

PENSAMIENTOS OBSESIVOS

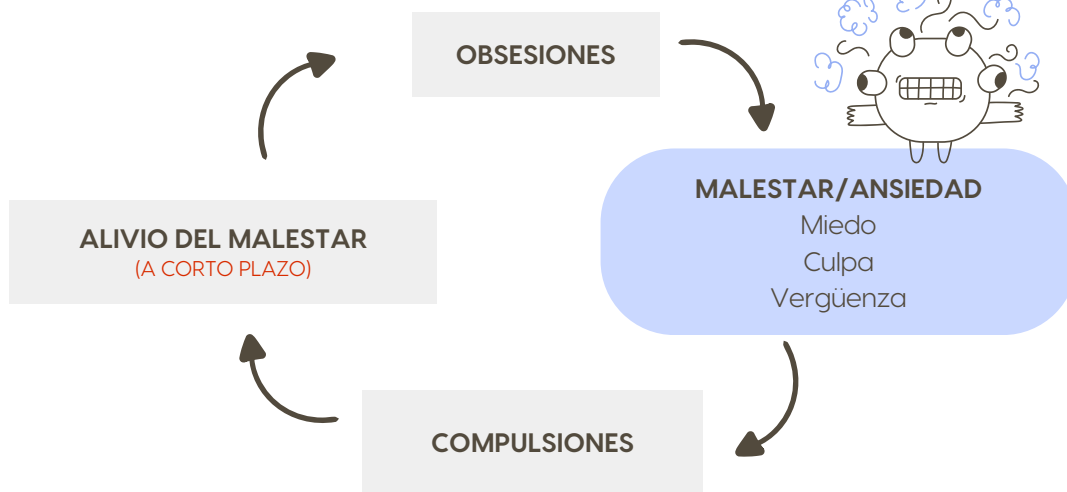
¿QUÉ DIFERENCIA UN PENSAMIENTO OBSESIVO DE UNO QUE NO LO ES?

INTENSIDAD

FRECUENCIA

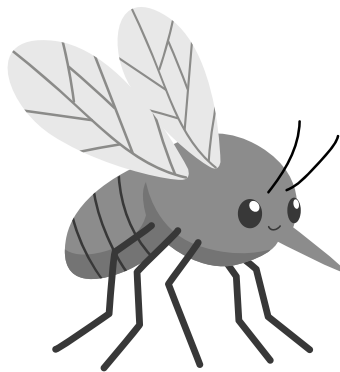
DURACIÓN

EL CICLO DE LAS OBSESIONES



¿QUÉ SON LAS COMPULSIONES?

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



La metáfora del MosquiTOC

COMPULSIONES

Subraya aquellas con las que te sientas identificad@ y/o añade otras que realices y no encuentres entre los ejemplos.



REASEGURAR/PREGUNTAR



GOOGLEAR (INSTAGRAM...)



CONFESAR

REVISAR
MENTALMENTE COSAS
QUE HAN OCURRIDO.



INTENTAR SUPRIMIR UN
PENSAMIENTO



CAMBIAR UN PENSAMIENTO
OBSESIVO POR UNO "POSITIVO"



REZAR



RUMIAR



EVITAR



BUSCAR INFORMACIÓN Y
TESTIMONIOS DEL TOC



BUSCAR
CONSUELO

CASTIGARTE PENSANDO
QUE PODRÍAS HABERLO
HECHO MEJOR



Search



COMPROBAR



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



LIMPIAR

COMPULSIONES

Subraya aquellas con las que te sientas identificad@ y/o añade otras que realices y no encuentres entre los ejemplos.

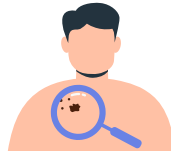


BUSCAR
INFORMACIÓN



ESCRIBIR PARA
NO SENTIR
MALESTAR

LLENAR EL DÍA DE COSAS PARA
NO PENSAR



CHEQUEAR
SENSACIONES
CORPORALES

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.