

A white graphic element consisting of a vertical line on the left and right sides, connected at the top and bottom by horizontal lines. An upward-pointing arrow is at the top, and a downward-pointing arrow is at the bottom.

# La Crisis como pasaporte AL CAMBIO

Autoras:

Adriana Silva Silva. Capítulo Zona Norte  
Mireya Ospina Botero. Capítulo Eje Cafetero



## **Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020**

### **Bernardo Useche Aldana. PhD.**

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

### **Pedro Pablo Ochoa, Magíster.**

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

### **Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:**

**Milena Martínez Rudas, Magíster,** Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

**Paulo Daniel Acero, Magíster,** Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

**Leonidas Castro Camacho PhD.** Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

**María Clara Cuevas Jaramillo, PhD.** Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

### **Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular**

**Hiader Jaime López Parra,** Presidente Capítulo Antioquia.

**Henry Sánchez Olarte,** Presidente Capítulo Boyacá.

**Ever José López Cantero,** Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

**Mónica Isabel Tabares Montoya,** Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

**María del Pilar Triana Giraldo,** Presidente Capítulo Eje Cafetero.

**Carlos Federico Barreto Cortés,** Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

**Francisco Apolinar Larrañaga Pineda,** Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

**Lina Marcela Luna Ordoñez,** Presidente Capítulo Santander.

**Amílkar Calderón Chagualá,** Presidente Capítulo Tolima.

**Julieth Vanessa Salazar Rodríguez,** Presidente Capítulo Valle.

**Betty Luz Ruiz Ruiz,** Presidente Capítulo Zona Norte.

## **Miembros del Consejo Directivo Nacional**

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

**Diagramación:** Dirección de Comunicaciones, Colegio Colombiano de Psicólogos.

### **ISBN:**

978-958-53571-8-1

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

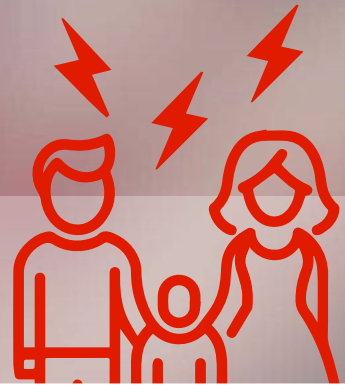


# ¿Qué son las crisis FAMILIARES?



Son situaciones, eventos y/o experiencias que alteran el curso de la vida. Pueden ser propias del ciclo- curso evolutivo de la familia o situaciones inesperadas.

# ¿Cómo reconocemos una crisis familiar?



- Alteración en los estados de ánimo
- Preocupaciones por las obligaciones económicas
- Incertidumbre por lo que podrá pasar
- Acumulación de tensiones y aumento de disputas entre integrantes de la familia




# ¿Por qué son importantes las crisis?



Las crisis alteran la cotidianidad de las familias y son importantes porque de alguna manera, obliga a las familias a cambiar sus formas de interactuar, ajustar sus normas y costumbres, etc.

Lo valioso en la experiencia de cambio y adaptación, es la oportunidad de transformarnos y aprender, para un mejor ser y estar.

¿Qué pueden hacer las familias para no desfallecer en el intento de mejorar?

- 
- Reconocer la crisis como parte de la experiencia de la vida.
  - Permitir que cada uno de los miembros de la familia, exprese la manera como se siente.
  - Reconocer que, a cada uno lo afecta de manera distinta.
  - Construir entre todos los integrantes de la familia, algunas ideas creativas para pasarla mejor.



# ¿Con qué recursos puede contar la familia?



- La alegría y el sentido del humor.
- Negociar los cambios en los nuevos roles y funciones que cada miembro debe asumir dentro de la familia, que les permita realizar tareas necesarias, en el momento de la crisis.
- Realizar acuerdos de respeto por los espacios personales y colectivos, finalmente cada uno tiene necesidades distintas según su edad.
- El propósito conjunto de cuidar las relaciones con el buen trato.
- La flexibilidad y capacidad de adaptación.
- Creatividad para planear y realizar actividades conjuntas en casa, que resulten divertidos para todos.