

# Cómo Ayudar a Alguien que Sufre una Crisis Psicológica



## 1. Paso 1: Cálmate

Los humanos tenemos neuronas espejo en el cerebro que perciben los sentimientos de los demás. Si mantienes la calma, ellos tendrán más posibilidades de calmarse. Respira hondo. Baja y calma la voz.

## 2. Paso 2: Enfócate en Escuchar y Ser Empático

Experimentar la conexión y validación son factores clave para ayudar a alguien a salir de una angustia emocional intensa. Usa preguntas abiertas u ofrece estímulos para que te cuenten historias sobre su experiencia (por ejemplo, "Me gustaría entender por lo que está pasando". Por favor, cuénteme más"). Refleja los sentimientos que escuchas.

## 3. Paso 3: Preguntas Directamente Si Están Pensando en el Suicidio

Di, "A veces, cuando las personas pasan por angustias y dificultades como parece que tú estás pasando, también piensan en el suicidio. A veces, la idea de no estar aquí se siente como una salida al dolor abrumador que están pasando. Me pregunto, ¿has tenido pensamientos suicidas, aunque sólo haya sido por un momento?".

## 4. Paso 4: Colabora para Encontrar Recursos de Apoyo

Cuando sufrimos un dolor emocional importante, necesitamos un "Equipo de Calidad" de confianza que nos apoye. Si te han revelado pensamientos suicidas, actúa contactando a un recurso de crisis cualificado que te ayude a crear conjuntamente un plan de seguridad. Ofrece tu colaboración continua y pregunta, "¿quién más quisiera saber cuánto te duele?".

## 5. Paso 5: Fomenta el Cuidado Personal y Ofrece Seguridad

Apoya a la persona en crisis ofreciéndole opciones durante todo el proceso. Ayúdales a recordar momentos pasados en los que superaron momentos difíciles. Ofreceles la seguridad de que están haciendo lo correcto al tomar medidas para sentirse mejor.

## 6. Paso 6: Establece un Plan de Seguimiento

Comprométete a juntarse de nuevo en un futuro próximo para ver cómo van las cosas. Envíales mensajes de texto o de voz cariñosos sin pedirles nada, como "estoy pensando en ti", "Tu. Puedes. Con. Esto.", o "Enviando fuerza".

**Los recursos recomendados en caso de crisis en EE.UU. son la Línea Nacional para la Crisis y el Suicidio 988 (texto/chat/llamada) y el Línea de Texto de Crisis (envía HELLO al 741741).**



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental