BOCS

Brief Obsessive Compulsive Scale

Por S. Bejerot. Basada en las escalas YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE y CHILDREN'S YALE-BROWN OBSESSIVE COMPULSIVE SCALE de Wayne Goodman

Nombre: Fecha:

A partir de los 15 años puedes completar el test por tu cuenta. En el caso de niños más pequeños, una persona adulta puede leer las preguntas en voz alta y ayudarles a entender cómo están formuladas.

Los términos «obsesiones» y «compulsiones» se pueden describir así:

Las «obsesiones» son pensamientos, ideas, sentimientos, fantasías, imágenes o impulsos que te causan malestar y vuelven una y otra vez a tu mente aunque no quieras. Como las obsesiones generan malestar, es fácil recurrir a las compulsiones para reducirlo.

Las «compulsiones», por su parte, son hábitos, rituales o conductas que sientes que tienes que realizar, aunque quizá sepas que no tienen sentido o son excesivas. A veces intentas dejar de realizarlas, pero puede que no lo consigas. La mayoría de las compulsiones son conductas observables, pero algunas son actos mentales ocultos que ocurren en tu cabeza, como comprobar algo mentalmente o repetirte ciertas palabras cada vez que tienes pensamientos perturbadores.

Marca la casilla «Ahora» para las obsesiones y compulsiones que te afectan en este momento, es decir, durante la última semana. Si las tuviste antes, pero ya no, marca la casilla «Antes». Cada síntoma incluye ejemplos para ayudarte a decidir si tienes ese síntoma obsesivo-compulsivo. Si nunca has tenido esa obsesión o compulsión, marca la casilla «Nunca».

Contaminación/limpieza

		Ahora	Antes	Nunca
1.	Me preocupan la suciedad, los gérmenes y los virus. *Ej. Miedo a entrar en contacto con gérmenes al tocar manijas de puertas, dar la mano o sentarse en determinadas sillas o asientos, o miedo a contraer el sida.*	☐	☐	☐
2.	Me lavo las manos muy a menudo o de una manera especial para asegurarme de estar libre de suciedad o contaminación. *Ej. Lavarse las manos muchas veces al día o durante mucho tiempo después de tocar un objeto contaminado o de creer que se ha tocado.*	☐	☐	☐

Obsesiones de hacer daño

	Ahora	Antes	Nunca
3. Temo que mis acciones puedan hacer daño a otras personas. *Ej. Miedo a envenenar la comida de otras personas, hacer daño a bebés, empujar a alguien delante de un tren o causar daño al dar un mal consejo.*	☐	☐	☐
4. Temo perder el control y hacer algo que no quiero hacer. *Ej. Miedo a chocar contra un árbol al conducir, atropellar a alguien o apuñalar a una persona.*	☐	☐	☐

Obsesiones sexuales

Estos pensamientos se diferencian de las fantasías sexuales habituales que se viven como agradables.

5. Tengo pensamientos, imágenes o impulsos sexuales desagradables que percibo como prohibidos o perversos y que me asustan. *Ej. Pensamientos sexuales negativos y no deseados sobre personas desconocidas, familiares, niños o amistades.*	☐	☐	☐

Comprobaciones

6. Tengo que comprobar la cocina u otros aparatos eléctricos, revisar que haya cerrado la puerta con llave o asegurarme de que no hayan desaparecido cosas. *Ej. Comprobar repetidamente las cerraduras, la cocina, la plancha o los enchufes antes de salir de casa; comprobar repetidamente que el armario de la escuela esté cerrado con llave o que la ropa esté bien puesta.*	☐	☐	☐

Religión/pensamiento mágico/superstición

7. Me molestan las palabras obscenas, las maldiciones y los pensamientos dirigidos a Dios; temo ofender a Dios. *Ej. Preocupación por recibir un castigo por esos pecados y pensamientos ahora, más adelante en la vida o después de la muerte.*	☐	☐	☐
8. Para evitar que ocurra algo terrible, tengo que pensar cosas concretas o realizar acciones de una manera especial. *Ej. Tocar un objeto, como un teléfono, para asegurar que alguien de la familia no enferme.*	☐	☐	☐

Moral y justicia

9. Me preocupan las cuestiones de moral, justicia o lo que está bien y lo que está mal. *Ej. Preocupación por hacer siempre «lo correcto», por haber mentido o por haber engañado a alguien.*	☐	☐	☐

Simetría/exactitud/orden

10. Me importa cómo se colocan las cosas o en qué posición están. Necesito sentir que están «justo como deben estar», aunque esto no se relaciona con el pensamiento mágico. *Ej. Preocupación por que los papeles y los libros estén bien colocados, por que los cálculos o la letra sean perfectos o por que algo no quede igualado.*	☐	☐	☐
11. Siento una necesidad imperiosa de colocar mis cosas en un orden determinado. *Ej. Alinear papeles y bolígrafos sobre un escritorio o libros en una estantería, pasar horas colocando o alineando cosas en casa para que queden «en orden» y alterarse mucho si se cambia ese orden.*	☐	☐	☐

Sensación de que algo está «justo como debe estar»/rituales de repetición/conteo

	Ahora	Antes	Nunca
12. Siento una necesidad imperiosa de repetir ciertas acciones hasta sentir que están justo como deben estar. *Ej. Repetir actividades como abrir y cerrar el grifo, encender y apagar aparatos, peinarse o entrar y salir por una puerta.*	☐	☐	☐

Acumulación y conservación de objetos

13. Tengo que obedecer fuertes impulsos de coleccionar y acumular cosas. *Ej. Guardar periódicos viejos, notas, latas, toallas de papel y envoltorios por miedo a tirarlos y necesitarlos algún día; recoger objetos inútiles de la calle.*	☐	☐	☐

Obsesiones somáticas

14. Me preocupa tener un aspecto extraño; me preocupa que haya algo mal en mi apariencia. *Ej. Preocupación por que la cara, las orejas, la nariz, los ojos u otra parte del cuerpo sean horriblemente feos, aunque otras personas aseguren lo contrario.*	☐	☐	☐

Conductas autolesivas

15. Hago cosas que dañan mi cuerpo. *Ej. Rascarse y arrancarse la piel, hacerse cortes o golpearse la cabeza.*	☐	☐	☐

Si tienes algún problema obsesivo-compulsivo que no aparece en la lista, escríbelo aquí:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué problemas obsesivo-compulsivos te afectan más?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué es peor para ti: las obsesiones o las compulsiones?
Responde a la pregunta A o a la B.

A. Si separas tus obsesiones de tus compulsiones, ¿qué porcentaje corresponde a cada una?

Obsesiones: ____ %

Compulsiones: + ____ %

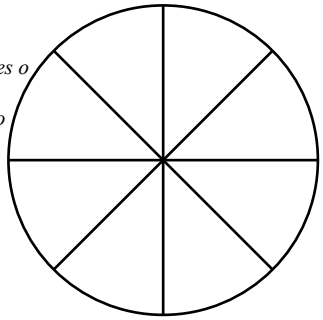
= 100 %

B. Las obsesiones y las compulsiones deben ocupar todo el círculo entre las dos.

Sombrea las partes que corresponden a tus compulsiones o hábitos. Las partes restantes corresponden a tus obsesiones o pensamientos.

☐ = obsesiones

▩ = compulsiones



Piensa en tus obsesiones y compulsiones actuales. Responde a las seis preguntas según lo que has vivido durante los últimos siete días, incluido hoy.

1. Aproximadamente, ¿cuánto tiempo ocupan tus problemas obsesivo-compulsivos?

0 = Ninguno.
1 = Síntomas ocasionales o menos de una hora al día.
2 = Síntomas obsesivo-compulsivos frecuentes o entre 1 y 3 horas al día.
3 = Síntomas muy frecuentes o más de 3 y hasta 8 horas al día.
4 = Casi constantemente o más de 8 horas al día.

2. En promedio, ¿cuál es el período más largo, en horas seguidas, que pasas al día despierto y completamente libre de problemas obsesivo-compulsivos? ___ horas/día.

0 = Sin síntomas.
1 = Período largo sin síntomas: más de 8 horas seguidas al día sin síntomas.
2 = Período moderadamente largo sin síntomas: más de 3 y hasta 8 horas seguidas al día sin síntomas.
3 = Período corto sin síntomas: entre 1 y 3 horas seguidas al día sin síntomas.
4 = Período extremadamente corto sin síntomas: menos de 1 hora seguida al día sin síntomas.

3. ¿Cuánto interfieren tus problemas obsesivo-compulsivos en tu vida cotidiana, en el trabajo o los estudios, o en tu vida social?

0 = No interfieren.
1 = Interferencia leve en las actividades sociales, laborales o académicas, sin afectar al funcionamiento general.
2 = Interferencia moderada: afecta claramente al funcionamiento social, laboral o académico, pero aún es manejable.
3 = Interferencia grave: afecta de forma considerable al funcionamiento social, laboral o académico.
4 = Interferencia extrema e incapacitante.

4. ¿Cuánto malestar te causan tus problemas obsesivo-compulsivos?

0 = Ninguno.
1 = Leve: no resulta demasiado molesto.
2 = Moderado: molesto, pero aún manejable.
3 = Grave: causa mucho malestar.
4 = Extremo: malestar casi constante e incapacitante.

5. ¿Cuánto control tienes sobre tus problemas obsesivo-compulsivos? ¿Hasta qué punto consigues frenarlos o dirigir tu atención hacia otra cosa? Si rara vez intentas resistirte, piensa en esas pocas ocasiones en que lo has intentado. (No incluyas aquí las obsesiones que se detienen al realizar compulsiones).

0 = Control completo.
1 = Mucho control: por lo general puedes frenar los problemas obsesivo-compulsivos o dirigir tu atención hacia otra cosa con algo de esfuerzo o concentración.
2 = Control moderado: a veces puedes frenar los problemas obsesivo-compulsivos o dirigir tu atención hacia otra cosa, pero con dificultad.
3 = Poco control: rara vez consigues frenar o dejar de lado los problemas obsesivo-compulsivos, pero puedes posponerlos por un momento.
4 = Ningún control: rara vez puedes, ni siquiera por un momento, ignorar las obsesiones o dejar de realizar las compulsiones; no puedes ni siquiera posponerlas por un momento.

6. ¿Has estado evitando hacer algo, ir a algún lugar o estar con alguien para evitar tus problemas obsesivo-compulsivos?

0 = Sin evitación deliberada.
1 = Leve: evitación mínima.
2 = Moderada: algo de evitación, claramente presente.
3 = Grave: mucha evitación, que ocupa un lugar destacado.
4 = Extrema: evitación muy amplia; haces casi todo lo que puedes para evitar que se desencadenen los síntomas.

Obsesiones: %

Compulsiones: %

(de la página 3)

TOTAL BOCS:

(suma los puntos de las preguntas 1–6)