



# Taller de psicoeducación

## El Trastorno Obsesivo Compulsivo

Guía con actividades





© Lectura Fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Las Palmas de Gran Canaria, 2022

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX

**Autoría de los contenidos:**

María Candelaria Pacheco Díaz, Probosco

Rosario Marrero Quevedo, Universidad de La Laguna

Yésica Trujillo García, Orobal

Delfina Cruz, Adislan

Arona García Moreno, Apedeca

Jonathan Román Carreira, Apedeca

Erika Quesada Nieto, Plena inclusión Canarias

Tania Reina Rodríguez, Plena inclusión Canarias

**Adaptación a Lectura Fácil:**

José Jorge Amigo Extremera

**Coordinación de la publicación:**

Óscar Muñoz Rodríguez, Plena inclusión Canarias

**Equipo validador:**

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Esta guía ha sido financiada por el Gobierno de Canarias.



**Gobierno  
de Canarias**



**Plena  
inclusión  
Canarias**

# Índice

Capítulo 1. La salud mental de las personas con discapacidad intelectual .....	<b>1</b>
Capítulo 2. ¿Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo? .....	<b>8</b>
Capítulo 3. Síntomas del Trastorno Obsesivo Compulsivo .....	<b>15</b>
Capítulo 4. Los tipos de Trastorno Obsesivo Compulsivo .....	<b>21</b>
Capítulo 5. ¿Por qué aparece el Trastorno Obsesivo Compulsivo? .....	<b>24</b>
Capítulo 6. Diferencias entre el Trastorno Obsesivo Compulsivo y otros trastornos .....	<b>31</b>
Capítulo 7. ¿Qué puedes hacer para controlar el Trastorno Obsesivo Compulsivo? .....	<b>37</b>

## Capítulo 1.

# La salud mental de las personas con discapacidad intelectual

Con esta guía en Lectura Fácil, queremos ayudarte a aprender sobre el **Trastorno** Obsesivo Compulsivo.

Conocemos este trastorno por su **sigla**: TOC.

A lo largo de este documento, a veces usaremos la sigla TOC para referirnos al Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Esta guía tiene también ejercicios para mejorar el bienestar emocional.

El bienestar emocional es el estado de ánimo en el que te sientes bien y con tranquilidad.

Un **trastorno**

es un cambio que afecta a la salud mental de las personas.

Una **sigla** es una palabra que se forma con las letras iniciales de una frase o del nombre de una institución.

Cuando te sientes bien emocionalmente,  
dominas tus emociones  
y eres capaz de hacer frente  
a las presiones del día a día.

Si quieres saber más  
sobre bienestar emocional,  
puedes consultar la guía  
**“Bienestar emocional:  
Guía para entender las emociones  
y los sentimientos”**.

Las personas que trabajan  
en Plena inclusión Extremadura  
han escrito esta guía.

Para verla,  
escanea este **código QR**  
con tu teléfono móvil:



#### Un código QR

es una combinación de barras  
y de cuadros  
que tiene un producto,  
como, por ejemplo, un libro.

Cuando escaneas el código QR,  
puedes ver o usar el producto  
en tu teléfono móvil.

Hemos escrito esta guía sobre TOC  
para familias  
y para profesionales.

En esta guía,  
puedes encontrar información y actividades  
sobre los siguientes temas:

- Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- Los síntomas del Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- Las causas del Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- Qué puedes hacer para mejorar tu situación.  
si tienes Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- Actividades de **autocuidado**.

En las actividades,  
te pedimos pensar  
sobre los contenidos que has leído  
en cada capítulo.

Es decir, te animamos  
a pararte a pensar con mucha atención  
en los temas sobre los que estás aprendiendo.

El **autocuidado**

es cuidarte a ti mismo.

Es el conjunto de acciones

que tomas para tener

salud mental, física y emocional.

La Organización Mundial de la Salud es un organismo de las Naciones Unidas que se ocupa de temas importantes de salud en todo el mundo.

La conocemos por su sigla OMS.

Esta organización dice que la **salud mental** es:

Un estado de bienestar en el que cada persona desarrolla su potencial, afronta las tensiones de la vida, puede trabajar bien y aportar algo a su comunidad.

Un **trastorno mental** es un cambio en tus emociones, tu forma de pensar o tu forma de comportarte.

Esto te puede causar **angustia** y malestar.

La **angustia** es un estado de intranquilidad o de inquietud a causa algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro.

Un trastorno mental afecta a:

- Tu motivación,  
que es las ganas de hacer actividades.
- Tu aprendizaje,  
es decir, la capacidad que tienes  
para entender y comprender  
lo que te dicen  
y lo que estudias.
- Tus oportunidades  
para participar en tu comunidad.

Algunos de los trastornos mentales principales son:

- La **esquizofrenia**.
- El **trastorno bipolar**.
- La depresión,  
que es un trastorno mental  
caracterizado por un estado de ánimo bajo  
y sentimientos de tristeza.
- La ansiedad,  
que es un sentimiento  
de miedo, temor e inquietud.

Las personas  
con **esquizofrenia**  
pueden tener cambios  
de personalidad  
o alucinaciones.

Las personas  
con **trastorno bipolar**  
sufren grandes cambios de ánimo.



Una persona está inquieta  
cuando no tiene tranquilidad  
y se siente alborotada.

- El Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Estos trastornos afectan  
a la calidad de vida de las personas  
y de sus familias.

Es importante no confundir  
trastorno mental  
con discapacidad intelectual.

Algunas personas tienen ambas cosas,  
es decir, tienen un trastorno mental  
y también una discapacidad intelectual.

Es importante que las personas sepan esto  
para que sean capaces  
de manejar la situación.

Esta guía es sobre la **psicoeducación**  
en el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

En la salud mental,  
la **psicoeducación**  
es dar información al paciente  
y a su familia sobre su enfermedad  
y su tratamiento.

La psicoeducación  
trata la educación, la formación  
y el entrenamiento en habilidades  
que necesita una persona.

Su objetivo es conseguir que la persona  
sepa qué le pasa  
y sea capaz de tener las herramientas  
para manejar bien la situación.

La psicoeducación  
tiene varias ventajas:

- Refuerza las habilidades  
de las personas  
para hacer frente  
a sus enfermedades.
- Evita las recaídas,  
es decir,  
caer de nuevo en la enfermedad.
- Ayuda a mejorar la salud  
y el bienestar  
de las personas.

## Capítulo 2.

### ¿Qué es el Trastorno Obsesivo Compulsivo?

El Trastorno **Obsesivo Compulsivo** es un trastorno de la salud mental en el que la personas tienen:

- Pensamientos obsesivos.
- Imágenes que se repiten mucho en la mente.

Los pensamientos obsesivos son ideas que se repiten sobre miedos o preocupaciones.

Un ejemplo de pensamiento obsesivo es, por ejemplo, pensar que, si dejo la puerta abierta, van a venir unas personas a matar a mi familia.

También puede haber **conductas** compulsivas.

**Obsesivo** viene de **obsesión**.

Una **obsesión** es un pensamiento o sentimiento que una persona tiene de forma continua.

**Compulsivo** viene de **compulsión**.

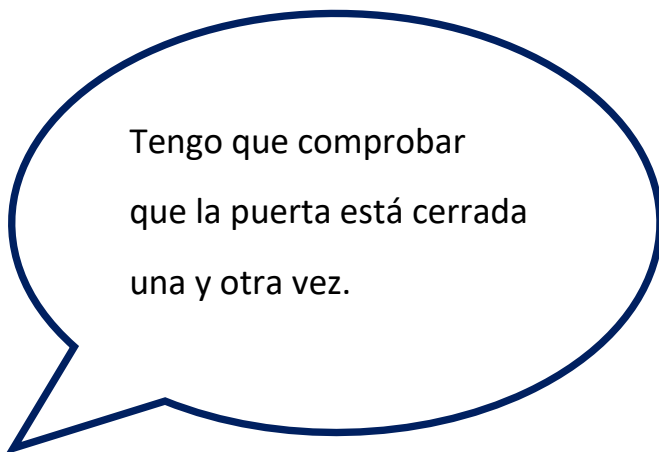
Una **compulsión** es un comportamiento repetitivo que la persona con TOC se siente impulsada a realizar.

La **conducta** es el comportamiento y forma de ser y actuar de una persona.

Los impulsos obsesivos  
o conductas compulsivas  
son comportamientos  
que se hacen sin pensar,  
una y otra vez.

Estos comportamientos  
pueden causarnos problemas.

Este es un ejemplo  
de este tipo de pensamientos:



Las imágenes mentales son como "fotos"  
que llegan a la mente de repente.  
Estas imágenes son desagradables  
en el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Un ejemplo de imagen mental es, por ejemplo, imaginar a personas entrando en casa y atacando a tu familia.

Cuando aparecen estos pensamientos, impulsos o imágenes, las personas con TOC las reconocen como **extrañas**.

Las conductas impulsivas o compulsivas aparecen para evitar situaciones negativas y reducir la ansiedad.

Si quieres saber más sobre la ansiedad, puedes consultar la guía en Lectura Fácil **“Taller de psicoeducación: la ansiedad”**.

Las personas que trabajan en Plena inclusión Canarias han escrito esta guía.

Algo **extraño** es raro, singular y distinto a lo habitual.

Para verla,  
escanea este código QR  
con tu teléfono móvil:



Las obsesiones y las compulsiones  
sentir mal a las personas con TOC.  
Además, hacen más difícil a estas personas  
participar en la sociedad.

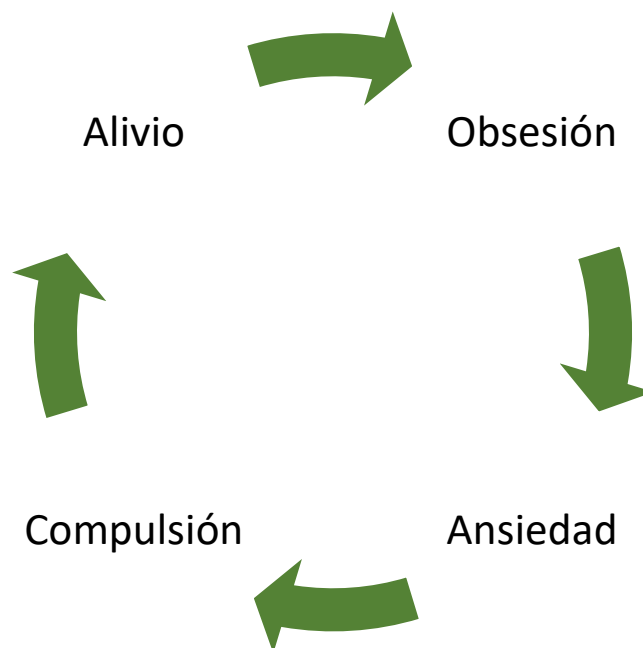
Las personas con TOC  
no se sienten bien  
cuando tienen compulsiones  
pero sí sienten alivio de la ansiedad.

Es como un **círculo vicioso**  
en el que una sensación negativa  
da lugar a otra  
y se repiten.

Un **círculo vicioso**  
es una acción constante,  
que se repite siempre.

Así, como puedes ver en la imagen siguiente,  
la obsesión  
da lugar a la ansiedad,  
que pasa a la compulsión  
y después al alivio.

Tras el alivio,  
la obsesión sale de nuevo.



Las conductas compulsivas  
son las más habituales  
en las personas con discapacidad intelectual.

Algunas personas con discapacidad intelectual reaccionan con mucha ansiedad.

Podemos observar estas reacciones en **conductas desafiantes**.

Estas conductas pueden tener lugar cuando intentamos cortar una de las compulsiones de una persona con TOC.

Cortar una compulsión es hacer todo lo posible para que desaparezca.

Las conductas desafiantes aparecen con más frecuencia en el hogar de las personas.

Los familiares y cuidadores son las personas que ven más estas situaciones.

Una **conducta desafiante** es un comportamiento peligroso que pone en riesgo a la persona con TOC y también al resto de personas de su entorno.



## Actividad

Pregúntale a un familiar  
o a tu persona de apoyo  
si ha vivido esta situación contigo.

Si te responde que sí,  
¿cómo es tu conducta?

Escribe tu respuesta  
sobre estas líneas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Capítulo 3.

### Síntomas del Trastorno Obsesivo Compulsivo

Un **síntoma** es una pista o señal de que algo ocurre o va a ocurrir, por lo general de una enfermedad.

Los síntomas del TOC pueden ser a nivel **cognitivo**, a nivel **fisiológico** y a nivel **conductual**.

El **nivel cognitivo** está relacionado con el conocimiento de las cosas.

El **nivel fisiológico** está relacionado con la fisiología.

La fisiología estudia los órganos de los seres vivos y su funcionamiento.

## El **nivel conductual**

tiene que ver con comportamiento  
y con la forma de ser  
y de actuar de las personas.

En este capítulo  
tienes información muy útil  
sobre estos 3 tipos de síntomas.

### **3.1. Síntomas a nivel cognitivo**

En el nivel cognitivo,  
el síntoma más habitual  
son los pensamientos obsesivos.

Los pensamientos obsesivos  
son ideas que no se van de la cabeza.  
Son ideas **irracionales**.

Estas ideas molestan  
en el día a día de las personas  
y crean mucha **ansiedad**.

**Irracional** es absurdo  
y que no obedece a la razón.

La **ansiedad**  
es un sentimiento de miedo,  
temor e inquietud.  
Es un mecanismo de defensa  
cuando hay situaciones límite.

Por ejemplo,  
un pensamiento obsesivo  
es que, cuando entro en casa,  
tengo que lavarme mucho las manos  
porque creo que me va a pasar algo malo.

### 3.2. Síntomas a nivel fisiológico

Hay 2 síntomas  
que afectan al funcionamiento  
de tu cuerpo.

Estos síntomas son:

- Malestar emocional.
- Ansiedad elevada.

Llamamos **malestar emocional**  
al conjunto de sensaciones  
que empeoran nuestra calidad de vida.

Cuando tenemos malestar emocional,  
podemos sentirnos tristes,  
irritados  
o con falta de energía  
después de la compulsión.

## La **ansiedad elevada**

es la respuesta de nuestro cuerpo ante un peligro o una amenaza.

Es un sentimiento de miedo, **temor** e inquietud.

### El **temor**

es el miedo al considerar que algo mal ocurre o va a ocurrir.

## 3.3. Síntomas a nivel conductual

Hay 4 síntomas que afectan a nuestra conducta o comportamiento.

Estos síntomas son los siguientes:

- Problemas de conducta.
- Aislamiento.
- Respuestas de evitación o escape.
- Compulsiones.

### Los **problemas de conducta**

son, por ejemplo, romper cosas, dar patadas o hacernos daño.

El **aislamiento** es, por ejemplo,  
encerrarte en tu habitación  
y no querer hablar con nadie.

Las personas que se aíslan  
lo hacen porque no quieren hacer algunas cosas  
o no quieren estar con algunas personas  
y quieren estar solas.

Las respuestas de evitación o **escape**  
son las cosas que no haces  
para que no aparezca  
el pensamiento  
y la conducta obsesiva.

El **escape**  
es la acción de huir,  
especialmente  
de una situación de peligro.

Un ejemplo  
de **respuesta de evitación o escape**  
es no ir a comer fuera  
por tener miedo a enfermarse.

Las **compulsiones**  
son comportamientos repetitivos  
que te sientes obligado a hacer.



## Capítulo 4.

### Los tipos de Trastorno Obsesivo Compulsivo

Hay diferentes tipos de Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Las preocupaciones más frecuentes de las personas con discapacidad son las 3 siguientes:

- Orden.
- Limpieza.
- Comprobación.

#### El **orden**

consiste en colocar todas las cosas según su tamaño, color o forma.

Las personas que tienen un TOC con el orden ordenan las cosas siempre de la misma manera. Por ejemplo, colocan las camisetas de un color en el armario todas juntas.



La limpieza se da porque las personas con TOC tienen miedo a la contaminación, a la suciedad y a los **microorganismos**.

Un ejemplo de comportamiento relacionado con la limpieza es lavarse las manos después de acariciar a un perro.

Los **microorganismos** son organismos pequeños que solo pueden verse con un microscopio. Son, por ejemplo, las bacterias y los hongos.

Los comportamientos de **comprobación** pueden ser:

- Miedo a perder el control.
- Evitar daños.
- Perder algo.
- Pensar que va a haber un incendio.
- Pensar que tus padres van a enfermarse y morir.

## Actividad

¿Sabes qué tipo de TOC tienes tú?

Escribe tu respuesta  
sobre estas líneas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Capítulo 5.

# ¿Por qué aparece el Trastorno Obsesivo Compulsivo?

El Trastorno Obsesivo Compulsivo puede aparecer debido a varios factores.

No hay un solo factor para tener TOC.

Pueden darse varios **factores**.

Estos factores pueden ser:

- Biológicos.
- Sociales.
- **Traumáticos.**
- Psicológicos.

Te explicamos qué son estos factores y te damos algunos ejemplos en este capítulo.

Los factores son diferentes y no afectan de la misma manera a todas las personas.

### Un **factor**

es una cosa o situación que ayuda, junto a otras, a conseguir algo.

### **Traumático**

viene de trauma.

Un trauma

es una impresión fuerte que produce un efecto negativo y que dura mucho tiempo.

## 5.1. Factores biológicos

Los factores biológicos son los que tienen que ver con nuestro cuerpo.

Por ejemplo, hay un cambio **químico** en nuestro cerebro y funciona de manera diferente.

Los factores biológicos pueden ser **síndromes cromosómicos** como los siguientes:

- Síndrome de Down.
- Síndrome de Prader-Willi.
- Síndrome de X frágil.
- Síndrome de Cornelia de Lange.
- Síndrome de Williams.

Las personas con estos síndromes tienen más posibilidades de sufrir un Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Un cambio **químico**

está relacionado con la química.

La química es la ciencia que estudia la materia, sus propiedades y sus cambios en la naturaleza.

Un **síndrome cromosómico**

es una enfermedad que afecta al número de cromosomas.

Los cromosomas están en las células de nuestro cuerpo.

Contienen información sobre nuestros genes.

Otros factores biológicos

son los siguientes:

- Tener un Trastorno del Espectro Autista.

La sigla del Trastorno del Espectro Autista es TEA.

El TEA no es una enfermedad.

Cada persona con TEA es diferente.

Las personas con TEA pueden tener desafíos para expresarse con palabras y relacionarse con otras personas.

- Tener áreas de actividad muy altas en el cerebro.

Por ejemplo, hay personas que se ponen en situación de alerta cuando deberían estar tranquilas.

- Tener niveles bajos de **serotonina**.
- Tener antecedentes en la familia.

Es decir, que alguna persona de tu familia tenga Trastorno Obsesivo Compulsivo.

#### La **serotonina**

es una sustancia química que el cuerpo produce de forma natural.

Es necesaria para que las células nerviosas y el cerebro funcionen.

## 5.2. Factores sociales

Los factores sociales tienen que ver con nuestro **entorno**.

Son las situaciones en las que nos ponen las demás personas.

Algunos ejemplos de factores sociales pueden ser los siguientes:

- Ver que mi madre está siempre ordenando y limpiando hace que yo también lo haga.
- Tener a una persona que pueda enseñarte a hacer una tarea.

#### El **entorno**

es el conjunto de objetos, personas y circunstancias que rodean a una persona o una cosa.

- Que tus padres estén muy preocupados y tú también lo estés.

Los factores sociales tienen que ver con las situaciones que te preocupan.

Un factor social muy importante ha sido la **pandemia** por el COVID-19, por el miedo a contagiarnos del virus.

### 5.3. Factores traumáticos

Puede haber factores que tienen que ver con situaciones traumáticas.

Algunos ejemplos de estos factores son:

- Sufrir maltrato.
- Sufrir abuso o **acoso** físico, sexual o psicológico.
- Muerte de un familiar.
- Parto.

Una **pandemia** es una enfermedad que afecta a varios países o que ataca a casi todas las personas de una región. Suele ser un virus nuevo contra el que las personas no tienen defensas.

El **acoso** es un comportamiento agresivo en el que una persona persigue o molesta a otra.

## 5.4. Factores psicológicos

Los factores psicológicos tienen que ver con nuestras habilidades para enfrentarnos a situaciones diferentes.

Por ejemplo, me puse enferma de pequeña porque había mucho polvo y ahora pienso que puedo morir si no lo limpio todo.

Otros ejemplos de factores psicológicos son los siguientes:

- Tener un sentido de la responsabilidad muy fuerte.

Por ejemplo, pensar que no puedo llegar tarde nunca.

- Tener mucha ansiedad.

Por ejemplo, ponerte a temblar cuando tienes que hablar con alguien.



- Tener **estándares** personales muy altos.

Por ejemplo,  
creer que tengo  
que hacerlo todo muy bien.

Un **estándar**

es algo que sirve como modelo  
o referencia  
para medir o valorar una cosa.

## Capítulo 6.

# Diferencias entre el Trastorno Obsesivo Compulsivo y otros trastornos

A veces, las personas confunden el Trastorno Obsesivo Compulsivo con otros trastornos.

Por esta razón, su **diagnóstico** es complicado.

Se suele confundir el Trastorno Obsesivo Compulsivo con otros trastornos.

Estos trastornos son los siguientes:

- Trastorno del Espectro Autista.
- **Tics.**
- Trastorno del Espectro Obsesivo Compulsivo.

Un **diagnóstico** es el reconocimiento de una enfermedad después de estudiar los síntomas que tiene una persona enferma.

Un **tic** es un gesto o movimiento repetitivo que se produce por la contracción de uno o varios músculos del cuerpo.

## **6.1. Trastorno Obsesivo Compulsivo y Trastorno del Espectro Autista**

Los comportamientos repetitivos se dan en el Trastorno Obsesivo Compulsivo y en el Trastorno del Espectro Autista.

Por esta razón, a veces es complicado diferenciarlos.

Las personas con Trastorno del Espectro Autista tienen comportamientos repetitivos desde la niñez.

Estas personas tienen:

- Comportamientos repetitivos.

Estos comportamientos pueden ser hacer siempre lo mismo, por ejemplo: mover mucho los brazos y las manos o colocar las cosas siempre igual.

### Restritivo

es muy limitado

y que no admite variaciones.

- Intereses muy **restrictivos**.  
Por ejemplo, siempre juegan a lo mismo  
o escuchan la misma música  
una y otra vez.
- Dificultades de comunicación  
y para relacionarse  
con otras personas.
- No creen que sus comportamientos  
son irracionales  
y disfrutan de ellos.

Es más fácil saber que una persona  
tiene Trastorno Obsesivo Compulsivo  
cuando estos comportamientos  
aparecen en la adolescencia  
y la vida adulta.

También es más fácil el diagnóstico  
cuando se hacen más intensas  
o son un cambio en el funcionamiento  
de la persona.

Las compulsiones alivian la ansiedad  
que provocan las situaciones incómodas  
o desagradables para las personas.

Las compulsiones son irracionales.

## **6.2. Trastorno Obsesivo Compulsivo y tics**

Los tics son movimientos musculares rápidos y que se repiten.

Los tics pueden notarse en:

- Abrir y cerrar los ojos rápido.
- Mover la cabeza.
- Hacer sonidos con la boca.

Los tics aparecen de repente y son difíciles de controlar.

Las personas suelen tener tics cuando están cansadas, ansiosas o tienen mucho estrés.

En el Trastorno Obsesivo Compulsivo, estos comportamientos son voluntarios y se hacen para acabar con la ansiedad y el malestar.

### **6.3. Trastorno Obsesivo Compulsivo y Trastorno del Espectro Obsesivo Compulsivo**

El Trastorno del Espectro Obsesivo Compulsivo es un tipo de Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Las personas que tienen este trastorno no se resisten ni se sienten mal cuando se reduce la compulsión.

Por otro lado, las personas con TOC pueden mostrar resistencia y malestar y conductas desafiantes cuando intentamos reducir o cortar sus compulsiones.

## Capítulo 7.

¿Qué puedes hacer

para controlar el Trastorno Obsesivo Compulsivo?

El Trastorno Obsesivo Compulsivo  
afecta a la salud mental  
de las personas.

Este trastorno se trata con la ayuda  
de profesionales de la medicina  
y de la psicología.

Si quieres saber más  
sobre la ayuda médica,  
puedes consultar la guía  
**“Cuando estoy enfermo... escúchame”**.

Para verla,  
escanea este código QR  
con tu teléfono móvil:



Para tener un tratamiento con medicamentos,  
una médica o un médico  
tiene que hacer el diagnóstico.

Hacer un diagnóstico  
es decirte lo que te está pasando.

Para eso, tienes que contarle  
lo que estás sintiendo.

Tener un buen tratamiento  
que te ayude a sentirte mejor  
es muy importante.

Las personas con un diagnóstico  
de Trastorno Obsesivo Compulsivo  
deben hacer un **plan de tratamiento**  
con los y las profesionales  
y aquellas personas que son importantes  
en su vida.

Hay 2 tipos de tratamiento:

- Tratamiento psicológico,  
con profesionales de la psicología.

Un **plan de tratamiento**  
es un informe  
sobre la enfermedad  
de una persona,  
su tratamiento  
y los posibles efectos secundarios.



- Tratamiento farmacológico, con medicamentos.

Además, los medicamentos pueden tener **efectos secundarios**.

En este capítulo también tienes información sobre estos efectos.

## 7.1. Tratamiento psicológico

El tratamiento psicológico es para los problemas de la mente, del comportamiento o de las emociones.

En la **psicoterapia**, la persona colabora con el psicólogo o psicóloga para cambiar pensamientos, emociones o formas de comportarse.

El tratamiento médico y el tratamiento psicológico pueden hacerse al mismo tiempo.

Cuando un medicamento tiene **efectos secundarios**, tienes sensaciones diferentes a las esperadas. Por ejemplo, te provoca sueño o un mareo.

La **psicoterapia** es el tratamiento de enfermedades nerviosas, problemas de la mente, del comportamiento o de las emociones con técnicas y métodos psicológicos.

La psicóloga o el psicólogo te ayudará a poner en marcha algunas **estrategias** que pueden servirte para estar mejor.

Estas estrategias pueden ser útiles para organizar el día según tus necesidades:

- Descubrir qué cosas te gusta hacer y te motivan.
- Aprender habilidades y lograr los recursos para hacer lo que te hace feliz.

Es importante aprender estrategias para:

- Darte cuenta de cómo te sientes.
- Calmarte.
- Prevenir las conductas compulsivas.

Las conductas compulsivas son los comportamientos que se repiten una y otra vez.

Una **estrategia** es un plan para dirigir un asunto y conseguir un objetivo en el futuro.

Estas estrategias son las siguientes:

- Técnicas de distracción.
- Programa de relajación.
- Refuerzo diferencial.
- Técnica de exposición.
- Prevención de respuestas.

### **7.1.1. Técnicas de distracción**

Estas técnicas consisten en cambiar a qué prestamos atención de manera voluntaria.

Tiene que ser algo que te guste y que tenga actividad.

Así, puedes enfocarte en una tarea con emociones positivas y dejas de prestar atención a las cosas que hacen sentirte mal.

Por ejemplo:

te pones a cocinar porque te gusta mucho.

### 7.1.2. Programa de relajación

El programa de relajación incluye un conjunto de ejercicios que sirven para calmarte.

Estos ejercicios te permiten mantener un estado de tranquilidad frente a las situaciones que te hacen sentir mal.

Un ejemplo de estos ejercicios son los ejercicios de respiración.

En ellos, tomas aire por la nariz, el aire va al estómago y luego lo sueltas por la boca.

### 7.1.3. Refuerzo diferencial

La palabra **refuerzo** significa premiar un comportamiento bueno para que se repita.

La palabra **diferencial** indica que algo es diferente o que es una diferencia.

Usamos el **refuerzo diferencial**  
para eliminar una conducta negativa.

Para eso, pedimos a la persona  
hacer algo positivo  
que no pueda hacerlo  
a la misma vez que la conducta negativa.

Por ejemplo:  
la conducta negativa  
es dar golpes en la mesa  
y la conducta positiva  
es lanzar el balón a la canasta.

Si tiras el balón a la canasta,  
ya no puedes dar golpes en la mesa.

#### **7.1.4. Técnica de exposición**

La palabra **exposición**  
viene de **exponer**,  
que significa poner a algo o alguien  
en una situación difícil.

En esta técnica,  
la persona con Trastorno Obsesivo Compulsivo  
se enfrenta a la situación  
que le da malestar  
y no puede evitarla.

De esta forma,  
la persona puede darse cuenta  
de que la situación en realidad no es una amenaza,  
que no pasa nada malo  
y que el molestar se va poco a poco.

Por ejemplo:  
si la persona con TOC quiere lavarse las manos  
nada más llegar a casa,  
el primer día espera 1 minuto,  
el segundo día, espera 2 minutos  
y al día siguiente, espera 5 minutos.

Así, esta persona puede darse cuenta  
de que no pasa nada  
si no se lava las manos de manera inmediata  
cuando llega a su casa.

### **7.1.5. Prevención de respuestas**

Esta estrategia consiste en hacer que la persona con TOC se enfrente a las situaciones que teme, pero sin hacer la conducta compulsiva.

Cuando se para la conducta compulsiva, el cerebro de la persona se da cuenta de que, en realidad, no había peligro.

Por ejemplo:

cuando la persona con TOC llega a la consulta médica y piensa que se ha contagiado de alguna enfermedad, pedirle que no se lave las manos y que practique la respiración para reducir la ansiedad.

## 7.2. Tratamiento farmacológico

Como hemos visto en el capítulo 5, el Trastorno Obsesivo Compulsivo puede darse por factores físicos, sociales o psicológicos.

El tratamiento farmacológico es con medicamentos.

Usamos este tratamiento para reducir los factores físicos.

Los medicamentos que se toman para el Trastorno Obsesivo Compulsivo son de 4 tipos:

- Antidepresivos.
- Ansiolíticos.
- Antipsicóticos.
- **Estabilizadores** del estado de ánimo.

Un **estabilizador** es un medicamento que ayuda a mantener el estado de ánimo.



### 7.2.1. Antidepresivos

Son los medicamentos para la depresión, es decir, para cuando sientes tristeza y **melancolía** durante mucho tiempo.

La **melancolía** es una tristeza grande y permanente que no te deja disfrutar de la vida.

### 7.2.2. Ansiolíticos

Son los medicamentos para reducir la ansiedad y la angustia, cuando sientes muchos nervios de forma permanente.

### 7.2.3. Antipsicóticos

Son los medicamentos para reducir las creencias falsas, las **alucinaciones** y los trastornos obsesivos, como el comportamiento desorganizado.

Una **alucinación** es percibir cosas como visiones, sonidos u olores que parecen reales, pero no lo son.

El comportamiento desorganizado es hacer tareas sin sentido común, como salir a la calle en pijama.

Si quieres saber más

sobre antipsicóticos,  
puedes consultar la guía  
**“Utilización de antipsicóticos”**  
de FEAPS.

Para verla,  
escanea este código QR  
con tu teléfono móvil:



#### **7.2.4. Estabilizadores del estado de ánimo**

Son medicamentos para equilibrar el estado de ánimo.

Pueden ayudar a reducir:

- Depresión.
- Ira.
- Ansiedad.
- **Autolesiones.**

Una **autolesión**  
es un daño  
que una misma persona  
se produce.

Tomar estos medicamentos  
no cura el Trastorno Obsesivo Compulsivo,  
pero ayuda a reducir síntomas.

Por ello, es importante  
cuidarse y tomarse los medicamentos.

Hay que seguir las instrucciones  
que el médico o médica  
nos dice en la receta.

Para que no se te olvide,  
puedes pedirle escribir la pauta  
en una hoja.

No tomes drogas  
ni bebas alcohol  
mientras que tomas los medicamentos.

Algunos medicamentos  
pueden crear **adicciones**.

Por ello, es importante  
seguir las pautas del médico.

Una **adicción**  
es una necesidad  
y dependencia grandes  
de tomar sustancias  
que son malas  
para la salud.

Si dejas de tomar el medicamento de forma brusca, puedes tener **abstinencia**.

La **abstinencia** es el deseo de consumir algo a lo que somos adictos.

### 7.3. Efectos secundarios de los medicamentos

Los efectos secundarios de los medicamentos son las molestias que pueden aparecer después de tomarlos.

Algunos de los efectos secundarios son:

- Problemas con el sueño.
- Nervios e inquietud.
- Subir de peso.
- Sudor.
- Temblores y movimientos involuntarios.
- Rigidez muscular.

Si tienes alguno de estos síntomas, debes decírselo a tu médico o médica.

## Actividades

¿Qué medicamentos tomas tú?

Escribe tu respuesta  
sobre estas líneas:

---

---

---

---

¿Tienen algún efecto secundario?

Escribe tu respuesta  
sobre estas líneas:

---

---

---

---

