EPR para niños y jóvenes

Practicar no hacer lo que dice el TOC

Objetivo

Esta hoja de exposición con prevención de respuesta (EPR) se utiliza con una persona adulta. Ayuda al niño o joven a reconocer lo que dice el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), elaborar un plan y practicar algo distinto de lo que el TOC exige.

El niño o joven no debe afrontar el malestar en soledad. La persona adulta debe brindarle apoyo sin reforzar el patrón del TOC.

Instrucciones

1 Descubre qué hace el TOC

Anota qué dice el TOC, qué quiere que hagas y qué haces para obtener alivio a corto plazo.

2 Prepara un plan de práctica

Elige pasos pequeños y concretos, y acuerda con la persona adulta qué va a hacer cada uno de otra manera.

3 Practica y habla después

Realiza el ejercicio, observa dónde se introdujo el TOC y elige el próximo pequeño paso.

Para completar juntos

Nombre _____

Fecha _____

Persona adulta _____

Tema del TOC _____

© Uncompelled

Paso 1: ¿Qué hace el TOC?

Antes de practicar, necesitamos averiguar qué dice el TOC y qué lleva a hacer al niño o joven y a su familia.

Registro

Fecha | **Dificultad 0-10** | **Situación**

¿Qué dijo el TOC?

¿Qué quería el TOC que hiciera?

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

- ☐ volví a preguntar
- ☐ lavé
- ☐ lo evité
- ☐ intenté sentir certeza absoluta
- ☐ realicé un ritual después
- ☐ comprobé algo
- ☐ repetí algo o lo volví a hacer
- ☐ conseguí que una persona adulta respondiera
- ☐ volví atrás para que se sintiera «bien»
- ☐ otra respuesta

¿Qué hizo la persona adulta?

¿Qué ocurrió después?

¿Qué podemos practicar la próxima vez?

© Uncompelled

Paso 2: Mi plan de EPR

Aquí, el niño o joven y la persona adulta preparan un plan sobre lo que van a practicar.

El patrón del TOC con el que estamos trabajando

Lo que el TOC quiere que haga

Lo que voy a practicar

Cómo me ayudará la persona adulta

Lo que la persona adulta no hará porque ayuda al TOC

Pasos de EPR

Paso	¿Qué voy a practicar?	Dificultad 0-10	¿Qué dejaré de hacer?	¿Cómo me apoyará la persona adulta?	¿Cuándo vamos a practicar?

© Uncompelled

Plan de prevención de respuesta

Cuando el TOC me presione, practicaré no hacer lo que me exige.

Estoy practicando no:

- ☐ preguntar una y otra vez
- ☐ lavar
- ☐ volver a hacerlo
- ☐ conseguir que la persona adulta haga lo que exige el TOC
- ☐ otra respuesta
- ☐ comprobar
- ☐ repetir
- ☐ evitar
- ☐ volver atrás para que se sienta «bien»

Frase de apoyo

«Puedo notar el TOC, pero no tengo que hacer lo que dice».

Frase de la persona adulta

«Veo que el TOC te está presionando mucho ahora. Me quedo contigo, pero no voy a ayudar al TOC respondiendo otra vez».

© Uncompelled

Paso 3: Mi ejercicio para el TOC

Fecha

¿Qué practiqué?

¿Qué dijo el TOC?

¿Qué dejé de hacer a pesar de que el TOC me presionaba?

¿Qué dificultad sentía antes del ejercicio, de 0 a 10?

¿Cuál fue la máxima dificultad, de 0 a 10?

¿Qué dificultad sentía después, de 0 a 10?

¿Qué hizo la persona adulta para apoyarme?

¿Qué dejó de hacer la persona adulta porque habría ayudado al TOC?

¿Qué aprendí?

¿Qué voy a practicar la próxima vez?

© Uncompelled

Lista de posibles trampas

¿El TOC me llevó a...

- ☐ volver a preguntar?
- ☐ repetir el ejercicio?
- ☐ pedir que respondiera una persona adulta?
- ☐ realizar un ritual después?
- ☐ hacer el ejercicio de forma excesivamente perfecta?
- ☐ comprobar algo a escondidas?
- ☐ intentar sentir certeza absoluta?
- ☐ evitar lo más difícil?
- ☐ volver atrás para comprobar cómo me sentía?
- ☐ conseguir que la persona adulta hiciera el trabajo por mí?

Para la persona adulta

Apoya al niño o joven con calma, claridad y presencia.

Evita dar confirmación repetidamente y no realices el ejercicio por el niño o joven.

Dirige la frustración hacia el patrón del TOC, no hacia el niño o joven.

Ayuda al niño o joven a volver a lo acordado cuando el TOC le presione.

© Uncompelled