



Unidad Terapéutica 6: Cambiando creencias

Hoja de trabajo 6.5. Información sobre la unidad terapéutica 6

Estudios muestran que las personas con psicosis a veces muestran la tendencia a aferrarse a las opiniones incluso cuando se presentan contra-argumentos concluyentes.

Esto puede desencadenar problemas interpersonales e impedir la visión realista de las situaciones.

El intercambio con otras personas puede ayudar a conocer diferentes puntos de vista y añadir mayor grado de comprensión a la situación.

Recoge toda la información posible y considera otras opiniones antes de tomar una decisión.

Usa la tarjeta amarilla en tu vida diaria para evitar posibles equivocaciones.

¿Qué aspectos de la unidad terapéutica encuentro particularmente útiles/de?

¿En qué situación específica de la semana que viene quiero aplicar/utilizar lo que he aprendido?

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