

**FORMULARIO 16.2. Mi plan para reducir el riesgo de sufrir recidivas**

1. Mis situaciones de alto riesgo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Mis señales de aviso:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Puntuar mi estado de ánimo periódicamente (por ejemplo, una vez al mes). Mi puntuación de aviso es \_\_\_\_\_*

3. Mi plan de actuación (buscar ideas en el formulario 16.1):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---