

# Terapia Metacognitiva



## **UNIDAD TERAPÉUTICA 2:** **Introducción al Programa Terapéutico Metacognitivo** **(EMC+)**

# ¿Qué es el Programa de Entrenamiento Metacognitivo?

- Meta = sobre/más allá
  - Cognición = pensamiento
- } “pensar acerca del acto de pensar”

En el Programa de Terapia Metacognitiva los errores cognitivos se consideran posibles contribuyentes al desarrollo de la psicosis.

Existen numerosos ejercicios y diferentes estrategias que se pueden utilizar para actuar sobre estos errores cognitivos con el objetivo de prevenir la recurrencia de episodios psicóticos.

# Unidades Terapéuticas del EMC+



Los contenidos que consideres relevantes pueden escogerse de entre las diferentes unidades terapéuticas. ¿Cuáles escogerías?






# Las tarjetas amarilla y roja

Si te sientes insultado o amenazado:

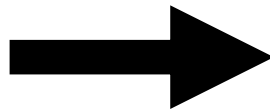
Hazte las tres preguntas de la tarjeta amarilla.








Entrenamiento Metacognitivo (EMC): <b>3 preguntas:</b> ¿...te sientes insultado, amenazado o menospreciado?	
	<b>1. ¿Cuál es la evidencia?</b> ¿Cómo lo sé? ¿Evidencias, rumores, especulaciones? ¿Qué hacer para conocer toda la verdad?
	<b>2. ¿Existen puntos vista alternativos?</b> ¿La gente en la que confío interpretaría esta situación de la misma forma? ¿Estoy saltando a las conclusiones? ¿Estoy evaluando la situación de manera objetiva y justa?
	<b>3. Incluso si es así...¿estoy exagerando?</b> ¿Estoy reaccionando de forma adecuada? ¿Pongo algo en peligro si me precipito? ¡Piense antes actuar!

Si te sientes en crisis,  
contar con\_\_\_\_\_

¡Pon los nombres en la tarjeta!



 <b>Crisis – ¿A quién puedo recurrir?</b>	
Amigos/familiares	
Mi terapeuta/médico	
Centro de Ayuda	
Instituciones de confianza	

# Problemas/Objetivos

¿Qué síntomas/problemas estás experimentando actualmente y cuánto te afectan?



## Unidad Terapéutica 2: Introducción al Programa Terapéutico Metacognitivo

**Hoja de trabajo 2.1. Problemas:** Por favor marca los problemas que estés 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 otros tipos de sensaciones (ej. olores) que no son percibidas por otras personas		
<input type="checkbox"/> sensación de ser perseguido		

Which goals do you want to achieve in the therapy?



## Unidad Terapéutica 2: Introducción al Programa Terapéutico Metacognitivo

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

Objetivo	¿Cómo puedo comprobar que he alcanzado mi objetivo?
1.	



## Unidad Terapéutica 2: Introducción al Programa Terapéutico Metacognitivo

### 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 viene querías practicar/aplicar lo aprendido?

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