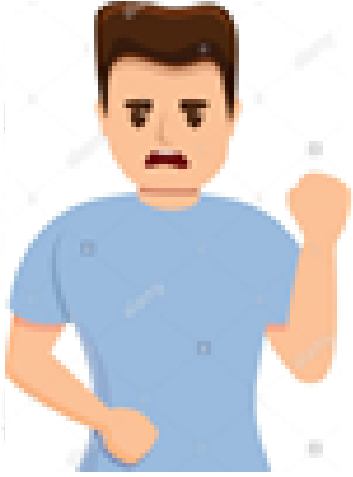




# Emociones en crisis y emergencias

EN UNA CRISIS PODRÍAS SENTIR EMOCIONES, COMO:



## IRA /RABIA

Hacia las personas consideradas "culpables" y/o "negligentes"

Hacia las personas que se considere impiden enfrentar la crisis

## ALEGRIA

De haber pasado o superado el peligro o crisis



## VERGUENZA

Sentirse responsable y pensar que se pudo hacer más o de forma diferente

## CULPA

Se cuestionan las acciones realizadas pensando en que pudieron realizarse mejor, imaginarse resolviendo la situación de otra manera, dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad



## TRISTEZA

Se revive constantemente la situación, serie de imágenes del acontecimiento, agotamiento, puede darse algún síntoma físico



## ANSIEDAD

Se puede presentar sueño alterado "pesadillas", recuerdos de la situación en momentos de tranquilidad, síntomas físicos, irritabilidad, falta de concentración



**UNIDAD DE ACOMPAÑAMIENTO BIOPSIICOSOCIAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIA, DESASTRES Y CATÁSTROFES PARA LOS TRABAJADORES**

**SI NECESITAS APOYO CONTÁCTANOS: +56956182048 O +56352206245**

