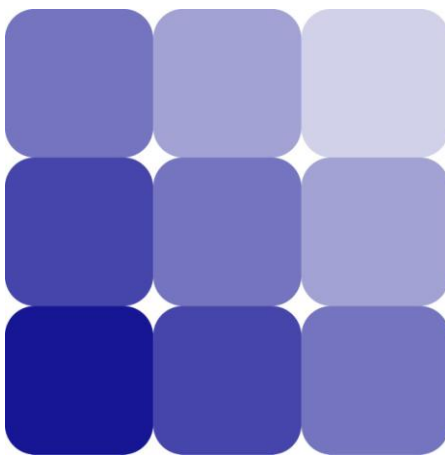




FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN  
EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

## **GUÍA PARA EL PACIENTE CON TOC (\*)**

Manual utilizado por la  
*Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad*



**FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD**

Pza. Del Cuadro, 3 3º B y C. 39003 Santander-Cantabria

Tel : 942/22 33 01 Fax : 942/ 22 38 94

E-Mail : [secretaria@fundipp.org](mailto:secretaria@fundipp.org) [www.fundipp.org](http://www.fundipp.org)

## **A.- TEORIAS Y AUTORREGISTRO**

- 1.- INTRODUCCION
- 2.- ¿QUE SINTOMAS TIENE UD.?
- 3.- AUTORREGISTROS

## **B.- TECNICAS**

- 1.- ¿COMO EMPEZAR A LIBRARNOS DE LA ANSIEDAD Y LAS OBSESIONES?

1.1. HACER FRENTE A CUATRO DESAFIOS

1.2. ANTE LAS OBSESIONES O SITUACIONES  
DE CRISIS:

1.2.1. POSPONER

1.2.2. CAMBIAR LOS MODOS EN QUE SE  
OBSESIONA

1.3. TECNICA A APLICAR CUANDO NO SE  
ESTA PREOCUPADO

2.- PARA CONTROLAR LAS COMPULSIONES



## A.- TEORIAS Y AUTORREGISTRO

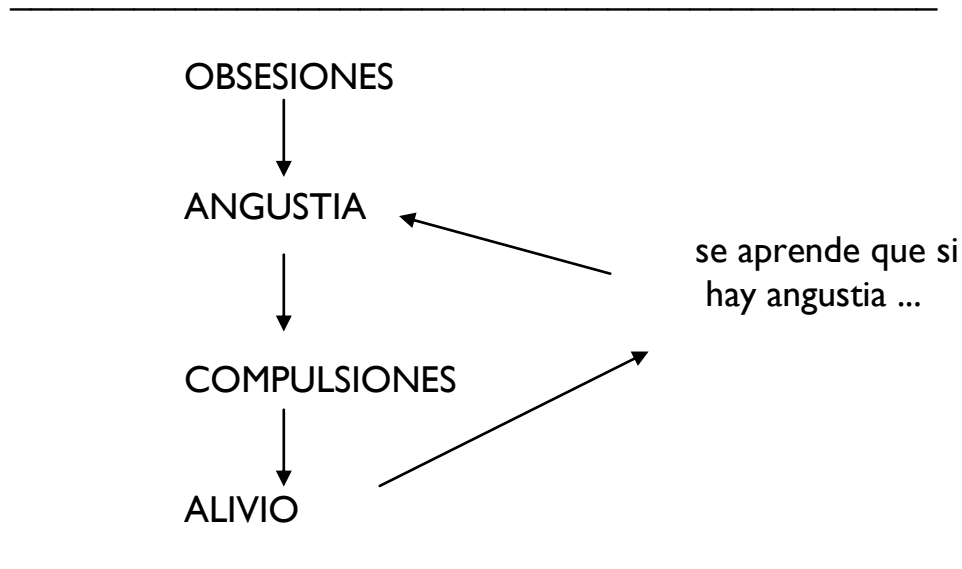
### I.- INTRODUCCION

Las preocupaciones incesantes nos acompañan desde los orígenes de la humanidad, es el precio que pagamos por nuestra capacidad de juicio y de reflexión. A veces esta facultad de deseos sobre anhelar, planificar y controlar, se convierte en una enfermedad. Por ejemplo:

- ¿Nota que se preocupa por cosas que escapan a su control?
- ¿Piensa constantemente en algo que le ha sucedido o que podría sucederle? ¿Le resulta difícil detener esos pensamientos por mucho que lo intente?
- ¿Se siente molesto cuando las cosas que le rodean no son perfectas?
- ¿Advierte que repite tareas una y otra vez sin motivo?
- ¿Constantemente busca en familiares y amigos reafirmación para estos pensamientos y acciones?

No es sorprendente entonces, que si la **ANGUSTIA** que se siente ante estas u otras cuestiones parecidas resulta muy dolorosa e intensa, la mayoría de los individuos busquen alivio para todas sus preocupaciones y obsesiones, aunque ese alivio resulte temporal. Es entonces cuando en muchos casos las obsesiones dan pie a conductas llamadas **COMPULSIONES** o **RITUALES**.

El diagrama de las COMPULSIONES:



Las obsesiones entonces provocan esta angustia tan dolorosa, que se reduce a través de acciones rituales o compulsiones.

Podría pensar que sólo le ocurre a usted, pero es bueno que sepa que los últimos estudios en EEUU hablan de un 2,5% de personas que lo sufren. Si lo extrapolamos a la población española, estamos hablando de casi 1 millón de afectados. Dada la gran intensidad con que aparece este síndrome, será conveniente que Ud. sepa que su nombre diagnóstico es: **TOC - Trastorno obsesivo-compulsivo**, y que con ayuda de un profesional podrá averiguar si sus obsesiones y/o compulsiones son lo bastante serias como para interferir en sus actividades sociales y laborales.

Si lo son, el tratamiento que utilizaremos junto con los psicofármacos, si son necesarios, comenzará con una serie de técnicas psicológicas que le ayudarán a aliviar la angustia que pudieran producir las posibles situaciones temidas. Este tratamiento se denomina: **terapia cognitivo-conductual**.

Durante el tratamiento, los terapeutas le guiarán a través de un programa práctico y estructurado. Esta guía forma parte del tratamiento, así como la conducción por parte del terapeuta y el esfuerzo personal que tiene que aportar usted.

## 2.- ¿QUE SINTOMAS TIENE?

Lea atentamente las siguientes descripciones y compruebe si alguna de ellas describe sus síntomas. Es frecuente que su situación contenga 2 o más de estas descripciones.

- Los "**lavadores o limpiadores**". Tiene que ver con el miedo a contraer enfermedades. Para eliminar posibles contaminaciones, limpiarán repetidamente la casa, o se lavarán de forma repetida las manos, procurando de igual manera tocar cualquier cosa que pueda estar "contaminada"
- Los "**verificadores**". Son personas que inspeccionan de forma repetitiva que la cadena de la puerta esté puesta; la estufa y el gas apagado o cualquier otra cosa que le haga DUDAR si lo ha comprobado o no. Si no lo comprueba, cree que podrían ocurrir multitud de catástrofes.
- Los "**repetidores**". Si acude a su mente un pensamiento alarmante se sienten impulsados a REPETIR alguna acción para impedir que ese pensamiento se convierta en realidad. El propósito es evitar una catástrofe que pudiera ocurrir por el mero hecho de pensarla. Está presente una cualidad mágica.
- Los "**ordenadores**". Son personas que dedican mucho tiempo a cerciorarse de que las cosas están en su "LUGAR CORRECTO". Pueden disponer de forma simétrica muchas de las cosas a las que tienen alcance. No lo hacen porque temen un desastre, simplemente se sienten incómodas si las cosas no están "perfectas".
- Los "**acumuladores**". Almacena todo tipo de objetos sin importancia por "si lo necesita en alguna ocasión futura".
- Los "**ritualizadores mentales**". Suelen apelar a pensamientos o imágenes



repetidas con el objeto de disminuir la tremenda ansiedad provocadora de ideas o imágenes previas, que constituyen las verdaderas obsesiones. Realizan ritualizaciones mentales con el objeto de disminuir la ansiedad.

Un ejemplo podría ser el siguiente: *"Nacho repetía varias veces el número 6 para eludir la mala suerte que creía le producía el color amarillo."* *"Luis pasaba varias horas al día repasando detalles de su vida diaria y cerciorarse de que no sufría Alzheimer"*.

- Los **"obsesivos puros"**. Sufren pensamientos o imágenes que les provocan angustia, vergüenza, miedo... de forma reiterada. Pueden pensar o imaginarse que tienen cierta enfermedad, o perciben imágenes violentas con algún ser querido, o imágenes sexuales que les avergüenzan y no pueden evitar que aparezcan.

### 3.- AUTORREGISTRO

Vamos ahora a describir qué es lo que le angustia y su intensidad. Para ello escriba en una libreta o papel un cuadro similar al que se indica a continuación y rellénelo.

- Situaciones que me provocan angustia, ansiedad o que me impulsan a realizar conductas para aliviarme.

#### TABLA I

Situación	Grado de ansiedad (0-100)
1 <sup>a</sup> _____	_____
2 <sup>a</sup> _____	_____
3 <sup>a</sup> _____	_____
4 <sup>a</sup> _____	_____
5 <sup>a</sup> _____	_____

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

Pza. Del Cuadro, 3 3º B y C. 39003 Santander-Cantabria

Telf : 942/22 33 01 Fax : 942/ 22 38 94

E-Mail : [secretaria@fundipp.org](mailto:secretaria@fundipp.org) [www.fundipp.org](http://www.fundipp.org)

Ejemplo de esto podría ser un verificador que no puede conducir sin comprobar continuamente la ruta que debe seguir. La situación 1 : “conducir por el centro de la ciudad”: grado de ansiedad : 100. Situación 2 : “conducir por una zona residencial”: grado de ansiedad : 25.

Si no tiene situaciones reales y su verdadero problema son los pensamientos, imágenes o impulsos que le provocan angustia, siga la siguiente tabla.

## TABLA 2

Situación	Grado de angustia (0-100)
1 <sup>a</sup> _____	_____
2 <sup>a</sup> _____	_____
3 <sup>a</sup> _____	_____
4 <sup>a</sup> _____	_____
5 <sup>a</sup> _____	_____

Un ejemplo de esto podría ser el temor a hacerse daño a sí mismo chocando contra un árbol, o pesar que se está contaminado, o bien preguntarse a sí mismo de forma continuada ¿habré cerrado bien la puerta con llave? ¿cerré la llave del gas?...

Finalmente vamos a intentar describir qué CONSECUENCIAS tiene el hecho de creer que no se va a controlar un impulso o que algo no está planificado.



- ♦ Una vez descrita esta consecuencia, escriba el grado de angustia que le produce y el grado en que Ud. cree que puede realmente suceder.

### TABLA 3

Consecuencia	Grado de angustia (0-100)	Grado en que creo que sucederá (0-100)
1 <sup>a</sup> _____	_____	_____
2 <sup>a</sup> _____	_____	_____
3 <sup>a</sup> _____	_____	_____
4 <sup>a</sup> _____	_____	_____
5 <sup>a</sup> _____	_____	_____

### COMO ANALIZAR LAS COMPULSIONES

Fíjese en la hoja (Tabla 4), hay una lista de compulsiones o rituales. Señale cuáles le afectan y ordénelos según su frecuencia, el más frecuente 1, después 2.

Debajo se le pide que especifique y describa el ritual 1°, luego el 2°, haciéndolo con detalle. Finalmente escriba la cantidad de tiempo que le dedica al día.





## TABLA 4

### COMPULSIONES

- Lavar
- Limpiar
- Verificar
- Repetición de acciones.
- Ordenamiento de objetivos.
- Acumulación.
- Rezar.
- Rituales mentales
- Números “buenas”
- Repaso de las cosas.
- ...
- ...

El 1º más frecuente \_\_\_\_\_ ¿cuantas veces al día? \_\_\_\_\_ ¿cuánto tiempo le dedico? \_\_\_\_\_  
Describir ¿qué hago? \_\_\_\_\_

---

El 2º más frecuente \_\_\_\_\_ ¿cuantas veces al día? \_\_\_\_\_ ¿cuánto tiempo le dedico? \_\_\_\_\_  
Describir ¿qué hago? \_\_\_\_\_

---

El 3º más frecuente \_\_\_\_\_ ¿cuantas veces al día? \_\_\_\_\_ ¿cuánto tiempo le dedico? \_\_\_\_\_  
Describir ¿qué hago? \_\_\_\_\_

---

El 4º más frecuente \_\_\_\_\_ ¿cuantas veces al día? \_\_\_\_\_ ¿cuánto tiempo le dedico? \_\_\_\_\_  
Describir ¿qué hago? \_\_\_\_\_

---

## B.- TECNICAS

### I.- ¿COMO VAMOS A EMPEZAR A LIBRARNOS DE LAS ANSIEDADES Y OBSESIONES?

#### I.1. Vamos a hacer frente a ciertos desafíos.-

1° Desafío. Llegar a estar realmente convencido de que éste es el momento de esforzarse y seguir las técnicas pertinentes. Deberá creer, así mismo, que tiene todo el derecho a estar bien, lleva demasiado tiempo con este problema.

2° Desafío. Llegar a tomar conciencia de que sus preocupaciones son irracionales. Realmente la catástrofe o el problema que teme es irreal o por lo menos desproporcionado. Háblelo con el terapeuta.

3° Desafío. Pesar que "**ritualizar**" no es el único modo de vencer la angustia. Tiene que estar dispuesto a poner a prueba lo que ha hecho siempre y reducir su angustia de otra manera.

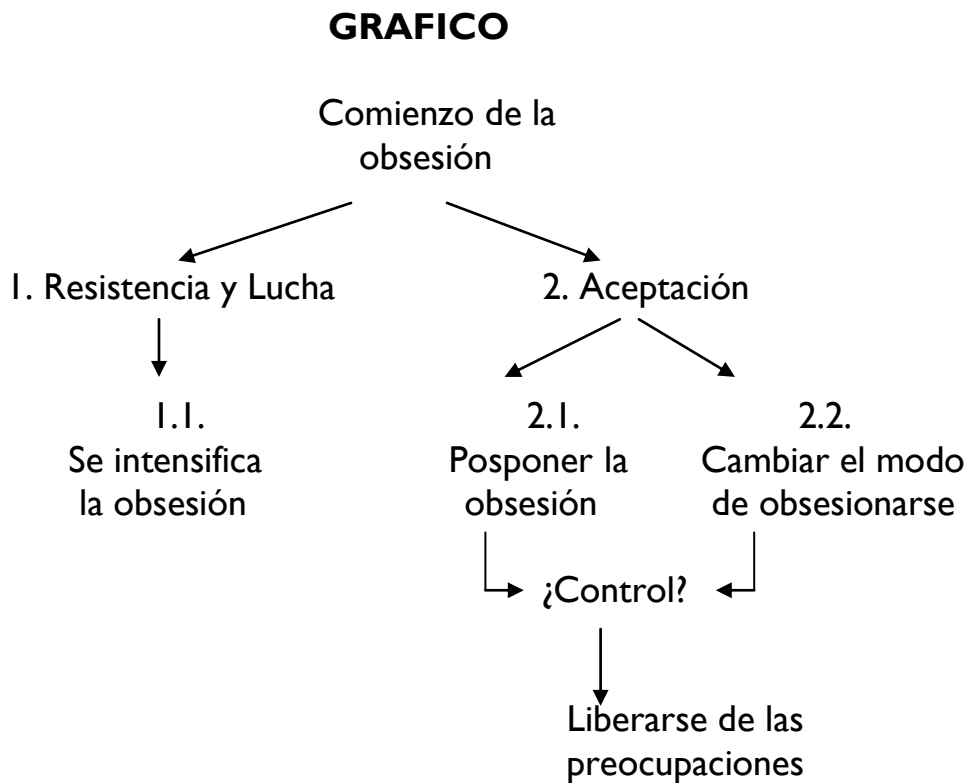
4° Desafío. Acepte sus obsesiones. No se remita a ellas. Es lo más difícil.

Piense por un momento cuántas veces ha intentado resistirse a pensar en "*esa tontería*" y, toda la angustia que ha ido apareciendo en esa lucha. La investigación señala que a mayor esfuerzo por apartar ciertos pensamientos y resistirse a ellos, normalmente aumenta la frecuencia de aparición. Vamos entonces a aceptarlos, y en vez de pensar *¡qué horror, ya está aquí esto!* intentar pensar alguna frase que tenga que ver con la aceptación *¡bueno, pues es buen momento!*. Háblelo con su terapeuta.

#### I.2. Ante las obsesiones.-

Vamos a poner en práctica lo visto en el 4° Desafío. Si se da cuenta, al comenzar la obsesión, tiene dos opciones: o resistirse o luchar y aceptarlo. Si se resiste ya sabe que es lo que va a ocurrir. Si se siente lo suficientemente valiente como para aceptarlo, ya estará paradójicamente cambiando su actitud, pues algo que es involuntario (la

obsesión) estará escogiendo tenerla y, por lo tanto convirtiéndola en un hecho voluntario.



Lo siguiente que vamos a hacer será encontrar alguna forma de poner sus obsesiones bajo control voluntario, sin resistirse a ellas.

Lea estas dos opciones:

a/ Posponer la obsesión. No va a desaparecer ahora de repente con sólo desearlo, eso sería un cambio muy grande, así que vayamos dando pasos más pequeños. No luche contra ellas, simplemente dígame : "voy a tenerlas, (las acepto) pero dentro de un rato. Ahora voy a prestar atención a otra cosa, pero dentro de un rato (1 minuto, 5 minutos, 15 minutos, etc.) empezaré a pensar en ellas.

FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD

Pza. Del Cuadro, 3 3º B y C. 39003 Santander-Cantabria

Telf : 942/22 33 01 Fax : 942/ 22 38 94

E-Mail : [secretaria@fundipp.org](mailto:secretaria@fundipp.org) [www.fundipp.org](http://www.fundipp.org)



Pasos:

1. Acepte el hecho de prestar atención a sus obsesiones.
2. Escoja un momento específico en el futuro próximo, para volver a ellas.
3. Cuando llegue el momento, obsesíense o considere la posibilidad de posponerlo. Siempre que pueda elija posponer.

b/ Cambiar el modo en que se obsesiona.

De vez en cuando a todos nosotros nos surge una imagen aterradora o una preocupación angustiada, aunque irracional. Esto que todos experimentamos en nuestra vida, no tiene mayor importancia. Si espera no tener ningún momento obsesivo en su vida, va a sentirse muy defraudado, porque posiblemente no vaya a ser así. Lo que realmente origina el problema es cómo se *reacciona* ante esto.

No analice por qué lo ha experimentado, cual es su significado, o si será capaz de detenerlo. Siempre resulta angustiada, luego no se preocupe por esa reacción, es normal. A continuación, siga los siguientes pasos:

1. Distánciese, reconozca que ha empezado a angustiarse.
  2. Observe cómo se siente ¿avergonzado? ¿angustiado? ¿ansioso?
  3. Recuerde: ahora es normal y bueno tener obsesiones momentáneas.
  4. No lo analice, ya sabe que es irracional, así que no se plantee ninguna cuestión.
  5. Para cambiar su respuesta emocional ante la obsesión, elija otra reacción : tome nota minuciosa de ello, ría, etc.
- Escribir palabra por palabra la obsesión en el momento que se está teniendo (lleve una libreta consigo).
  - Cante la obsesión con una melodía improvisada y con una frase corta, sin atender a lo que significa. Cuando ya esté mejor haga otra cosa.
  - Cambiar la situación. Sólo si aparece una imagen angustiada, por ejemplo si imagina que pega a su hijo, imagínelo mientras usted le está acariciando.



I.3. Técnicas a aplicar cuando no se está preocupado ni obsesionado.-

Técnica I --- Reservar un tiempo diario a obsesionarse:

- Reservar 2 períodos de preocupación por día.
- Pase todo ese tiempo preocupándose, no piense en nada positivo.
- Trate de sentirse todo lo angustiado posible.

Técnica II --- Cinta magnetofónica

- Grabe la obsesión, que no dure más de 3 minutos.
- Escuche la grabación diariamente durante 45 minutos o más.

Técnica III -- Cinta magnetofónica:

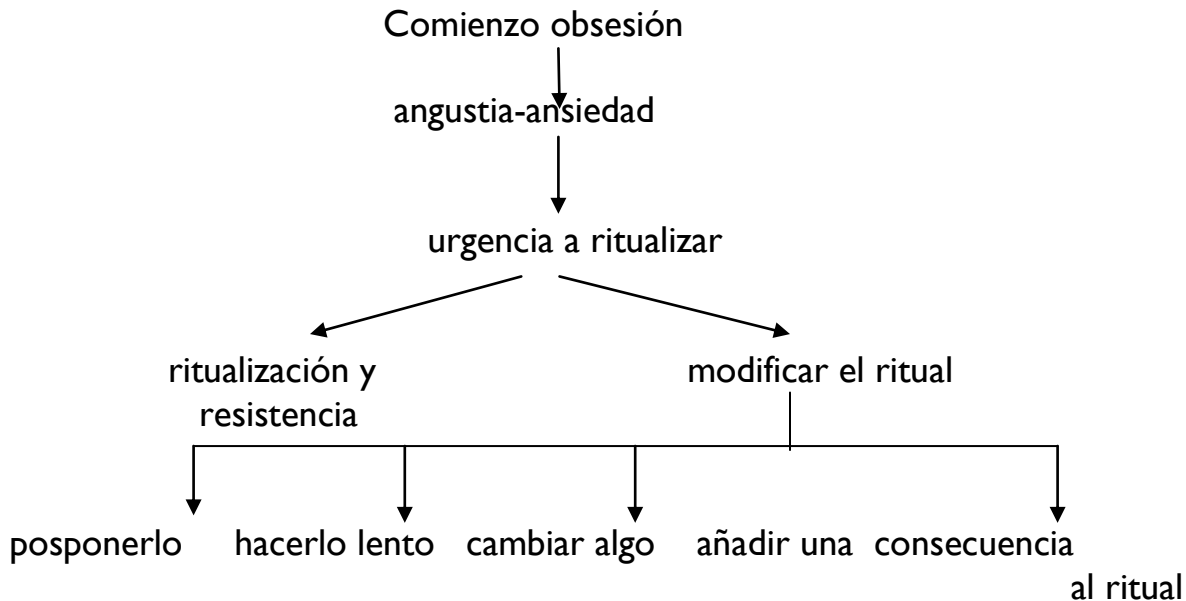
- Escribir con detalle la escena temida y que le obsiona. Detalles como su acción, respuestas de los demás y especialmente sus emociones.
- Lea su relato en voz alta dándole fuerza.
- Grábelo y escúchelo durante 45 minutos o más, intente sentirse tan angustiado cómo pueda.

Técnica IV -- Afrontar directamente las situaciones que evita. Para superar un miedo hay que abordar ese miedo. “Antonio se protegía a sí mismo de matar a su hija evitando permanecer a solas con ella. Temía tener una pérdida momentánea del control. Tras escuchar las grabaciones y reducir su ansiedad, comenzó a pasar momentos cada vez más largos con su hija. Así terminó dándose cuenta de que su temor obedecía a causas irreales”.

## **PARA CONTROLAR LAS COMPULSIONES**

Vamos ahora a iniciar las técnicas que le van a ayudar a renunciar a los rituales o compulsiones. Son 3 técnicas, utilizará una de ellas y dará suficiente tiempo (2-3 semanas, por lo menos) para poder observar algún cambio.

Observe el diagrama:



**Técnica 1. Posponer, aplazar hasta un momento específico.-**

A/ Primero seleccione el ritual que considere más fácil.

B/ Cuando sienta la necesidad aplácelo el tiempo que usted considere que es capaz de aguantar. Pueden ser 30 segundos o medio día. Pero tenga claro y definido cuanto tiempo va a soportarlo.

C/ Cuando llegue el momento intente un nuevo aplazamiento si ve que no puede hacerlo, utilice las 2 técnicas siguientes, hablándolo con su terapeuta.

**Técnica 2. Pensar y actuar lentamente.-**

Si no puede evitar realizar el ritual tómese su tiempo para hacerlo.

Comience respirando profundamente y relajándose, luego hágalo lentamente, sin prisas, sin ansiedad. Esta técnica se aplica sobre todo a la hora de verificar si algo está hecho o no.

### Técnica 3. Cambiar algún aspecto del ritual.-

Esta técnica necesita que Ud. Describa detalles específicos del ritual y de lo que piensa. Describa sus movimientos y pensamientos en el orden exacto en que suceden. Una vez que conoce el proceso del ritual, vamos a modificar pequeñas pautas o elementos. Este proceso comenzará a hacer que el ritual se encuentre bajo control voluntario.

Por ejemplo:

A/ Cambie el orden en que ritualiza. Ej: en el caso de que a la hora de ducharse avance metódicamente de cabeza a los pies, invierta el orden y empiece por los pies.

B/ Cambie la frecuencia. Ej: si el recuento es un ritual, modifique los números y las repeticiones que necesita. Si tiene que contar de una manera concreta, cámbiela.

C/ Cambie los objetos. Ej: si se lava con cierto jabón, cambie de marca.

D/ Cambie el momento en que ritualiza. Ej: si tiene que vestirse y desvestirse varias veces, hágalo en una habitación diferente; si suele hacer las cosas de pie, hágalo sentado; si hace el ritual con los ojos abiertos, hágalo con los ojos cerrados.

- Todo esto supone 3 ventajas que debe de tener claras:

**Primero**, usted será capaz de modificar sus compulsiones sin la dificultad que implica hacerlo todo a la vez.

**Segundo**, al cambiar aspectos, se dará cuenta que el ritual aporta alivio y que usted soporta los cambios, aunque no lo haga a la perfección. Estará introduciendo flexibilidad y el comienzo de su destrucción.

**Tercero**, esta práctica refuerza su conocimiento y control sobre el ritual, con el tiempo le será más fácil decidir, posponer o simplemente no hacerlo.