Análisis funcional del TOC

Hoja de trabajo clínico

Instrucciones

Esta hoja permite explorar qué función cumple una estrategia del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) dentro del patrón en su conjunto.

El objetivo no es buscar culpables, sino comprender qué intentan conseguir los rituales, el análisis mental, la evitación, la búsqueda de confirmación o la vigilancia constante.

Tres preguntas del análisis funcional

1 **¿Qué activa el TOC?**

Describe la situación, duda, pensamiento, emoción o sensación que puso en marcha el patrón.

2 **¿Qué hago para obtener alivio o certeza?**

Anota tanto las acciones visibles como las estrategias menos visibles, como el análisis, la vigilancia constante y la búsqueda de confirmación.

3 **¿Qué aprende el TOC de la respuesta?**

Explora el alivio a corto plazo que proporciona la respuesta y cómo puede mantener el patrón.

Datos de quien completa la hoja

Nombre _____

Fecha _____

Profesional clínico _____

Tema del TOC _____

© Uncompelled

Sección 1: Una situación concreta

Elige un episodio concreto. Describe lo ocurrido de forma breve y precisa para que sirva al planificar el tratamiento.

Fecha	Situación	Malestar o duda 0-10

¿Qué activó el TOC?

¿Qué sugirió el TOC que podía estar mal, ser peligroso o quedar sin resolver?

¿Qué me impulsó a hacer el TOC?

¿Qué hice para obtener alivio, certeza o control?

- ☐ Compulsión observable
- ☐ Comprobación o comprobación repetida
- ☐ Confirmación de otras personas
- ☐ Vigilancia de pensamientos, sensaciones corporales o emociones
- ☐ Acomodación familiar
- ☐ Análisis mental
- ☐ Evitación o aplazamiento
- ☐ Búsqueda de información
- ☐ Intento de crear un recuerdo claro o una prueba
- ☐ Otra estrategia

Describe la estrategia principal con tus propias palabras

© Uncompelled

Sección 2: Función y aprendizaje

Marca la función que mejor encaje. Puede haber más de una función activa al mismo tiempo.

☐ **Función retrospectiva**

La estrategia intenta aclarar, reconstruir o demostrar algo sobre lo que ya ha ocurrido.

☐ **Función reactiva**

La estrategia intenta reducir el malestar, la duda o la ansiedad en el momento presente.

☐ **Función proactiva**

La estrategia intenta obtener certeza de antemano para evitar dudas posteriores.

¿Qué alivio a corto plazo proporcionó la estrategia?

¿Cómo podría la estrategia enseñarle al TOC que era necesaria?

Si se reduce esta estrategia, ¿a qué otra podría trasladarse la misma función?

¿A qué estrategia menos visible debemos prestar especial atención?

© Uncompelled

Sección 3: Una nueva respuesta

El plan debe abordar la función, no solo la acción visible.

La respuesta anterior al TOC era

La función que esa respuesta intentaba cumplir era

La nueva respuesta será

Cuando la duda vuelva más tarde, practicaré

Sección 3: Una nueva respuesta (continuación)

Apoyo, acuerdos y el próximo pequeño paso.

Si otras personas pasan a formar parte de la cadena de pruebas, acordamos

Frase de apoyo

El próximo pequeño ejercicio

Ejemplo de frase de apoyo

«Noto que el TOC quiere más certeza. Estoy practicando dejar que la duda esté ahí sin buscar nuevas pruebas».

© Uncompelled