

## Qué es el TOC

El TOC es un trastorno de ansiedad con tres características principales:

- i) las personas que padecen de este trastorno experimentan pensamientos involuntarios, irracionales, y repetitivos, llamados obsesiones;
- ii) estos pensamientos generan ansiedad, angustia y miedo en el paciente, quien se ve compelido a realizar acciones compulsivas, en su intento por neutralizar las sensaciones desagradables asociadas a las obsesiones;
- iii) el ciclo de obsesiones y compulsiones requiere mucho tiempo diario e inhibe la realización de actividades importantes para la persona.

*Extracto sacado de Stephanie Cogen, ¿Qué sabemos sobre el Trastorno Obsesivo Compulsivo? 18 agosto 2014 <http://www.univision.com/noticias/salud/que-sabemos-del-trastorno-obsesivo-compulsivo>*

Las **obsesiones** consisten en pensamientos, impulsos, sensaciones, o imágenes que invaden la mente o la corriente normal de pensamientos y sensaciones de una persona en contra de su voluntad. Las obsesiones causan un malestar, ansiedad e incomodidad tan grandes que la persona siente que debe hacer algo para detenerlas, para alejarlas de su mente y recobrar así su tranquilidad y bienestar. Las obsesiones se caracterizan por tener carácter intrusivo, ser recurrentes, repercutir de forma negativa en el estado de ánimo, y ser valoradas como inaceptables, desagradables, e incluso irracionales por la persona afectada.

Surgen entonces las **compulsiones**, comportamientos cuya finalidad es reducir el malestar que provocan las obsesiones. Las compulsiones pueden ser manifiestas (tocar, decir algo en voz alta, lavar, repetir una acción, ordenar o clasificar, comprobar...) o encubiertas (pensar en números, rezar o decir ciertas frases, esforzarse por pensar en algo diferente, hacer comprobaciones mentales...). Las compulsiones son estrategias que la persona pone en marcha para afrontar el malestar que causa la obsesión, para suprimirlas, o para prevenir e impedir su aparición, en un intento por reducir el malestar generado por ella.

Las compulsiones se refuerzan y se enquistan en el modo de vida de la persona porque alivian temporalmente la ansiedad. Cuando el comportamiento compulsivo resulta muy estereotipado, repetitivo y sigue una determinada secuencia o norma fija, es habitual referirse a ella como “ritual”. En personas con una larga historia de TOC, esos rituales compulsivos se realizan de forma casi automática, como una forma de prevenir o impedir que aparezca la obsesión que inicialmente los produjo.

Otras estrategias frecuentemente empleadas para reducir la ansiedad que generan las obsesiones son la evitación y la búsqueda de re-aseguración. La **evitación** de estímulos “disparadores” de las obsesiones y/o de las compulsiones es también una estrategia de afrontamiento habitual del trastorno. Estos comportamientos pueden llegar a limitar de forma considerable las actividades de la persona e, incluso, las de quienes conviven con ella. La **búsqueda de re-aseguración** consiste en la petición de confirmación u opinión a otras personas para lograr mayor seguridad y disminuir la ansiedad vinculada a las obsesiones. Estos comportamientos son una forma velada de compulsión,

pues al “transferir” al demás parte de la responsabilidad, o “compartirla” con ellos, los afectados experimentan un alivio temporal.

*Extractos sacados de I'TOC (Investigaciones y Tratamiento de Obsesiones y Compulsiones) <http://www.itoc.org.es/los-trastornos-del-espectro-obsesivo-compulsivo/trastorno-obsesivo-compulsivo>*

- [Asociación TOC Zaragoza](#)
- [Aragón en abierto.](#)