

PROTOCOLO ABREVIADO DE TERAPIA INDIVIDUAL DE LA ASOCIACIÓN TOC GRANADA

ÚLTIMA REVISIÓN MAYO 2023



INDICE:

1.-INTRODUCCIÓN.

2.-VALORACIÓN GLOBAL DEL TRASTORNO.

2.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

2.2.- CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.

3.- PSICOEDUCACIÓN.

4.- TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL.

5.- ACTUACIONES COMPLEMENTARIAS DE LA TERAPIA.

6.- CONCLUSIONES GENERALES

7.- ANEXO I

1.-INTRODUCCIÓN:

El término “Trastorno Obsesivo-Compulsivo” se utiliza para definir un cuadro psicopatológico caracterizado por dos síntomas principales: las obsesiones y las compulsiones.

Las Obsesiones se definen como:

Pensamientos, imágenes o sensaciones recurrentes y persistentes que se experimentan como intrusivos, repetitivos e inapropiados, causando malestar emocional (duda, ansiedad, miedo, culpa, vergüenza...) gran duda, ansiedad y miedo en la persona.

El sujeto intenta evitarlas, suprimirlas o neutralizarlas mediante otros pensamientos o actos.

Son falsos mensajes que genera el cerebro del afectado.

Las Compulsiones se definen como:

Las compulsiones son todo aquello que la persona con TOC hace o no hace, tanto mental como físicamente, con el objetivo de aliviar esa malestar emocional (duda, ansiedad y miedo) o para que no suceda el mal temido.

Las compulsiones, que son las que alimentan y mantiene el TOC, pueden ser físicas, mentales o de evitación.

La prevalencia del Trastorno Obsesivo-Compulsivo en la población general se estima ser alrededor del 1,5%, siendo su incidencia igual en mujeres y hombres.

La frecuencia del mismo justifica la necesidad de adoptar medidas adecuadas para la prevención y el tratamiento. Ambos, objetivos de cuantos trabajamos en la “Asociación TOC Granada”.

Gracias a los esfuerzos de la investigación, hoy en día disponemos de una terapia psicológica, la Terapia Cognitivo - Conductual con Exposición y Prevención de Respuesta (EPR), unida a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que han demostrado su eficacia en el abordaje de este cuadro psicopatológico y de las problemáticas que acarrea.

En la Asociación TOC Granada, fieles al compromiso de proporcionar ayuda de calidad a cuantos acudan a nosotros, contamos con un equipo multidisciplinar de profesionales. Este equipo está en continua formación y a la vanguardia de los últimos avances en esta materia, para atender y apoyar a sus socios y familiares de manera directa y personalizada.

ASOCIACION GRANADA

El equipo se compone de:

- Psicólogas titulares.
- Psicólogas sanitarias coterapeutas.
- Coterapeuta afectada recuperada.
- Coterapeuta técnico en dependencia.
- Terapeuta en mindfulness, compasión y regulación emocional.
- Terapeuta ocupacional.
- Trabajadora social.
- Abogada laboralista.
- Psiquiatra.
- Psicólogas de la Casa de Campo.
- Monitoras de talleres.

No olvidamos, además, la importancia de cuidar el entorno de las personas que sufren TOC, por lo que el estudio de cada caso implica una especial atención a las necesidades que puedan surgir también en el seno del entorno familiar, para que podamos intervenir en todas aquellas variables (incluyendo la implementación de un plan de actividades diarias) que influyen en el proceso de recuperación del Trastorno Obsesivo-Compulsivo.

Avanzar paso a paso por el camino que implica el tratamiento del TOC no es tarea fácil ni puede resumirse en un proceso lineal, pero consideramos fundamental hacer públicas las herramientas principales que empleamos para realizar esta tarea. Con este objetivo hemos elaborado este protocolo, de manera tal que todo aquel, profesional o no de la psicología, pueda hacerse una idea del tipo de trabajo que desarrollamos en la “Asociación TOC Granada”.

Fundamental en nuestra filosofía de trabajo es que el paciente y su familia sean los protagonistas del proceso de recuperación, por lo que las directrices terapéuticas que se desarrollan en las siguientes páginas se adaptarán a las necesidades y peculiaridades de cada caso, para así conseguir en todo momento ofrecer el mejor servicio psicológico dentro de nuestras posibilidades.

Por otro lado, siendo consciente de lo que supone vivir una experiencia de este tipo, ya sea en la piel del paciente o del familiar, quedamos abiertos y a vuestra disposición para cualquier planteamiento, duda o ayuda que podamos proporcionarte.

A continuación, comentaremos muy resumidamente nuestro Protocolo de Terapia Individual, disponiendo la Asociación TOC Granada de dos líneas de terapia individual: la ordinaria y la integral intensiva. En ésta última, la persona con TOC se desplaza a Monachil (Granada), donde está ubicada nuestra sede, se dedica de lleno a sus terapias presenciales, coterapias, talleres y grupos de ayuda, así como a relacionarse con los demás compañeros que están en el mismo proceso.

2.- VALORACION GLOBAL DEL TRASTORNO

Las primeras sesiones irán dirigidas a establecer una buena relación terapéutica, así como la recopilación de información sobre el paciente, con el objetivo de realizar una evaluación lo más exhaustiva posible de la sintomatología presentada por la persona, tanto por lo que concierne a los síntomas propios del TOC como para detectar otras problemáticas que se puedan detectar en comorbilidad con el mismo. El proceso de evaluación y diagnóstico se llevará a cabo por medio de una entrevista semiestructurada de manera que podamos conocer toda la información necesaria para el correspondiente Análisis Funcional y, por consiguiente, poder diseñar una terapia adaptada a las necesidades particulares de cada persona. La información de la familia y su participación en la terapia, si hay consentimiento del afectado, es fundamental.

La motivación para trabajar, la concienciación del problema y la aceptación plena del mismo, lo que llamamos “la triple on”, son los requisitos fundamentales para poder comenzar un buen tratamiento para el TOC.

(ANEXO I, Entrevista semiestructurada. Ver al final del protocolo).

2.1.-CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Estudio de otras patologías en comorbilidad con el TOC: agorafobia, depresión, trastornos del espectro obsesivo compulsivo. Si detectamos otras manifestaciones psicopatológicas en el paciente, seguiremos recogiendo información sobre los mismos, mediante el uso de cuestionarios adaptados, cualquier otro a considerar por la psicóloga.
- Estudio de ambiente familiar, social y laboral. Posibles problemas, principalmente familiares, incluida la incomprensión del trastorno.
- Diagnóstico diferencial entre Trastorno Obsesivo-Compulsivo y otros trastornos tanto dentro como fuera del espectro obsesivo compulsivo, para poder diseñar un tratamiento adaptado a las necesidades del paciente; siempre y cuando sea el diagnóstico principal TOC y ttnos relacionados y tras la evaluación consideremos que sea susceptible de intervención terapéutica en nuestro centro.

- Valorar la motivación, concienciación y aceptación del problema y autoestima del paciente, para comprobar si se encuentran en unos niveles aceptables para comenzar la terapia cognitiva conductual. En caso negativo, se iniciará el tratamiento por estos aspectos o se le indicará que en su zona de procedencia los trabaje con algún otro profesional para reducir los tiempos de estancia en nuestra asociación.
- Se valorarán otras cuestiones que puedan afectar al tratamiento del TOC y que necesitarán ser abordadas antes del comienzo del mismo, como traumas infantiles, alcohol, drogas, efectos secundarios de la medicación tomada...

En la Asociación TOC Granada somos partidarios de cuantos menos psicofármacos mejor, pues los pacientes muy medicados responden bastante peor a todo el tratamiento integral intensivo realizado en la asociación.

- Se valorará el tipo de coterapeuta que, junto con la psicóloga titular, acompañará al paciente en todo su proceso terapéutico: psicóloga coterapeuta, coterapeuta afectada recuperada y coterapeuta técnica en dependencia. Durante el transcurso de la terapia, se valorará la necesidad de incorporar la figura de la terapeuta especialista en mindfulness, autocompasión y regulación emocional.
- Valoración de la farmacología. En caso de no tener tratamiento farmacológico, o evidenciarse la necesidad de un ajuste en el mismo, se derivará a psiquiatría para valorar su implantación o su ajuste.

2.2- CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

A continuación, detallaremos una serie de motivos por los cuales un paciente no podría iniciar terapia en esta Asociación o, en caso de haberla iniciado, tendría que abandonarla hasta que esté solventado tal motivo. Igual efecto produciría el incumplimiento de algunas normas:

1.-Presencia de otras psicopatologías, en el caso de que pacientes cuyo diagnóstico de TOC sea secundario a otro diagnóstico primario e interfiera éste negativamente en la terapia aplicada, deberán ser atendidos previamente por los especialistas correspondientes para posteriormente poder iniciar la terapia en este centro, como:

- Trastorno depresivo mayor.
- Riesgo de suicidio sin apoyo y contención familiar.
- Trastorno de la personalidad que interfieran en el tratamiento.

- Trastorno de la conducta alimentaria.
- Trastornos psicóticos.
- Otros trastornos que puedan interferir.

En caso de ser necesario, se requerirá informes diagnósticos anteriores de otros profesionales o historia clínica actualizada.

2.-Personas dependientes que no vengán acompañados de tutor o persona responsable.

3.-Consumo de sustancias que alteren o impidan el tratamiento.

4.-Otros criterios de exclusión:

- Incumplimiento de cualquier norma fundamental del proyecto (documento de normativa de derechos y deberes entregado al inicio del tratamiento).
 - Faltas de respeto (física o moral) a cualquier miembro del equipo de psicología o psiquiatría o de la asociación.
 - Teniendo en cuenta que para los afectados que opten por el Programa de Terapia Integral Intensiva todos los talleres que imparte la asociación son obligatorios (salvo Equinoterapia y Terapia con Perros). La falta de asistencia a los mismos será motivo de suspensión de todo tipo de terapia. Se concede una semana de adaptación al paciente recién llegado.
- Tres faltas de asistencia sin justificación a las sesiones de terapia.
- Cualquier otro comportamiento que atente con el buen funcionamiento y dinámica de la asociación, ya sea por parte del paciente o familiar.

5.- La falta continuada de cumplimiento del planning de actividad semanal diseñado por su terapeuta (horarios para levantarse/acostarse, comidas, actividades, etc.), tanto para personas que estén alojadas en la Casa de Campo como en apartamentos particulares.

Consideramos muy conveniente que los pacientes que sin venir acompañados inicien una terapia integral intensiva se hospeden el primer mes en la Casa de Campo, como paso previo a alojarse en un apartamento particular si la psicóloga lo considera terapéutico.

3.- PSICOEDUCACIÓN

Como paso previo al inicio del tratamiento propiamente dicho, se dedicará un tiempo a proporcionar al paciente, así como a sus familiares más cercanos, información acerca de los siguientes aspectos:

1. Explicarle qué es el TOC, qué le pasa, por qué le pasa, los objetivos propuestos y terapia o tratamiento.
2. Manifestaciones típicas del trastorno.
3. Modelo explicativo del trastorno según el enfoque cognitivo-conductual.
4. Desarrollo de la sintomatología y factores de mantenimiento y protección.
5. Pronóstico a medio y largo plazo.
6. Tratamientos de elección.

4.- TERAPIA COGNITIVA - CONDUCTUAL

Una vez abordados todos los puntos anteriores ya estamos en plena disposición para poder iniciar la terapia cognitivo-conductual para el TOC. Se iniciará tratamiento con Terapia Cognitiva para adentrarnos posteriormente en aspectos más conductuales. Esto no quita que durante la aplicación de la misma converjan ambas terapias a la vez.

TERAPIA COGNITIVA.

Nuestro pensamiento influye mucho en cómo percibimos nuestra realidad y, a su vez, afecta a nuestra forma de relacionarnos con el mundo.

La reestructuración cognitiva es una metodología utilizada para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento, para hacer que la persona cambie su forma de ver la realidad y opte por enfrentarla de forma más adecuada, óptima y eficiente.

Dentro de la Reestructuración Cognitiva podemos encontrar 3 fases:

1. **Identificación de los pensamientos automáticos**, éstos pueden llegar a ser muy invalidantes.
2. **Cuestionar y analizar**, con preguntas tales como: ¿estas creencias son funcionales? ¿son veraces? ¿de dónde vienen?
3. **Sustitución de las creencias**; tras comprender que estos pensamientos no son ciertos ni adaptativos, ayudar a modificarlos por otros más adaptativos y realistas.

Técnicas de Reestructuración Cognitiva:

Existen diferentes ejercicios o técnicas de Reestructuración Cognitiva que pueden ayudarnos, presentadas en manuales de intervención especializados:

- Debate socrático
- Flecha descendente
- Técnica del continuo.
- Estimación del control y responsabilidad
- Ventajas y desventajas.
- Escalonamiento ascendente.
- Usos de metáforas y analogías.
- Diferenciar entre posible-probable
- Teoría A y Teoría B

Además de estas técnicas (*para los detalles de cada una recomendamos al lector que consulte los manuales específicos de terapia cognitiva y de terapia cognitiva del TOC*), se hará especial hincapié en los cuatro pasos modificados de la Asociación TOC Granada (*modificación y fusión de los cuatro pasos de Jeffrey Schwartz y Claire Weekes*) básicos en la parte cognitiva, y fundamentales en la parte conductual como herramienta clave en la prevención de respuesta errónea ante el pensamiento obsesivo, las ganas de compulsionar o evitar.

En todo momento, a lo largo del proceso terapéutico, no dejaremos de comentar con el afectado las creencias erróneas e irracionales que pueden existir en el TOC, de manera que la terapia cognitiva represente un camino que se va desarrollando y enriqueciendo a lo largo de todo ese proceso.

Para que el cambio resulte más efectivo, consideramos indispensable que la persona misma vaya descubriendo sus creencias subyacentes a través de un proceso de conocimiento personal que le motive para modificar los errores cognitivos. Para facilitar este objetivo se utilizarán, además de las técnicas que ya hemos mencionados, algunas herramientas propias de la **Terapia Racional Emotiva Conductual**, de la **Entrevista Motivacional**, de la **Terapia de Aceptación y Compromiso** con sus seis pilares fundamentales: la de-fusión de tus pensamientos obsesivos, la aceptación plena, el aquí y el ahora (mindfulness), el yo observante, tus valores y comprométete (actúa).

Queremos, en definitiva, que la persona pueda aceptar la ambivalencia, la imposibilidad de obtener la certidumbre con respecto a determinados asuntos, que entienda la imposibilidad de alcanzar la perfección y el precio que conlleva intentar hacerlo.

TERAPIA CONDUCTUAL.

Es la aplicación de una serie de técnicas para modificar la conducta disfuncional de la persona frente a determinados estímulos, pensamientos obsesivos o sensaciones.

El objetivo a perseguir es la modificación de las conductas no adaptativas y, por consiguiente, la ruptura del círculo adictivo que mantiene el TOC. Conseguir esta meta a través de un esfuerzo constante, significa poder influenciar y modificar los circuitos neuronales y, a largo plazo, alcanzar la recuperación del paciente según los objetivos planteados al principio de la terapia.

El trabajo con el paciente aquí será muy gradual, adaptado a la capacidad de afrontamiento que muestre, con lo cual, en esta fase y sobre todo al comienzo de la misma, debemos potenciar su motivación para hacer frente y aceptar las emociones intensas desagradables que le provoque enfrentarse a los estímulos que le generan malestar.

PRINCIPALES TÉCNICAS CONDUCTUALES DEL TOC:

TERAPIA DE EXPOSICIÓN

Es una de las claves principales de la terapia conductual, siendo fundamental el diseñar una jerarquía de exposición, interpretando e integrando bajo una muestra representativa todos los miedos, situaciones y estímulos, a los que el paciente deba enfrentarse. Dicha jerarquía se presentará ordenada por niveles, de menos a más intensidad. Para lo cual se crea con el paciente una escala de USA (Unidad subjetiva de Ansiedad), donde 0 sería el nivel de menosintensidad y 10 el de máxima.

Pautas para diseñar una jerarquía de exposición. Para ello podemos utilizar preguntas tales como:

- ¿Qué te dicen tus pensamientos obsesivos?
 - ¿Qué miedos tienes?
 - ¿Qué estímulos te causan miedo y ansiedad?
 - ¿Qué situaciones te causan miedo y ansiedad?
 - ¿Qué cosas o actividades te gustaría hacer y actualmente no haces?
-

Indicaciones para la terapia de exposición:

- ✓ Una de las funciones de la exposición es habituarse al estímulo temido, siendo también un aprendizaje para la persona afectada que contribuye a disminuir esa creencia disfuncional.
- ✓ Estar motivado y convencido (pero no forzar).
- ✓ Establecer una buena alianza entre terapeuta y paciente.
- ✓ Diseñar la jerarquía de exposición entre la psicóloga, co-terapeuta y afectado o afectada, de manera que el paciente se comprometa con su cumplimiento.
- ✓ Tener la exposición programada, que el afectado nunca infravalore lo conseguido. Recordarle que antes no era capaz.
- ✓ Establecer un momento adecuado para iniciar las exposiciones, bajo criterio terapéutico.
- ✓ Trabajar la aceptación de los pensamientos obsesivos y malestar emocional. No pelear con la incomodidad. La persona con TOC ha de permitirse el malestar que le producen los estímulos temidos.
- ✓ Realizar las prácticas de exposición con atención plena a las mismas y procurando que la persona no aplique estrategias para distraerse mientras se enfrenta al estímulo objeto de exposición.
- ✓ Utilizar las prácticas de exposición para probar las predicciones negativas sobre las consecuencias de enfrentar su temor. Antes de iniciar la exposición, pensaren lo que el paciente teme que pudiera pasar durante la tarea. Después, revisar lo que aprendió de la exposición y cómo se compara con su predicción temerosa original. “¿Ocurrió la peor? ¿Cómo lo hiciste?”
- ✓ Revisar su nivel de temor. Prestar atención a cómo se siente durante la tarea de exposición, tomando nota de su nivel de ansiedad a intervalos regulares calificando su nivel de malestar de 0 a 10.

- ✓ Intentar no abandonar la exposición antes de finalizar la misma.
Permanecer en la exposición hasta disminuir la ansiedad entre un 50-70%.
- ✓ Después de la exposición no realizar la compulsión, para lo cual utilizamos y entrenaremos la técnica de prevención de respuesta errónea (PR), modificada por la Asociación TOC Granada.
- ✓ Una vez hecha la exposición, el paciente debe seguir replicando estas exposiciones acompañado o de manera autónoma, según recomendación de su psicóloga.
- ✓ Hemos de tener en cuenta que el proceso terapéutico no es lineal ni uniforme. En ocasiones, lo superado reaparece.

TIPOS DE TERAPIA DE EXPOSICIÓN:

1. **IMAGINADA Y GRABADA.** Escribirlo primero, grabarlo en presente durante cinco minutos y escucharlo varias veces al día hasta bajar ansiedad al 50%.
2. **VISUAL,** exponer a los estímulos temidos en fotografías o imágenes.
3. **VIRTUAL.** La Asociación dispone de un dispositivo de realidad virtual con diferentes entornos terapéuticos que podrán ser adaptados en función de cada caso; regulando intensidad, eligiendo el sexo del avatar así como configuraciones internas de cada escenario.
4. **EN VIVO,** exponer al paciente directamente al estímulo temido. Siempre que podamos, es la terapia de elección.
5. **INTEROCEPTIVA,** realizar ejercicios que provoquen las sensaciones físicas que generan preocupación excesiva, como palpitaciones, hiperventilación y tensión muscular, combinadas con una exposición en vivo a la situación u objetos temidos.

EN FUNCIÓN DEL GRADIENTE Y EL TIEMPO, podrán ser empleadas las siguientes modalidades:

SOBREXPOSICION, algunos autores recomiendan la utilidad de exponerse a niveles del 110% de exposición, aunque esto signifique diseñar escenarios de exposición que no se ajusten a la vida real, siempre y cuando se pueda o resulte necesario para asegurarnos de la capacidad del afectado para hacer frente a los estímulos que le producen su TOC.

Ejemplo: si tengo TOC de contaminación física y miedo a entrar en aseos públicos, en mi exposición en vivo, no sólo debo entrar en los aseos públicos citados y hacer mis necesidades sin más, sino que debo tocar el water, paredes, pomos, grifos... aunque en la vida real esto no lo haga, pero sí lo debo hacer en las exposiciones programadas de alto nivel.

INTERMITENTE, consiste en una exposición larga (varias horas), donde solamente en momentos puntuales, hablamos de la propia exposición. Por ejemplo, exposición del paciente que no puede llevar el móvil, a portarlo en su bolsillo mientras realiza con su terapeuta una visita de un par de horas a la Alhambra.

Todo esto siempre se hará de forma pactada entre terapeuta y paciente. En ningún caso se obligará al paciente a hacer nada que no quiera.

INUNDACIÓN, consiste en enfrentar al sujeto con la situación o estímulo ansiógeno, sin darle posibilidad de escape.

PREVENCIÓN DE RESPUESTA ERRÓNEA (PR):

Uno de las dificultades con las que los terapeutas pueden encontrarse al llevar a cabo la Prevención de Respuesta (PR), es la indicación que se le da al paciente de “no realizar” la conducta compulsiva en respuesta al pensamiento obsesivo. Para minimizar la posibilidad de llevar a cabo la compulsión nos ayudamos de los cuatro pasos modificados por la Asociación TOC Granada. Veamos cuales son:

1º. Identificar: es fundamental diferenciar e identificar los pensamientos normales de un día a día de los pensamientos obsesivos. También debemos tener claro cuándo estamos ante la sensación de necesitar realizar una compulsión y, cómo no, una evitación. Por tanto, ante la aparición de pensamientos obsesivos, sensaciones de necesitar realizar una compulsión o una evitación debemos identificar, en este primer paso, que **esto que me está pasando es un FALSO MENSAJE**. Para poder realizar dicha función debemos fortalecer el “Espectador Imparcial”, la capacidad de salir de ti mismo y poder observar tus acciones con saber consciente. ¿Cómo identificar un pensamiento obsesivo? Debe cumplir éstas características:

- Intrusivo e involuntario.
- Repetitivo.
- Genera duda y miedo.
- Genera ansiedad, posible culpabilidad y desesperación.
- Lo intentas rechazar.
- Egodistónico, (el pensamiento va en contra de tus valores, ética, moral...y, cómo no, de lo que tú quieres hacer).

2º. Atribuir: debemos atribuir ese **FALSO MENSAJE** que ya hemos reconocido en el primer paso como un problema de nuestro cerebro, desvinculándolo en todo momento de nuestra responsabilidad o personalidad, y atribuirlo a un fallo en el procesamiento de la información que hace que no podamos filtrar pensamientos, sensaciones y emociones, reaccionando por tanto a cosas que no tienen sentido. **ATRIBUIR ESE FALSO MENSAJE AL TOC QUE PADECE LA PERSONA NOS AYUDARÁ MUCHO.**

3º. Aceptar: sin una aceptación plena de ese pensamiento obsesivo o esas ganas de realizar una compulsión o evitación, en definitiva, sin una aceptación de ese FALSO MENSAJE producto del TOC y las emociones que conllevan, sería imposible poder realizar el cuarto paso con fuerza y determinación.

¿Te sirve de algo no aceptar que tienes TOC? ¿Te ha sido útil alguna vez no aceptar que tienes TOC?

4º. Reenfocar (del FALSO MENSAJE a lo que estoy haciendo o quiero hacer):

A pesar de que nuestro pensamiento obsesivo, ganas de hacer una compulsión o una evitación (FALSOS MENSAJES), sigan en nuestra mente, aceptándolo como tal, tenemos que seguir con lo que estábamos haciendo o con lo que queremos hacer. Este es el verdadero cambio de conducta, pues de esta manera tu vida la diriges tú y no tu TOC. El reenfoque es el paso clave para reeducar tu cerebro a funcionar de una manera sana y funcional debido a la neuroplasticidad cerebral. Este paso necesita de mucha técnica y entrenamiento con tu terapeuta. Por ello, el equipo de la Asociación TOC Granada ha diseñado una técnica denominada “ENTRENANDO EL REENFOQUE”

Estos cuatro pasos deben realizarse mentalmente en sólo breves segundos y cuando los sepamos realizar correctamente y los tengamos muy integrados, sólo realizaremos el reenfoque (el cuarto paso), es decir, FALSO MENSAJE – REENFOQUE, como lo haría una persona sin TOC.

Podemos decir que los tres primeros pasos nos sirven sólo provisionalmente, como le sirven al niño los manguitos para aprender a nadar o las ruedecitas cuando aprende a montar en bicicleta.

EL PROBLEMA NO ES EL PENSAMIENTO OBSESIVO, EL PROBLEMA ES LA CREDIBILIDAD QUE LE DAS Y, POR CONSIGUIENTE, LA RESPUESTA ERRÓNEA REPETITIVA.

Si a tu FALSO MENSAJE le dieras un valor cero no habría respuesta errónea, llegando a una vida sana, feliz y funcional.

ESTRUCTURA GENÉRICA DE LAS TERAPIAS:

- Dos primeras sesiones (o más, según la psicóloga lo estime necesario) de recogida de información y evaluación.
- Seguirá varias sesiones de psicoeducación, a las que también podrá acudir un familiar y co-terapeuta. Los contenidos propios de la psicoeducación se recordarán a lo largo del proceso terapéutico dependiendo de las necesidades de cada caso.
- Si el paciente presentara alguna otra problemática de las descritas anteriormente se iniciará el tratamiento de las mismas, si fuera posible, y después se procederá con la terapia cognitiva individualizada para el TOC.
- Una o varias sesiones se dedicarán a la elaboración, entre psicólogo, co-terapeuta y afectado, de la jerarquía de exposición. A partir de aquí comenzaremos con la terapia de exposición.

- Junto con la terapia de exposición iremos también formando al paciente y entrenando la prevención de respuesta errónea (cuatro pasos de la Asociación TOC Granada).

Durante la aplicación de la terapia de exposición iremos alternando terapia cognitiva y motivación para afianzar cambios en la estructura o esquemas base del paciente.

Esta estructura genérica de las sesiones estará sujeta a las necesidades individuales del paciente, de manera que será susceptible de modificación.

Las terapias (dependiendo si son integrales, intensivas u ordinarias) de la Asociación TOC Granada tendrán una duración que dependerá principalmente de las características individuales del trastorno y del paciente. Se estima de media 2-4 meses para integrales intensivas y entre 6 y 15 para ordinarias. Una vez realizados estos periodos presenciales, sí podemos seguir realizando el mantenimiento de forma online, en caso de no poder acudir de manera presencial.

5.- ACTUACIONES COMPLEMENTARIAS PARA LA TERAPIA.

5.1- DISEÑAR UN PLANNING DE TAREAS DIARIAS.

Es de gran ayuda elaborar un cuadrante con horarios de las actividades de cada día, con el objetivo de modificar los hábitos adquiridos por el TOC, eliminar el sedentarismo y fomentar la vida activa y saludable.

5.2- PLANIFICAR JUNTO CON EL TERAPEUTA UN PROYECTO DE VIDA si no lo hubiera, tanto a nivel familiar, social, laboral.

5.3- LA FIGURA DE PADRINO:

Esta figura será facilitada por el psicólogo en caso de necesidad. Consiste en una persona que ha aprendido a gestionar el TOC y que, a través de un contacto directo o telefónico, motiva y aconseja al paciente.

Ambas personas se benefician de este vínculo de apoyo y sirve de motivación recíproca.

“Si caminas solo, irás más rápido; si caminas acompañado, llegarás más lejos”.

5.4- GRUPOS DE AYUDA-MUTUA CON AFECTADOS RECUPERADOS Y PSICÓLOGA TITULAR COMO MODERADORA:

Entre los talleres ofertados por la Asociación, destacamos la importancia de los grupos de ayuda-mutua. Las reuniones se llevan a cabo, como mínimo, 2 veces por semana (martes y viernes 2 horas cada día) donde las psicólogas se alternarán en la tarea ejerciendo principalmente de moderadoras. Objetivos de tales grupos es romper con la soledad y el estigma que a menudo se asocian al Trastorno Obsesivo-Compulsivo y representan un espacio para compartir logros, miedos, temores, objetivos, dificultades y herramientas para el cambio, dentro de un entorno facilitador constituido por miembros que sufren el mismo trastorno. El paciente podrá permanecer en ellos el tiempo necesario para consolidar los cambios acontecidos en terapia y afianzar logros, o bien volver a ellos una vez terminada la terapia, para aportar su testimonio de recuperación.

5.5- OTROS SERVICIOS:

Tanto las personas que vengan a la asociación para la terapia integral intensiva u ordinaria, como sus familiares, podrán recurrir al equipo de coordinación para resolver cualquier duda o incidencia que respecto a su proceso terapéutico pueda presentarse.

5.6- PREVENCIÓN DE RECAÍDAS:

A fin de mantener los cambios derivados del proceso terapéutico, la psicóloga, junto con el paciente, elaborará un “proyecto de vida” basado en sus valores, donde queden reflejados las acciones que acercan al paciente a sus metas personales.

Advertir al paciente de la posibilidad de que se experimente alguna recaída, preparándolo para su aceptación y continuación de su propósito de avanzar en dirección a lo que le importa y ha aprendido durante la terapia, haciendo alusión a su proyecto de vida. La psicóloga puede ayudar al paciente a elaborar listas de situaciones de alto riesgo y estrategias para afrontarlas, apoyándonos en la revisión de los altibajos previos que ha podido experimentar a lo largo de la terapia y la manera en que les hizo frente. Se puede entregar material específicamente diseñado para la prevención de recaídas.

6.- CONCLUSIONES GENERALES:

Todo este protocolo está científicamente respaldado, basado en los manuales especializados de Terapia Cognitiva Conductual, avalado por evidencias empíricas (Dr. Jeffrey Schwartz, la Dra. Edna Foa, el Dr. David Veale, Claire Weekes, etc.) y en la opinión, experiencia y conclusiones de nuestro equipo terapéutico.

Consensuado y aprobado posteriormente por la Directiva de la Asociación.

El presente Protocolo de Terapia queda abierto y sujeto a modificación periódica continuada.

EL EQUIPO TÉCNICO Y LA JUNTA DIRECTIVA

ANEXO I.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Nombre:

Edad:

Estudios:

Dirección:

Teléfono:

Profesión:

VALORACIÓN PERSONAL

- Estructura y Situación Familiar:
- Estructura y Situación Social:
- Situación laboral o educativa:
- Hobbies :

VALORACIÓN DEL TRASTORNO

- Antecedentes familiares
- Inicio del trastorno, (Antecedentes)
- Evolución del trastorno, (Precipitantes y mantenedores)
- Frecuencia e intensidad
- Conciencia de enfermedad
- Medicación actual y duración:
- Sueño y ejercicio físico
- Patologías añadidas, en comorbilidad
- Tratamientos recibidos

VALORACIÓN FUNCIONAL DEL PENSAMIENTO OBSESIVO

- Desencadenantes externos de obsesiones.
- Pensamientos, impulsos, imágenes, dudas obsesivas.
- Interpretaciones de pensamientos intrusivos.
- Consecuencias temidas de la exposición a desencadenantes obsesivos.
- Temores de ansiedad/molestia a largo plazo.

COMPORTAMIENTOS DE ASEGURACIÓN

- **Evitación pasiva** (identificar su relación con el temor obsesivo; p.ej., evitar los edificios antiguos por temor al asbesto)
- **Rituales compulsivos manifiestos** (identificar relaciones con el temor obsesivo; p.ej., verificar la puerta para prevenir un robo; búsqueda de confirmación).
- **Neutralizaciones, Rituales mentales**, (p.ej., supresión de pensamientos, revisión mental, uso de imágenes positivas, identificar relaciones con el temor obsesivo)
- **Rituales mentales y conductuales menos evidentes**
- **EVALUACIÓN DE LA MOTIVACIÓN**

ANALISIS FUNCIONAL DEL PACIENTE

CONCLUSIÓN Y TRATAMIENTO