EPR para adultos

Exposición con prevención de respuesta para el TOC

Objetivo

Esta hoja permite identificar los patrones del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), planificar ejercicios de exposición con prevención de respuesta (EPR) y revisar los ejercicios realizados.

El objetivo es practicar una nueva respuesta al TOC: afrontar aquello ante lo que reacciona sin recurrir a la compulsión habitual, la evitación, la búsqueda de confirmación o la neutralización mental.

La hoja es una herramienta clínica para el diálogo y la planificación del tratamiento. No es una herramienta diagnóstica.

Instrucciones

1 Identifica el patrón del TOC

Anota qué desencadena el TOC, qué te impulsa a hacer y qué haces para obtener alivio a corto plazo.

2 Prepara un plan de EPR

Elige ejercicios concretos y acuerda qué rituales, comprobaciones o estrategias de seguridad dejarás de utilizar.

3 Practica y revisa

Realiza el ejercicio, observa las posibles trampas y ajusta el siguiente paso.

Datos de quien completa la hoja

Nombre _____

Fecha _____

Profesional clínico _____

Tema del TOC _____

© Uncompelled

Paso 1: Registro de compulsiones para la EPR

Antes de comenzar la EPR, es necesario identificar el patrón del TOC. El registro ayuda a reconocer qué lo desencadena, hacia qué respuesta te impulsa y qué mantiene el patrón.

Registro

Fecha	Malestar 0-10	Situación

¿Qué desencadenó el TOC?

¿Qué pensamiento, impulso, emoción o sensación corporal surgió?

¿Qué me dijo el TOC que hiciera?

¿Qué hice para obtener alivio a corto plazo o certeza?

- ☐ Comprobé algo
- ☐ Lavé o limpié
- ☐ Repetí algo o lo volví a hacer
- ☐ Pedí confirmación
- ☐ Analicé mentalmente la situación
- ☐ Comprobé mi cuerpo o cómo me sentía
- ☐ Busqué información o hice búsquedas en Google
- ☐ Evité algo o lo pospuse
- ☐ Pedí ayuda a otras personas
- ☐ Intenté conseguir la sensación de que todo estaba «bien»
- ☐ Realicé un ritual después
- ☐ Otra respuesta

¿Qué ocurrió poco después y cómo puede esta respuesta mantener el TOC?

¿Qué respuesta diferente podría practicar la próxima vez?

© Uncompelled

Paso 2: Plan de EPR

El plan convierte lo observado en ejercicios concretos de EPR.

¿Con qué patrón del TOC estamos trabajando?

¿Qué es lo más importante que hay que practicar?

¿Qué respuesta necesita cambiar?

¿Quién brindará apoyo?

Parte A: Jerarquía de EPR

Paso de EPR	Situación o ejercicio	Malestar esperado 0-10	¿Qué respuesta compulsiva dejaré de realizar?	¿Cuándo lo practicaré?

Parte B: Plan de prevención de respuesta

La prevención de respuesta no consiste solo en dejar de realizar acciones visibles. Los rituales ocultos, el análisis mental, la búsqueda de confirmación, las comprobaciones corporales y la neutralización posterior también pueden mantener el TOC.

Esto es lo que suelo hacer cuando se activa el TOC

Rituales visibles

Rituales ocultos

Análisis mental

Comprobación de mi cuerpo o de cómo me siento

Confirmación de otras personas

Búsquedas en Google, lectura o búsqueda de información

Evitación

Neutralización posterior

Durante el ejercicio, dejaré de

Después del ejercicio, dejaré de

Si el impulso se vuelve intenso, haré esto en su lugar

Frase de apoyo

Ejemplo de frase de apoyo

«No necesito resolver este pensamiento ahora mismo. Estoy practicando dejarlo estar sin completar lo que me exige el TOC».

© Uncompelled

Paso 3: Ejercicio de EPR

Esta hoja sirve para registrar un ejercicio concreto de EPR y valorar si el TOC se introdujo en él.

Fecha

Ejercicio

¿A qué me expuse?

¿Qué respuesta dejé de realizar?

Malestar antes del ejercicio 0-10

Máximo malestar durante el ejercicio 0-10

Malestar después del ejercicio 0-10

¿Cuánto duró el ejercicio?

¿Qué hizo el TOC para que me detuviera?

¿Qué rituales dejé de realizar?

¿Qué aprendí?

¿Qué debo ajustar la próxima vez?

© Uncompelled

Lista de posibles trampas

- [ ] ¿Hice el ejercicio para obtener certeza absoluta?
- [ ] ¿Realicé el ejercicio de forma excesivamente perfecta o controlada?
- [ ] ¿Comprobé mi cuerpo o cómo me sentía durante el ejercicio?
- [ ] ¿Pregunté a otras personas de forma directa o indirecta?
- [ ] ¿Evité la parte más importante del ejercicio?
- [ ] ¿Realicé un ritual después?
- [ ] ¿Utilicé el ejercicio para comprobar si sentía que todo estaba «bien»?
- [ ] ¿Pasé a realizar otro ritual?
- [ ] ¿Intenté demostrar que lo que temía no iba a ocurrir?
- [ ] ¿Analicé mentalmente durante el ejercicio?
- [ ] ¿Busqué confirmación antes, durante o después?
- [ ] ¿Busqué información para obtener alivio a corto plazo?
- [ ] ¿Me distraje para escapar del malestar?
- [ ] ¿Pospuse el ritual en lugar de dejar de hacerlo?
- [ ] ¿Intenté que el pensamiento se sintiera «bien»?
- [ ] ¿Conseguí que otras personas se acomodaran al TOC?

¿Qué salió bien?

¿Dónde se introdujo el TOC?

¿Qué necesita cambiar la próxima vez?

© Uncompelled