

Creación de un plan de supervivencia en caso de crisis

Objetivo

Crear un Plan de Supervivencia a la Crisis para cuando sus habilidades y estrategias habituales de afrontamiento no funcionen.

Debe saber

Para muchas personas que luchan por tolerar la angustia, incluso las habilidades y estrategias de afrontamiento saludables y pueden no funcionar siempre con eficacia. Pedir ayuda cuando se necesita es un signo de fortaleza. También es un signo de fortaleza PLANIFICAR con antelación qué hacer, a quién llamar y cómo gestionar una crisis en caso de que se repita.

Puedes crear un conjunto de habilidades y estrategias para tenerlas a mano en cualquier momento en que te encuentres en apuros. La creación de un Plan de Supervivencia a la Crisis puede ser una herramienta vital para añadir a tu caja de herramientas.

Qué hacer

¿Cuáles son las formas típicas de responder a la angustia actualmente? ¿Qué comportamientos autodestructivos tienes?

Estos son los principales componentes de un Plan de Supervivencia a la Crisis. En primer lugar, haz una lista de las personas a las que puedes recurrir: piensa en la familia, los amigos, los vecinos, los consejeros, los compañeros de trabajo, los terapeutas, los líderes religiosos, los líderes de la comunidad, los patrocinadores, los profesores, los mentores o los conocidos.

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

Nombre _____ Información de contacto _____

A continuación, escriba la situación o las circunstancias específicas en las que utilizaría este Plan de Supervivencia a la Crisis, como por ejemplo, cuando se sienta abrumado, con tendencias suicidas, a punto de autolesionarse, con miedo o atrapado, etc.

Si estás en crisis, también puedes hacer lo siguiente:

- Encontrar un grupo de apoyo o una reunión de un grupo de autoayuda
- Llame o visite a un amigo
- Buscar un grupo de apoyo en Internet
- Realizar una actividad diferente (habilidad de distracción)
- Your

ideas: _____

Si tus habilidades y estrategias no funcionan y no puedes encontrar ayuda durante una crisis, siempre tienes derecho a llamar al 911 o a acudir a la sala de emergencias más cercana. También puedes llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

Rellena esta tabla para llevar un registro de cuándo has utilizado tu Plan de Supervivencia en Crisis.

Situación de crisis	Lo que has sentido	Lo que hizo en su lugar para seguir su Plan de Supervivencia a la Crisis	¿Cuál fue el resultado?

Reflexiones sobre este ejercicio

1. Si has utilizado tu Plan de Supervivencia a la Crisis, ¿qué te ha resultado fácil? Explícalo.

2. ¿Qué fue lo más difícil de usar en su Plan de Supervivencia en Crisis?

3. ¿Cuáles son otras dos o tres cosas que podrías poner en marcha para ampliar tu Plan de Supervivencia a la Crisis?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podría hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
