



# PLAN DE CRISIS

PASO 1: Situaciones de riesgo (Situaciones, conflictos, lugares que incrementen mi malestar. Por ej. Calle muy concurrida)

---

---

---

---

PASO 2: Alternativas a los problemas o situaciones de riesgo (Posibles soluciones prácticas ante los eventos estresantes. Por ej. Desviarnos por otra calle menos concurrida o acudir a dicha calle en una hora que haya menos volumen de personas)

---

---

---

---

PASO 3: Estrategias internas de afrontamiento (Cosas que puedo hacer por mi mismo que alivien mi malestar. Por ej. Ejercicios de Mindfulness)

---

---

---

---

PASO 4: Actividades y lugares que me proporcionan distracción (Por ej. dar un paseo por el monte, ir al gimnasio)

1. Actividad: \_\_\_\_\_

2. Actividad: \_\_\_\_\_

3. Lugar: \_\_\_\_\_

4. Lugar: \_\_\_\_\_

**Contacto: Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad (FUNDIPP)**

**Teléfono:** 942 22 93 51 - **Página web:** [www.en crisis.info](http://www.en crisis.info)



PASO 5: Gente a la que puedo pedir ayuda (Personas cercanas con las que me siento bien)

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

PASO 6: Profesionales con los que puedo contactar durante una crisis

Terapeuta: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Médico de cabecera: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Servicio de Urgencia: \_\_\_\_\_

Dirección y teléfono: \_\_\_\_\_

PASO 7: Hacer que el entorno sea seguro (Eliminar o dificultad el acceso a los elementos con los que me puedo hacer daño. Por ej. colocar obstáculos para acceder a las ventanas...)

**Contacto: Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad (FUNDIPP)**

**Teléfono: 942 22 93 51 - Página web: [www.en crisis.info](http://www.en crisis.info)**