



Unidad Terapéutica 8: Memoria y exceso de confianza

Hoja de trabajo 8.2. Información sobre la Unidad Terapéutica 8

Muchas (¡pero no todas!) las personas con psicosis presentan déficits de memoria. Síntomas como las rumiaciones o el oír voces los pueden intensificar.

Estudios muestran que muchas personas con psicosis se sienten muy seguras con respecto a que sus recuerdos falsos son ciertos.

Al mismo tiempo, muchas personas con psicosis están menos seguras de la certeza de sus recuerdos verdaderos.

La habilidad para diferenciar entre los recuerdos falsos y los reales puede ser dañada. Esto puede conducir a juicios equivocados.

- ➔ **Si no recuerdas algo de manera vívida, considera la posibilidad de estar equivocado.**
- ➔ **Si no estás seguro acerca de un recuerdo, pregunta a otras personas implicadas en la situación cómo la recuerdan.**
- ➔ **Usa claves de memoria (calendarios del móvil, post-its, libros de notas, etc.) si tienes tendencia a olvidarte de las cosas.**

¿Qué aspectos de la unidad terapéutica he encontrado especialmente útiles/de ayuda?

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

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