

**Planificación de seguridad del suicidio y empleo del triángulo CBT**

Desencadenamiento de la situación (es) & Angustia asociada

En casa solo, sintiendo soledad.

Argumento con el conyugue,  
sentimiento de enojo y angustia.

**Comportamiento suicida**  
Planeando formas de suicidarse

**Pensamiento suicida**  
“Desearía estar muerto; si estuviera muerto, no tendría que sufrir más con esto”

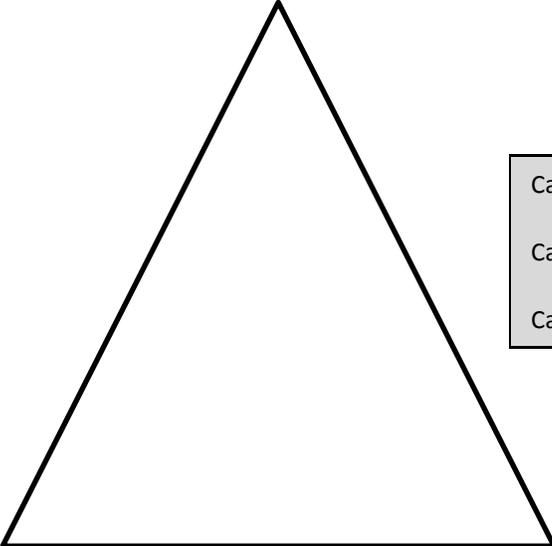
**Emociones asociadas con el pensamiento suicida.**  
Sentir palabras: Alivio (relacionados con el escape); ansiedad (miedo de morir); tristeza.  
Sensaciones en mi cuerpo: Tensión reducida (escape); pesadez.

Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10  
Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10  
Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

Plan de seguridad:  
Adaptación cognitiva y conductual.

**Adaptación Cognitiva**  
“Ahora me siento mal, pero esto va a pasar.”

**Adaptación de la conducta.**  
Llamar a mi amigo para hablar, lo cual me distraerá de mis sentimientos.



¿Algún cambio en la intensidad de la vieja(s) emoción(es)?

Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10  
Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10  
Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

¿Hay alguna nueva **emoción** asociada con el nuevo pensamiento/conducta?  
Palabra a sentir: Esperanza  
Sensación en mi cuerpo: \_\_\_\_\_

Califique: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10