

Etapas Emocionales

I. Manejo de eventos catastróficos

**Crisis, Caos, Conmoción, Negación, “Normalización”,
Abrigo de esperanza contra toda esperanza**

Necesidades: Apoyo, Consuelo, Empatía para la
Confusión, Ayuda para buscar recursos,
Mediación durante la crisis, Pronóstico,
Empatía para el dolor, NAMI

II. Cómo aprender a salir adelante

Ira, Culpa, Resentimiento, Aceptación, Aflicción

Necesidades: Desahogar las emociones,
Abrigar esperanzas,
Informarse, Cuidarse, Establecer contactos,
Adquirir destrezas, Relajarse,
Buscar asistencia en los sistemas, NAMI

III. Pasar a apoyar a otros

Comprender, Aceptar, Apoyar, Actuar

Necesidades: Mantenerse activo, Recuperar el equilibrio
de la vida, Respuesta de los sistemas, NAMI