FICHA 89 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi plan de seguridad para las crisis

Saber qué hacer, paso a paso, cuando la situación se vuelve peligrosa

OBJETIVO

Construir con la persona un plan de seguridad escrito y personalizado: señales de alarma, estrategias personales, personas y lugares para distraerse, personas a las que pedir ayuda, profesionales y urgencias, y medidas para un entorno más seguro.

PARA QUIÉN

Ideas de suicidio, autolesiones, crisis graves. A construir con un profesional.

DURACIÓN

30-45 min en sesión; revisarlo con regularidad

DESARROLLO

1. Identificad las señales de alarma de una crisis (pensamientos, emociones, situaciones).
2. Haced la lista de estrategias que la persona puede usar sola, y de las personas y lugares que ayudan a distraerse.
3. Anotad las personas a las que pedir ayuda, los profesionales y los números de urgencia.
4. Trabajad la seguridad del entorno (alejar los medios peligrosos) y comprobad que la persona sabe dónde encontrar su plan.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este plan forma parte de una evaluación y un seguimiento del riesgo suicida. No sustituye una atención urgente si hay peligro inminente.

REFERENCIAS

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 89 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi plan de seguridad

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Cuando llega una crisis, cuesta pensar. Este plan, preparado de antemano con tu psicólogo/a, te guía paso a paso. Guárdalo en el móvil y en papel.

1. Mis señales de alarma: _____
2. Lo que puedo hacer solo/a para calmarme: _____
3. Las personas y lugares que me ayudan a pensar en otra cosa: _____
4. Si no basta: a quién llamo (alguien cercano, un profesional) y urgencias: 112, 024 (España), 3114 (Francia).

Paso	Persona, lugar o servicio	Número

Lo que hago para que mi entorno sea más seguro:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones