

## ¿Qué es una crisis?

Situación difícil y complicada que nos produce tensión y malestar emocional.



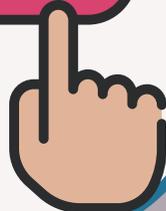
Proceso de desorganización que puede generar conflictos intra y extra familiares.



Oportunidad para mejorar nuestra resiliencia y las competencias personales y sociales.



**CRISIS**



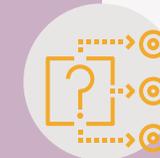
Nos pueden hacer reflexionar, analizar y tomar decisiones para realizar cambios positivos.



Una familia en crisis no es necesariamente disfuncional, sino que puede ser su modo de afrontar los hechos estresantes.



Un hecho vital estresante no genera por sí mismo una crisis familiar sino que dependerá de múltiples y variados factores.



## Las características



[www.unaf.org](http://www.unaf.org)



AsociacionesFamiliares



UNAFamilias



unaf\_familias

