



Unidad terapéutica 11: Vivir con Psicosis y Prevención de Recaídas

Hoja de trabajo 11.3. Señales de alarma tempranas

11.3a Lista de verificación: ¿Qué síntomas podrían señalar la posible recurrencia de un episodio psicótico? (lista de verificación adaptada de Behrendt 2009)

<ul style="list-style-type: none">○ Prefiero aislarme en la privacidad de mi hogar en lugar de hacer algo con los demás.	<ul style="list-style-type: none">○ Otras personas piensan que mis ideas y/o comportamientos son más extraños de lo habitual.
<ul style="list-style-type: none">○ Me he vuelto más callado.	<ul style="list-style-type: none">○ A menudo pierdo el hilo de mis propios pensamientos.
<ul style="list-style-type: none">○ Me he vuelto más tímido e inseguro con otras personas.	<ul style="list-style-type: none">○ Hay momentos en los que me siento observado.
<ul style="list-style-type: none">○ Tengo dificultades en interpretar las expresiones faciales de otras personas o deducir lo que piensan.	<ul style="list-style-type: none">○ Mi entorno habitual a veces me parece irreal o extraño (ej. especialmente impresionante, emocionante o amenazante).
<ul style="list-style-type: none">○ Mi estado de ánimo ha sido bajo, me he sentido triste, o desesperado en las últimas semanas.	<ul style="list-style-type: none">○ Percibo sonidos, colores u olores en mi entorno de manera más intensa de lo habitual.
<ul style="list-style-type: none">○ La calidad de mi sueño ha empeorado y como menos de lo habitual (cambio en el apetito).	<ul style="list-style-type: none">○ A veces me da la impresión de que las cosas o personas han cambiado su apariencia externa (ej. de forma o tamaño).
<ul style="list-style-type: none">○ Mis movimientos, pensamientos y habilidades lingüísticas se han ralentizado.	<ul style="list-style-type: none">○ Últimamente tengo la impresión de que las personas intentan engañarme, burlarme o aprovecharse de mí.
<ul style="list-style-type: none">○ Mi capacidad de resistencia y motivación en los estudios, trabajo o actividades de ocio se ha reducido considerablemente.	<ul style="list-style-type: none">○ Tengo la impresión de que ciertos sucesos de la vida diaria (ej. noticias de la TV) van dirigidas o se refieren a mí directamente.
<ul style="list-style-type: none">○ Cuido menos de mis necesidades como de mi salud, alimentación, higiene personal, ropa, de ordenar la casa de lo que lo solía hacer.	<ul style="list-style-type: none">○ Veo, oigo, percibo sabores u olores que otras personas no perciben.
<ul style="list-style-type: none">○ A menudo me siento nervioso, ansioso o tenso.	<ul style="list-style-type: none">○ Tengo la impresión de que tengo una misión que cumplir.
<ul style="list-style-type: none">○ Ahora entro en más conflictos con amigos, allegados, y otras personas de lo que lo solía hacer.	<ul style="list-style-type: none">○ A menudo tengo dificultades diferenciando entre los sucesos reales y lo imaginado.
<ul style="list-style-type: none">○ Me creo rápidamente una opinión acerca de algo y nadie me la puede rebatir.	<ul style="list-style-type: none">○ Me siento lleno de energía y descansado después de haber dormido pocas horas.
<ul style="list-style-type: none">○ Mis pensamientos a veces se mezclan en mi cabeza.	<ul style="list-style-type: none">○ A veces mis pensamientos de repente son interrumpidos o perturbados por otros pensamientos.
<ul style="list-style-type: none">○ Últimamente, la gente me dice de manera frecuente que he cambiado.	<ul style="list-style-type: none">○
<ul style="list-style-type: none">○	<ul style="list-style-type: none">○