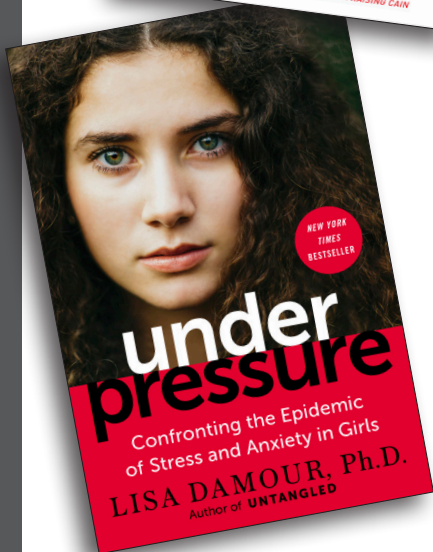
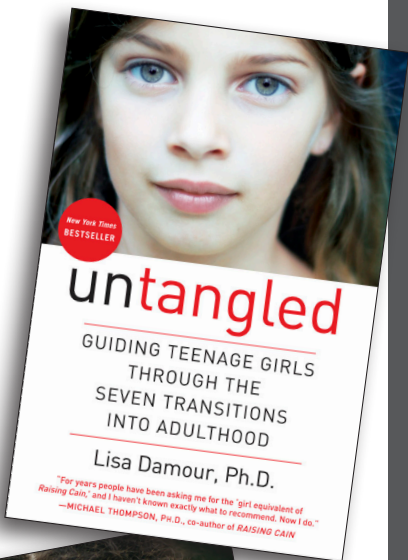


**Lisa Damour, PhD**

[drlisadamour.com](http://drlisadamour.com)



# CÓMO MANEJAR UNA CRISIS

by Lisa Damour, PhD

Translation by Sheila M. Ruiz Acosta, MSCP & Marisela Santiago

Tome una pausa entre cada paso para ver si funcionó. Si no, avance al siguiente paso.

## 1. Escuche sin interrumpir

## 2. Ofrezca empatía sincera

“¡Eso es duro!” o “Siento mucho que eso te haya sucedido.”

## 3. Reconozca la angustia

“Tienes todo el derecho de estar enojada/triste/molesto.” o “Un buen llanto es lo mejor en este momento.”

## 4. Dé apoyo para enfrentar el problema

“¿Hay algo que pueda hacer que no empeore esto para ti?” o “¿Te ayudaría un poco de té?”

## 5. Expresa confianza sin desdén

“Esto es fuerte, pero tu eres fuerte también.” o “Por más difícil que esto te parezca en este momento, se que lo superarás.”

## 6. Ofrezca ayuda para resolver el problema

“¿Quisieras mi ayuda para tratar de solucionar esto?” o “¿Alguna idea de qué podría ayudar a mejorar esta situación?”

## 7. Divida el problema en categorías

Cosas que se *pueden* cambiar y cosas que *no se pueden* cambiar

## 8. Discuta posibles soluciones a las cosas que se pueden cambiar

## 9. Apoye la aceptación de lo que no se puede cambiar

“Siempre hay cosas con las cuales tenemos que vivir.” o “Enfoquemos tu energía donde pueda hacer una diferencia.”