



JEANNETTE RUIZ GOIKOTXETA

Monasterio de la Oliva 9-1º Of. 6 (Edif. telefónica en San Juan)
31011 Pamplona | psicologia@ederki.net | 948 27 13 80

➤ TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

El **TOC** implica la presencia de **obsesiones** y **compulsiones** que se mantienen y retroalimentan generando un alto grado de **ansiedad**. Las **obsesiones** se caracterizan por la aparición de pensamientos, imágenes, y/o impulsos recurrentes considerados como desagradables, dolorosos o preocupantes para la persona que los padece. Se acompañan de la sensación interna de que pueden llegar a ser realizados o convertirse en realidad por lo que la persona intenta resistirse a ellos. Las **compulsiones** son las conductas, que ante la angustia y ansiedad desencadenada por el pensamiento obsesivo o recurrente, se emiten con el objetivo de neutralizar su efecto. Al realizar la conducta la ansiedad baja, pero durante un corto espacio de tiempo, por lo que se vuelve a emitir con la esperanza de volver a bajar los niveles de ansiedad. Es así como la conducta se convierte en compulsiva y finalmente en ritual.

Son habituales los **pensamientos** de contaminación, contagio, miedo a accidentes caseros, como explosiones de gas, incendios, que alguien acceda a la casa..., lo que dará lugar a **compulsiones** de limpieza, orden, lavarse las manos, ir al médico, comprobar el gas, enchufes y cerrojos respectivamente. Otro tipo de **obsesión** es el de hacer daño a otros y la conducta que se suele dar es la de evitar estar con otras personas o comprobar continuamente que no han hecho daño. Se dan también **obsesiones** centradas en temas religiosos, preocupaciones sexuales, miedo a la muerte, etc. En el **trastorno obsesivo compulsivo** es imprescindible un trabajo cognitivo además de la reducción progresiva de las compulsiones.