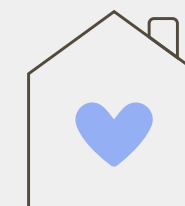
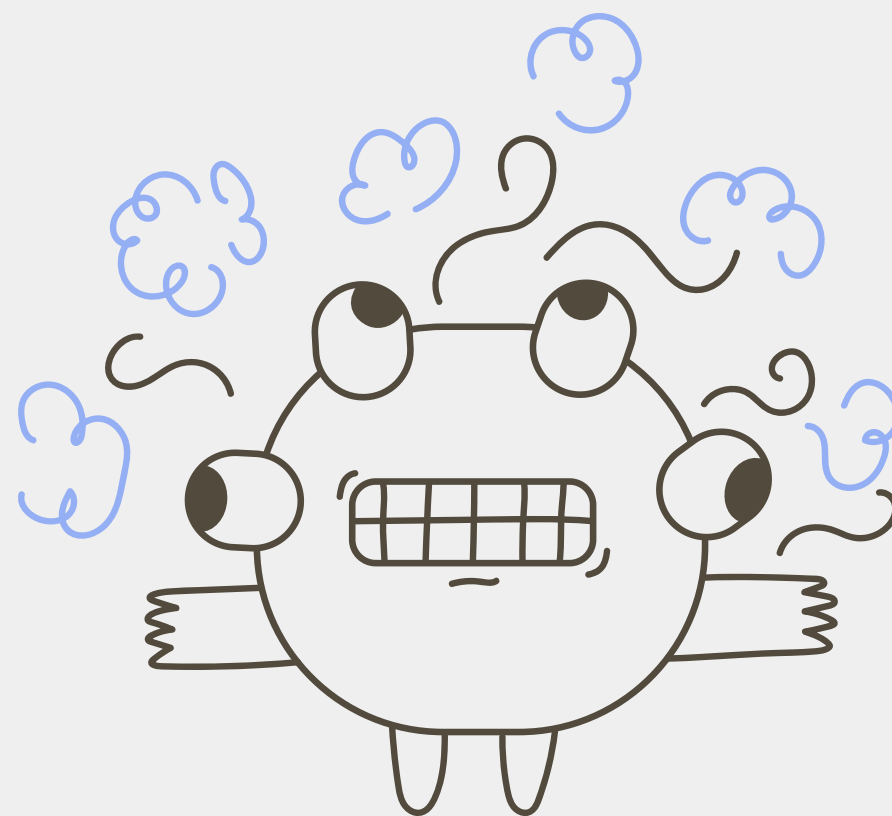
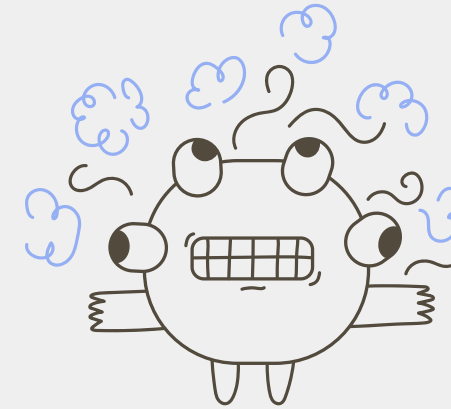


TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

Guía Psicoeducativa - Comprendiendo el TOC y su tratamiento



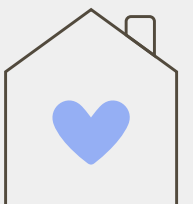
¿Qué es el TOC?



El Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) es un trastorno de ansiedad caracterizado por la presencia de:

- **Obsesiones:** pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes, intrusivos e indeseados que generan un gran malestar.
- **Compulsiones:** comportamientos (visibles o mentales) repetitivos que la persona realiza para reducir la ansiedad o evitar que ocurra algo temido.

Aunque muchas personas pueden tener pensamientos intrusivos en algún momento, en el TOC estos pensamientos interfieren significativamente en la vida diaria.





Tipos de TOC-*mismo perro, distinto collar*

TOC de contaminación: miedo a la suciedad, los gérmenes o sustancias dañinas. Compulsiones frecuentes: lavarse, limpiar o evitar.

TOC de comprobación: temor a causar daño (dejar el gas abierto, no cerrar bien una puerta...). Compulsiones: revisar una y otra vez.

TOC de simetría u orden: necesidad de que las cosas estén "perfectas", simétricas o en un orden exacto. Compulsiones: alinear, contar, repetir.

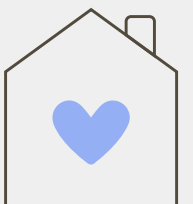
TOC de daño o agresivo: miedo intenso a hacer daño a uno mismo o a otros. Compulsiones: evitar objetos, buscar tranquilidad, revisar recuerdos.

TOC sexual: pensamientos intrusivos de carácter sexual que van en contra de los valores de la persona (p. ej., hacia menores o familiares).

TOC religioso o moral ("escrupulosidad"): obsesiones relacionadas con pecar, ser una mala persona o transgredir normas morales.

TOC relacional: dudas persistentes sobre la relación de pareja ("¿y si no le quiero lo suficiente?").

**Da igual que el contenido de tus pensamientos no esté descrito en estos párrafos. Lo que va a marcar que sea un pensamiento obsesivo es la intensidad, frecuencia y duración.*



Pensamientos Obsesivos

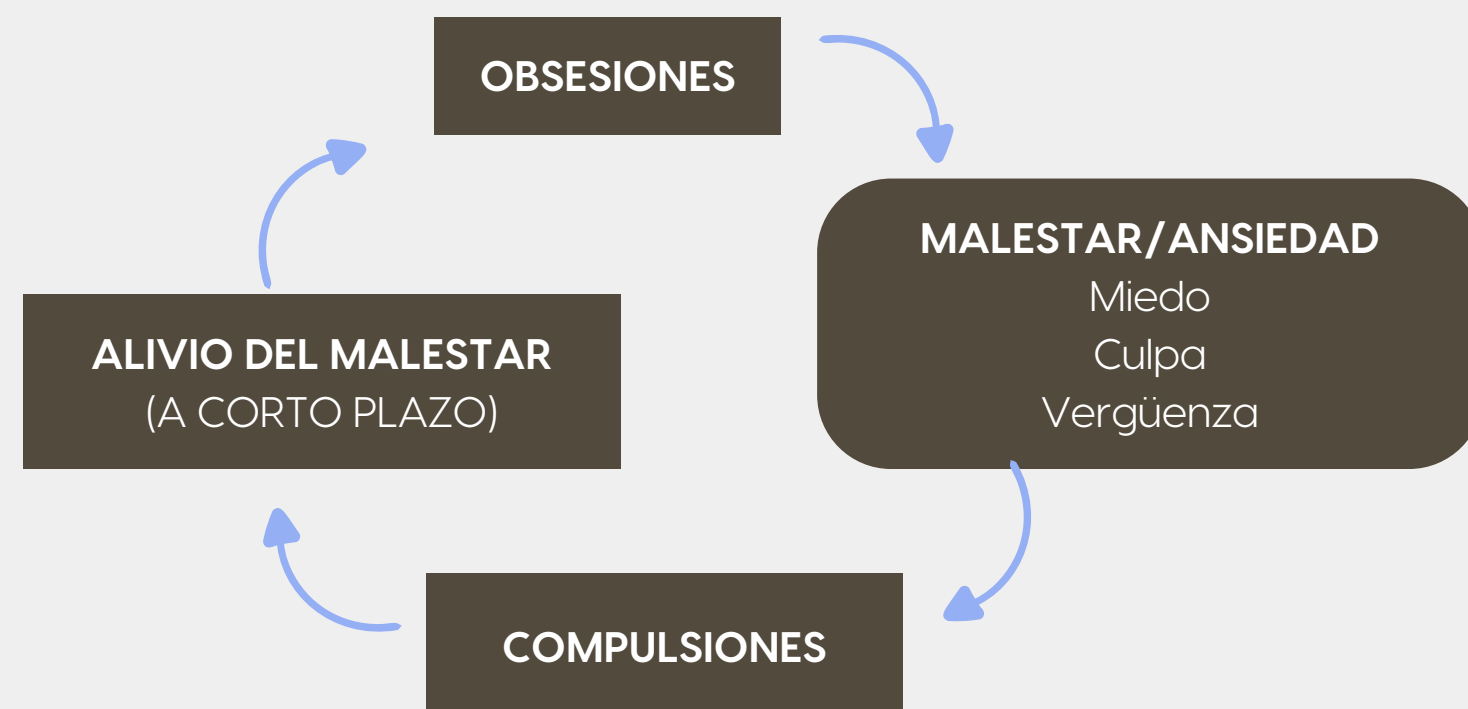
¿QUÉ DIFERENCIA UN PENSAMIENTO OBSESIVO DE UNO QUE NO LO ES?

INTENSIDAD

FRECUENCIA

DURACIÓN

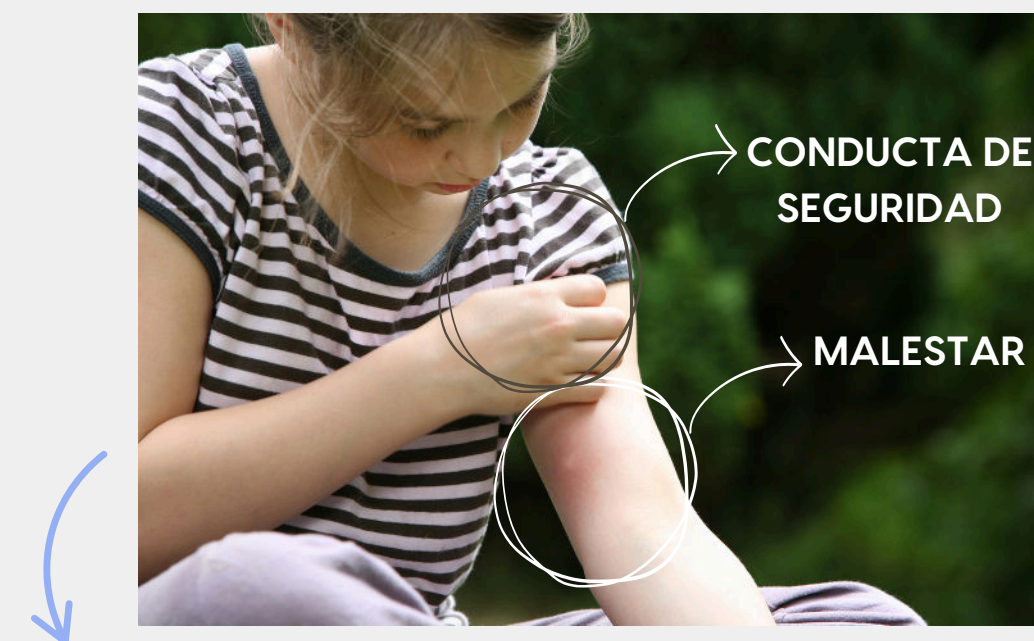
EL CICLO DE LAS OBSESIONES



¿QUÉ SON LAS COMPULSIONES?

TODAS AQUELLAS CONDUCTAS QUE REALIZAS PARA CALMAR EL MALESTAR A **CORTO PLAZO**.

Hablemos de la **METÁFORA DEL MOSQUITOC**



El TOC es como cuando eres pequeño y te pica un mosquito...

¿Cuál es la típica frase que te ha dicho tu madre?

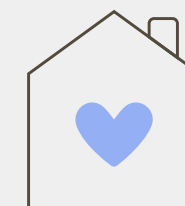
Que no te rasques

¿Y tú qué haces?

Te rascas

A corto plazo te alivia pero a largo plazo te pica más, se te irrita...

Así funciona el TOC



Compulsiones

REASEGURAR/PREGUNTAR



GOOGLEAR



CONFESAR

REVISAR MENTALMENTE
COSAS QUE HAN OCURRIDO



INTENTAR SUPRIMIR UN
PENSAMIENTO



CAMBIAR UN PENSAMIENTO
OBSESIVO POR UNO
POSITIVO

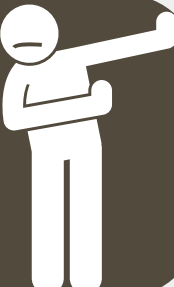


REZAR

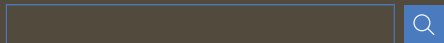
RUMIAR



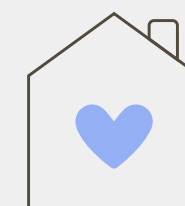
EVITAR



Search



BUSCAR INFORMACIÓN Y
TESTIMONIOS DEL TOC



Compulsiones

COMPROBAR



HACER FOTOS PARA
ASEGURARTE QUE HAS
CERRADO LA PUERTA (p.ej.)



LIMPIAR



ORDENAR

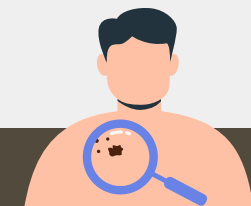


ESCRIBIR PARA NO SENTIR
MALESTAR



CASTIGARTE PENSANDO
QUE PODRÍAS HABERLO
HECHO MEJOR

LLENAR EL DÍA DE COSAS
PARA NO PENSAR

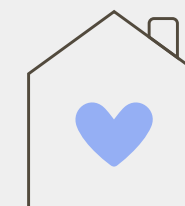


CHEQUEAR SENSACIONES
CORPORALES



CONSUELO

ETC





10 COSAS QUE DEBES SABER PARA VENCER A LAS OBSESIONES:

1. NO PREGUNTES.

Las OBSESIONES son una DUDA patológica y una de las luchas más fuertes que deberás hacer es NO PREGUNTAR.

2. NO BUSQUES INFORMACIÓN

Los afectados de obsesiones suelen ser googleros y buscan mucha info por todos los medios. Esto alimenta las obsesiones porque le hace creer a tu cabeza que son reales.

3. NO RESPONDAS A LOS PENSAMIENTOS Y SI LO HACES, HAZLO MANTENIENDO LA INCERTIDUMBRE

Responde a tus dudas y pensamientos obsesivos con un "quizás", "no lo sé" o "puede ser". Lo ideal es no responder nada pero en su defecto elegiremos respuestas que mantengan la incertidumbre que nos generan los pensamientos.

4. DI NO A LA ACOMODACIÓN FAMILIAR

Preguntarles y reasegurar con ellos para conseguir tranquilidad y seguridad alimenta el problema y dificulta la recuperación.

5. EXPONTE GRADUALMENTE A AQUELLO QUE TE GENERA MALESTAR

Haz EPR, la técnica con mayor evidencia científica para el abordaje de las obsesiones.

6. NO TOMES DECISIONES HASTA QUE HAYAS SUPERADO LAS OBSESIONES (SÚPER IMPORTANTE)

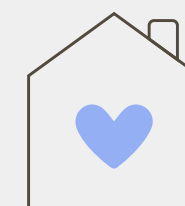
Durante la crisis no hagas NADA, no tomes decisiones, ya que estarán basadas en la emocionalidad y no en la racionalidad.

7. TOLERA LAS SENSACIONES DE MALESTAR E INCERTIDUMBRE

Las sensaciones son las que hacen que el malestar parezca tan real. Tolerar y aguantar el malestar (sin luchar) es necesario para que éste desaparezca.

8. NO TE FUSTIGUES POR FALLAR

Estás aprendiendo muchas cosas nuevas y es normal que te equivoques.





Paula Bono
Psicología

HABLEMOS DE EPR- *exposición con prevención de respuesta*

¿Qué es la EPR (Exposición con Prevención de Respuesta)?

La EPR es el tratamiento de primera elección para el TOC, según la evidencia científica (APA, NICE, OMS).

¿En qué consiste?

Exposición: enfrentar de forma progresiva y voluntaria las situaciones, pensamientos o imágenes que generan ansiedad.

Prevención de respuesta: evitar realizar las compulsiones habituales después de exponerse.

Esto permite que el cerebro aprenda que el peligro no es real y que la ansiedad disminuye por sí sola, sin necesidad de rituales.

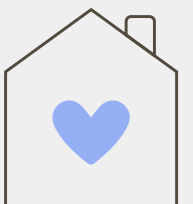
¿Qué necesitas saber antes de empezar una EPR?

La EPR no es peligrosa, aunque puede generar ansiedad al principio.

Es progresiva y personalizada: se adapta al ritmo de cada persona.

No se trata de dejar de tener pensamientos, sino de relacionarte con ellos de otra manera.

Puede ir acompañada de trabajo en valores, mindfulness y autocompasión.





Paula Bono
Psicología

Algunos ejemplos

Ejemplo práctico (TOC de contaminación):

Obsesión: "Tocar la perilla del baño me contagiará".

EPR:

Exposición: tocar la perilla sin guantes.

Prevención de respuesta: no lavarse las manos inmediatamente.

Resultado: la ansiedad sube, pero luego baja sin hacer el ritual → el cerebro reaprende.

Ejemplo práctico (TOC relacional):

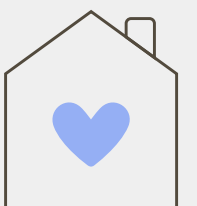
Obsesión: "¿Y si no quiero lo suficiente a mi pareja?"

Compulsión: Revisar constantemente lo que siento, comparar con otras parejas, buscar certeza ("¿estoy con la persona adecuada?"), hablarlo repetidamente con amistades o con la propia pareja para calmarse.

EPR:

Exposición: Ver una foto de tu pareja o estar con ella sin intentar analizar lo que sientes, sin buscar certeza, sin comparar, dejando que aparezcan las dudas.

Prevención de respuesta: No buscar pruebas de amor, no repetir en bucle "la quiero" para comprobar, no contarle la duda a alguien de confianza ni revisar mensajes pasados para "ver si antes estaba mejor".

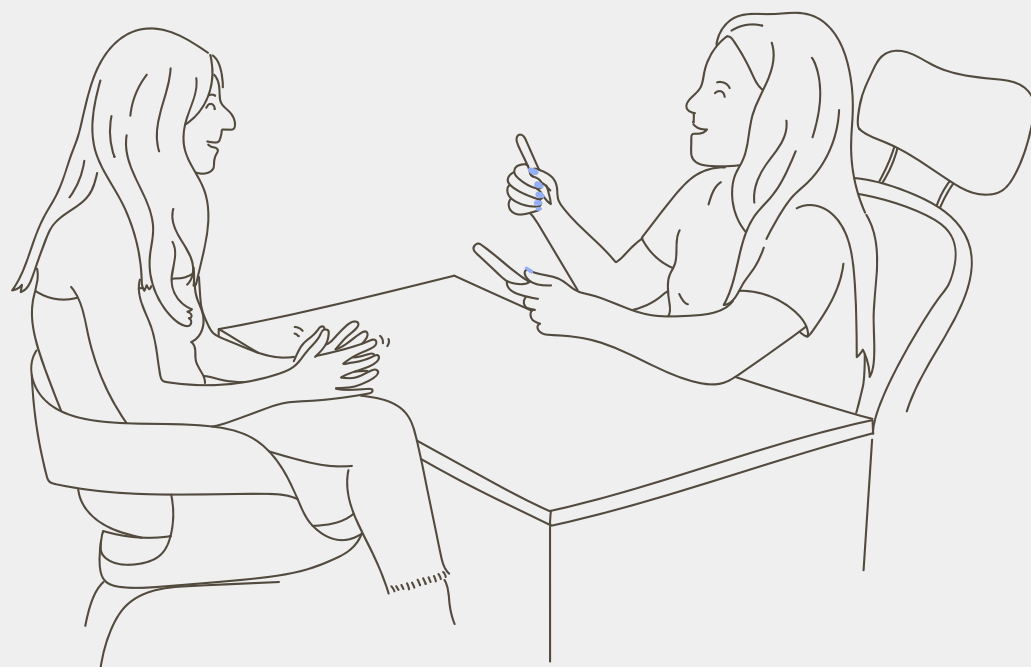




Para información y citas puedes contactarnos a través de:

✉ paulabonopsicologia@gmail.com

☎ +34 611 81 76 22



Construyamos una
vida que valga la
pena ser vivida

@HYGGESPACIO by
@PAULABONOPSICOLOGIA

