

El CICLO de CRISIS

EJEMPLOS DE AMENAZAS REALAS O PERCIBIDAS

Amenazas Externas



Amenazas Internas



4

Crisis

Una falta de control sobre las emociones y los comportamientos

El punto en el que se siente fuera de control, como que no sabe qué hacer o cómo detener lo que está pasando. No puede acceder a sus habilidades o herramientas y su capacidad para usar la razón y la lógica se ve gravemente disminuida.

3

Escalamiento

La amenaza persiste

Su capacidad para controlar sus emociones y comportamientos se vuelve más difícil. Las preocupaciones relacionadas con la seguridad emocional y física aumentan. Esto puede ocurrir rápidamente o durante un periodo determinado.

2

Activación

Una amenaza real o percibida

Una amenaza activa su sistema nervioso y genera comportamientos de lucha, huida, congelamiento o apaciguamiento. La amenaza puede ser interna o externa.

5

Recuperación

Un regreso a la línea de base

Conforme disminuye la crisis, usted empieza a recuperarse. Puede comer, dormir, sentir remordimiento, etc. Puede empezar a usar la razón y la lógica. Procesar la información se vuelve más fácil.

1

Línea de base

Un sentimiento de seguridad

Se está sintiendo y actuando como lo hace normalmente. Siente que puede manejar la vida diaria.

1

LÍNEA DE BASE

Leticia vive en casa fuera de su comunidad y experimenta mucha ansiedad.



Estrategia



Intervención

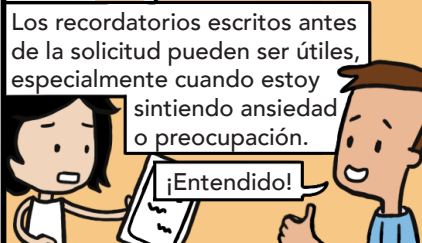


2

ACTIVACIÓN



Estrategia



Intervención



3

ESCALAMIENTO



Estrategia



Intervención



4

INTERVENCIÓN



Estrategia



Intervención

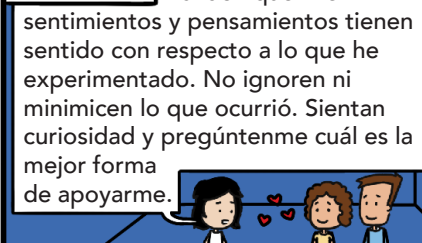


5

RECUPERACIÓN



Estrategia



Intervención



Referencia sugerida: Systems of Care Institute (2024). *Tool Time: The Crisis Cycle*. Portland, OR: Portland State University, Center for Improvement of Child and Family Services.