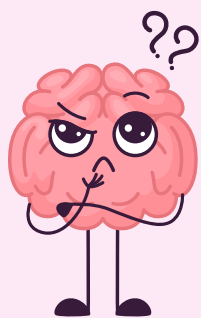


CARLOS...

acaba de presenciar un grave accidente. Está temblando, llora, dice que siente que no puede respirar, y su corazón palpita más rápido de lo normal, forcejea con las personas que lo quieren ayudar, quiere salir corriendo.



COMPRENDIENDO LA SITUACIÓN:

¿Qué creen que le está pasando a Carlos?

¿Lo que está viviendo es una reacción normal o no? ¿Por qué?

¿Cómo describirían esta situación en una sola frase?

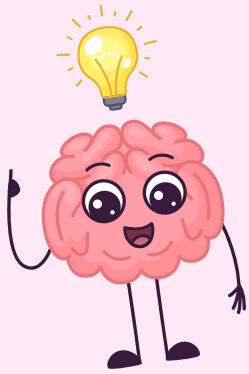
OBSERVANDO LAS RESPUESTAS:

¿Qué le está pasando a Carlos en su cuerpo? (acciones visibles) Ejemplo del caso y otras que podrían aparecer

¿Qué está pasando en su cuerpo internamente? Ejemplo del caso y otros que podrían aparecer

¿Qué creen que está pensando o sintiendo Carlos?
Posibles emociones, pensamientos...





AMPLIANDO LA SITUACIÓN:

¿Qué otros síntomas podría presentar Carlos? (mínimo 3)

¿Qué podría hacer Carlos en ese momento? (comportamientos)

CONSTRUYENDO EL CONCEPTO

Con todo lo anterior, ¿cómo definirían una crisis emocional?



REFLEXIÓN FINAL:

¿Por qué creen que es importante reconocer estas reacciones en una persona?

