

Tratamiento Psicológico en Adultos para el TOC

Nuria Jaurrieta Guarner
Hospital Sagrat Cor, Martorell

17 de septiembre de 2024

Tratamiento Psicológico para el



- **Técnica de Exposición con prevención de Respuesta (EPR)**
- **TOC y Mindfulness**
- **TOC y Acompañamiento Familiar**
- **Conclusiones**
- **Bibliografía**

La Técnica de la EPR

- *¿In vivo* o en Imaginación?
- Entre el 70-75% de personas afectadas mejoran con la EPR
- Papel activo por parte de la persona afectada
- Profesionales que se manejen con la técnica y el trastorno
- Primeras EPR en sesión con terapeuta, posteriores con coterapeuta (siempre que sea posible)



Técnica de EPR

- EPR progresiva a estímulo temido
- Técnica aplicada adecuadamente
- Mejores resultados en EPR “allí donde esté el TOC”
- Mayor eficacia EPR de forma intensiva
- Resultados óptimos si se abordan todas las obsesiones, independientemente que generen escasa interferencia

Mindfulness para el TOC



Mindfulness-based cognitive therapy neurobiology in treatment-resistant obsessive-compulsive disorder: A domain-related resting-state networks approach

Víctor De la Peña-Arteaga^{a,1}, Marta Cano^{a,b,1}, Daniel Porta-Casteràs^{a,c,d}, Muriel Vicent-Gil^{a,b}, Neus Miquel-Giner^{c,e}, Ignacio Martínez-Zalacain^{f,g}, Lorea Mar-Barrutia^g, Marina López-Solà^h, Jessica R. Andrews-Hannaⁱ, Carles Soriano-Mas^{b,g,j}, Pino Alonso^{b,g,k}, Maria Serra-Blasco^{b,l,m}, Clara López-Solà^{b,c,n}, Narcís Cardoner^{a,b}

- Cada vez más estudios demuestran eficacia en reducción de síntomas obsesivos-compulsivos, ansiedad y depresión.
- Se ha demostrado cambios en áreas cerebrales implicadas en el TOC
- Reducción del estrés, ayuda a aplicar mejor las técnicas para el TOC
- Ayuda a afrontar mejor la reacción emocional incómoda ante las EPR
- Ayuda a no luchar contra las obsesiones, sino a convivir con ellas
- Es un regulador emocional

Mindfulness para el TOC

EXPERT REVIEW OF NEUROTHERAPEUTICS
2024, VOL. 24, NO. 8, 735–741
<https://doi.org/10.1080/14737175.2024.2365945>



SPECIAL REPORT

OPEN ACCESS

[Mindfulness as a therapeutic option for obsessive-compulsive disorder](#)

Andreas Reis, Marlon Westhoff, Hicham Quintarelli and Stefan G. Hofmann

Department of Psychology, Philipps-University of Marburg, Marburg, Germany

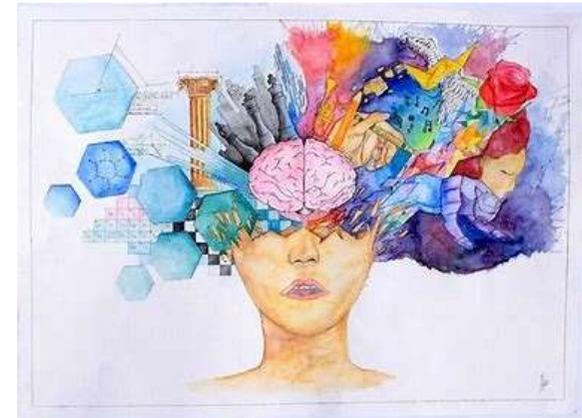
Atención Plena:

- Conciencia y aceptación de las experiencias del momento presente
- Identificación de los pensamientos como simples pensamientos, no como amenaza
- Observar los pensamientos obsesivos sin juzgarlos y sin tener la necesidad de actuar compulsivamente o neutralizar
- Aceptación de la activación emocional sin juzgarla ni evitarla
- Estar presente aceptando el pasado y manejando la incertidumbre del futuro

Mindfulness para el TOC

Autocompasión:

- Ayuda a respetar, cuidar y evitar el sufrimiento
- Ayuda a crear un enfoque diferente hacia el sufrimiento y la angustia
- Ayuda a cultivar y desarrollar el autoperdón para normalizar los sentimientos disfuncionales de culpa y responsabilidad



TOC y Acompañamiento Familiar

- Especial atención a los sentimientos de culpa, responsabilidad y vergüenza del afectado y el familiar
- Psicoeducación en el tratamiento y la implicación de la familia en él
- Entender que el proceso difícil y mejoría es lenta
- Familias implicadas en las compulsiones de 2 maneras:
 - 1) Implicados en las compulsiones
 - 2) Haciendo tareas por la persona afectada para evitarle malestar

TOC y Acompañamiento Familiar

- Abandonar la implicación en la compulsión de forma progresiva:

Llegar a Pactos / Acuerdos

*Exceptuando días determinados con episodios graves o de cambio

- Familias desgastadas o sobreimplicadas → Poner límites:

“Sabes que no te puedo contestar / participar”

“Como te quiero, no participaré en una conducta dañina para ti”

“No seré yo, quién neutralice tu ansiedad”

“A corto plazo crees que te ayudo, a largo plazo te perjudico”

TOC y Acompañamiento Familiar

- El familiar tiene derecho a necesitar descansar o pasar el relevo a otro miembro de la familia
- Es sano para el familiar poder pedir ayuda y respaldarse en grupos de familiares
- Las recaídas forman parte de la evolución y la recuperación, tanto en afectados como en familiares. ¡Detección!
- Declaración de independencia del cooperador en el TOC (Pedrick, Ch & Hyman, B. (2003). *Guía Práctica del TOC*. Ed. Desclee.

Conclusiones

- El tratamiento psicológico de tipo cognitivo-conductual obtiene muy buenos resultados en la reducción de síntomas O-C
- La EPR como técnica de primera elección para el TOC
- El *Mindfulness* es una técnica que se puede aplicar durante el tratamiento para el TOC o al finalizar el programa CC.
- La familia tiene un papel fundamental en el abordaje del TOC; en la comprensión del trastorno como en el acompañamiento de la terapia
- Los familiares deben buscar sus espacios para cuidarse en el proceso

Bibliografía

