



Unidad Terapéutica 2: Introducción al Programa Terapéutico Metcognitivo

Hoja de trabajo 2.1. Problemas: Por favor marca los problemas que estás experimentando en estos momentos y cuánto te afectan. También puedes marcar lo mucho que te hayan molestado los problemas/síntomas en el pasado.

Síntoma/Problema	Grado de desespero (0-100%)	
	ahora	antes
<input type="checkbox"/> Oír voces o tener otro tipo de sensaciones (ej. olores) que no son percibidas por otras personas		
<input type="checkbox"/> sensación de ser perseguido		
<input type="checkbox"/> abatimiento/depresión		
<input type="checkbox"/> sensación de tener habilidades especiales		
<input type="checkbox"/> sensación de haber sido escogido para una misión especial		
<input type="checkbox"/> sensación de ser transparente (los demás pueden leer mi mente)		
<input type="checkbox"/> miedo de que otros puedan controlarme a mí/o a mis pensamientos		
<input type="checkbox"/> exhausto/perza		
<input type="checkbox"/> problemas de concentración o de memoria		
<input type="checkbox"/> perder constantemente el hilo de pensamiento (pensamientos demasiado rápidos o desorganizados)		
<input type="checkbox"/> interés reducido por las situaciones sociales		
<input type="checkbox"/> evitación de situaciones socialesl (ej. Por miedos/ansiedad)		
<input type="checkbox"/> pensamientos de suicidio/o plan		
<input type="checkbox"/> habilidad reducida para trabajar		
<input type="checkbox"/> problemas con la vivienda/hogar		
<input type="checkbox"/> problemas económicos		
<input type="checkbox"/> sentimientos de culpa		
<input type="checkbox"/> nervios, tensión		
<input type="checkbox"/> problemas de salud		
<input type="checkbox"/> agresión/irascible /pérdida de control		
<input type="checkbox"/> conflictos con tus familiares o relación		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		



Unidad Terapéutica 2: Introducción al Programa Terapéutico Metcognitivo

Hoja de trabajo 2.2. objetivos: ¿Qué objetivos te gustaría alcanzar durante la terapia?

Objetivo	¿Cómo puedo comprobar que he alcanzado mi objetivo?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Unidad Terapéutica 2: Introducción al Programa Terapéutico Metcognitivo

Hoja de trabajo 2.3. Información acerca del Programa Terapéutico Metacognitivo

¿Qué es metacognición?

Meta = acerca
Cognición = pensamiento } = "pensar acerca del acto de pensar"

En el EMC+ se habla sobre los errores cognitivos que pueden contribuir al desarrollo de la psicosis. Aquí encontrarás diferentes estrategias para identificar y "desactivar" estas trampas mentales y prevenir la recurrencia de un episodio psicótico.

Las tarjetas amarilla y roja

Puedes usar la tarjeta amarilla en situaciones en las que te sientas (por ejemplo) amenazado o insultado.

La tarjeta roja es para emergencias con los números de teléfono de las personas e instituciones a los que acudir en caso de crisis.

Puedes llevar ambas contigo, por ejemplo en tu cartera o bolsillo.

¿Que aspectos de la unidad terapéutica Introducción al EMC+ has encontrado especialmente útil/de ayuda?

¿Cuándo y en qué situación específica de la semana que vien querrías practicar/aplicar lo aprendido?

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