

¿MITO O REALIDAD?

¿El TOC es solo ser muy ordenado o limpio?

Mito. El TOC incluye pensamientos intrusivos y compulsiones que generan ansiedad, no solo manías de limpieza.

¿Las personas con TOC saben que sus pensamientos son irracionales?

Realidad. Sí, suelen ser conscientes de sus pensamientos, pero les resulta difícil controlar sus compulsiones.

¿El TOC siempre se relaciona con rituales visibles?

Mito. Algunas compulsiones son mentales, como repetir frases en silencio para reducir la ansiedad.

¿El TOC se puede tratar con terapia y medicación?

Realidad. La terapia cognitivo-conductual y ciertos medicamentos pueden ser muy efectivos.



QUIZÁS TE INTERESE

www.consaludmental.org
Calle Cantabria, 33 – 35
26004 Logroño
941236233
direccion@saludmentalrioja.org



Ver bibliografía aquí:



Elaborado por Martín, Samuel, Adrián,
Daniel y Ariadna.
Coordinación Héctor Martínez y Marta Rubio



¿QUÉ ES EL TOC?

ENTENDIENDO EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO EN EL AULA


LO NORMAL ES SER DIFERENTE



RECOMENDACIONES

 *Dominar las obsesiones: Una guía para pacientes* (2013), de Pedro José Moreno

 *Tocados* (2015), de Damián Alcolea

 *¿Qué puedo hacer cuando me obsesiono demasiado?* (2011), de Dawn Huebner

 *Mejor... imposible* (1998), de James L. Brooks

 *El aviador* (2005), de Martin Scorsese

 *Toc Toc* (2017), de Vicente Villanueva

“Mi cerebro no para de darme ideas extrañas. Sé que lo que me dice no es cierto ni tiene sentido pero, si no le hago caso, siento que todo va a ir mal y que cosas terribles pasarán.

Desde que me dijeron lo que me ocurre me siento mejor. Aún no lo controlo, pero sé que eso llegará.”

Alba, estudiante de 13 años

¿QUÉ ES EL TOC?

2% 
 2:1 

Principales características: Las personas con TOC presentan obsesiones (pensamientos intrusivos, repetitivos y angustiantes) y compulsiones (acciones repetitivas realizadas para reducir la ansiedad). De ahí el nombre de obsesivo compulsivo. Y es trastorno porque puede interferir significativamente con la vida diaria.

Causas: Combinación de factores genéticos, neurológicos y ambientales. No es un rasgo de personalidad ni falta de fuerza de voluntad.

Diagnóstico: Clínico y realizado por un profesional. Implica evaluar la intensidad de los síntomas, su duración e impacto.

Tratamiento: Puede incluir terapia cognitivo-conductual y, en algunos casos, medicación bajo supervisión médica.



CONSEJOS PROFES

Estrategias en el aula:

- Fomenta un entorno estructurado (en tiempos y espacios) y predecible.
- Evita la sobrecarga de instrucciones.
- Sé flexible con los tiempos de las tareas y, si es viable, permite pequeños descansos.
- Refuerza sus comportamientos positivos, y sus logros, no solo los resultados.
- Sé paciente y comprensivo.
- Proporciona un espacio tranquilo, sin distracciones, y seguro.
- No refuerces sus compulsiones. Si tienes dudas de cómo actuar (algo absolutamente normal), pregunta.
- Busca estrategias adaptativas con él y con el Dpto. de Orientación.

CONSEJOS ALUMNOS

Estrategias en el aula:

- No interrumpas sus compulsiones. Aunque tu intención sea buena, solo le generarás más ansiedad.
- Tampoco las fomentes, ni participes de ellas.
- Sé respetuoso. No te burles o imites sus compulsiones. Eres mucho mejor que eso.
- Recuerda que todos somos un equipo y que estamos para apoyarnos y mejorar.
- Evita el "todos somos un poco obsesivos". Esto minimiza un trastorno muy complejo.
- Recuerda que "lo normal es ser diferente", y que hoy me necesita él/ella pero, quizá, mañana lo necesite yo.

.....
Juntos somos más.