	FundAnita IPS Somos parte de la Solución	**Nit: 830.110.098-4**
		FORMATO: **COMPROMISO POR LA VIDA**
	ACTIVIDAD: PROCESO PSICOTERAPÉUTICO	**Versión 1/2018 Página:** 1 de 1

410 9944 – 416 8924 / Carrera 70 D No. 48 A - 78 Normandía 1 / www.fundanita.com.co – www.fundanita.com.co / ips@fundanita.com

PROGRAMA	SERVICIOS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA	**AREA**	CLÍNICA
FECHA DE REALIZACIÓN	11	Dic.	2020.
	Día	Mes	Año

COMPROMISO POR LA VIDA

YO EMANUEL SANTA CRUZ CON CC: 40 046 052

HAGO UN COMPROMISO POR LA VIDA: EN CASO DE ESTAR EN CRISIS Y/O TENER PENSAMIENTOS SUICIDAS NO VOY A PROVOCARME DAÑO.

En este caso cumpliré los pasos A, B y C:

A. Ejecutar una acción que implique movimiento y necesite mi atención (Ejemplo: dar una vuelta o pasear, hacer ejercicio, etc). Se me ocurre:

1. CAMINAR
2. HACER EJERCICIO
3. SALIR A TOMAR FOTOS
4.

B. Hacer algo que me gusta o me gustaba (si te parece agradable ahora mismo o si no). Se me ocurre:

1. ESCUCHAR MUSICA
2. LEER
3. VER PELICULAS
4.

C. Llamar a quien me pueda escuchar, como

NOMBRE	TELÉFONO	¿QUIEN ES?
LEONARDO	3125958549	MI EX
VIVIANA	3205780099	AMIGA

Firma	