



## Unidad terapéutica 5: Toma de Decisiones

### Hoja de trabajo 5.6. Información acerca de la Unidad terapéutica 5

Muchas (¡pero no todas!) las personas con psicosis tienden a saltar a conclusiones y formarse opiniones extremas sin haber reunido suficiente información.

**Decisiones precipitadas** a menudo conducen a errores y tan sólo “medias verdades” son percibidas.

Antes de tomar decisiones importantes, considera toda la información disponible e intercambia opiniones con las personas en las que confías. Intenta pensar en explicaciones alternativas. *¡Todas las personas cometen errores!*

También puedes usar la *tarjeta amarilla*, cuando sientas que te han ofendido o insultado, para considerar explicaciones alternativas.

**Evitación** = evitación activa de situaciones, personas, o situaciones que son percibidas como amenazantes (ej. transporte público).

**Conductas de seguridad** = acciones que realizas para evitar la aparición de situaciones amenazantes (ej. llevar amuletos de la suerte, llevar gafas de sol para evitar siendo reconocido etc.)

La evitación y las conductas de seguridad reducen el miedo tan sólo *a corto* plazo y ilo promueven *a la larga*!

**¿Qué aspectos de la Unidad Terapéutica has encontrado especialmente útil y de ayuda?**

**¿Cuándo y en qué situación específica de la semana que viene podrías aplicar/practicar lo aprendido?**

**¿Qué no ha quedado claro? ¿Qué te gustaría preguntar en la próxima sesión?**