



Cápsulas Psicológicas para la Gestión del Trastorno Obsesivo Compulsivo

Siguiendo el protocolo de intervención de la **Asociación TOC Granada** la autora de este kit práctico ha elaborado una forma creativa de llevar a cabo algunas partes del tratamiento psicológico en personas con Trastorno Obsesivo Compulsivo, donde a través de ejemplos prácticos se aprende la importancia de trabajar el contenido de cada medicamento psicológico aquí presentado.

CAPSITOC es el nombre de este kit de medicamentos psicológicos, en forma de Cápsulas, y así aprender las actitudes y habilidades para el afrontamiento de la Terapia Psicológica de cara a la adecuada gestión del TOC. Resumiendo su significado, se podría abreviar como: **Cápsulas Psicológicas para la gestión del TOC**.

Cada medicamento psicológico consta de 10 cápsulas con sus correspondientes actividades, por tanto CAPSITOC está formado por 11 medicamentos psicológicos con 10 cápsulas por medicamento, lo que hace un total de 110 actividades, más una extra en el medicamento psicológico de Gratitudepam.

¿Cuáles son los 11 medicamentos psicológicos que componen CAPSITOC?

Mi idea era representar CAPSITOC como una figura que representa a la persona y en esa figura resaltar los brazos como símbolo del HACER, ya que es lo que sí depende de la persona. Recordemos que una persona que padece TOC su trastorno no la define como persona, y las obsesiones que tiene producto de su TOC no dependen de ella, pero la respuesta conductual que le da sí. Cada pictograma representa la conducta que ha de desempeñar la persona frente a las obsesiones y compulsiones producto de su TOC, sirviendo además este hacer para otros aspectos de la vida más allá del trastorno obsesivo compulsivo.



Capsitoc

Cápsulas Psicológicas para la Gestión del Trastorno Obsesivo Compulsivo



Aceptanil

Atención al presente sin juzgarlo o intentar cambiarlo



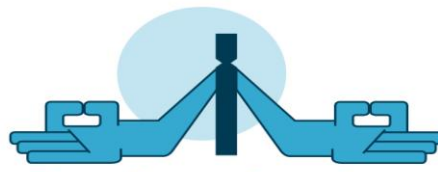
Ilusexa

Ve a por tu objetivo realista con esperanza y dirección



Incertidumbrina

Para el trastorno de la eterna duda



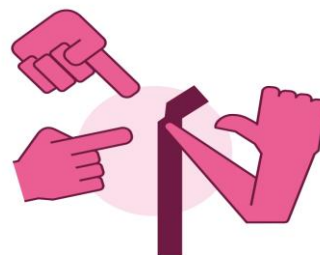
Pacienciaamina

No ceder ante la frustración manteniendo serenidad



Controlina

Nadie tiene el control absoluto, suelta lo inalcanzable



Culpabilitril

Alcanza tu responsabilidad funcional

NH

Noelia Hernández
PSICÓLOGA



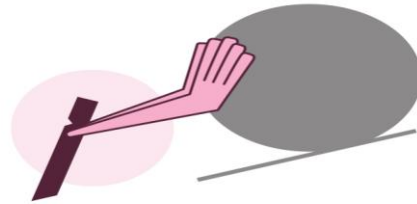
Capsitoc

Cápsulas Psicológicas para la Gestión
del Trastorno Obsesivo Compulsivo



Curiosidona

Apertura a la experiencia



Constancianox

Persevera en tu propósito



Determinazol

Decisión firme con pasión



Imperfectil

No todos los sucesos tienen
una resolución perfecta.



Gratitudpam

Apreciar aspectos de la vida
que pasan desapercibidos



Noelia Hernández
PSICÓLOGA

Capsitoc

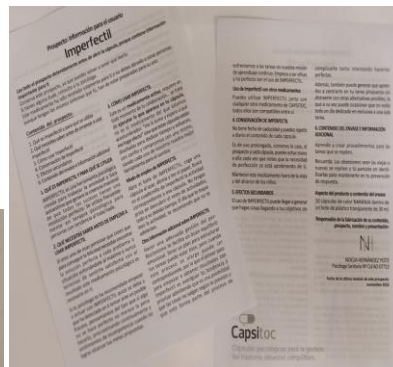
Cápsulas Psicológicas para la Gestión del Trastorno Obsesivo Compulsivo

CAPSITOC pretende maximizar los beneficios del tratamiento psicológico del TOC sin renunciar a la flexibilidad que se requiere para hacer una intervención adaptada a las características y necesidades de cada paciente. El psicólogo debe valorar en cada sesión la consecución de los objetivos marcados y en qué medida puede ser útil y necesario realizar tareas adicionales dirigidas a fortalecer aprendizajes que sean sustanciales para el desarrollo de la intervención terapéutica individual. La vida se rige por la imprevisibilidad, por ello saber adaptarnos a los cambios, siendo capaces de reaccionar de forma creativa, curiosa y flexible, lo que nos permitirá ir avanzando con ilusión.

Cuando tienes clara tu prioridad y sabes qué es lo que te importa, el temor al riesgo no es un obstáculo y generar cambios y abrirte a unas nuevas perspectivas es algo que te agradeces por haber elegido aprender, potenciando el crecimiento personal con paciencia y constancia, y este es el camino de aprender a gestionar el TOC. A través de ejercicios prácticos, con una cápsula diaria, te permitirá cambiar perspectivas rígidas, atravesar inseguridades, aceptar lo que no depende de ti, dosificar esfuerzos, valorando todo el proceso de forma realista y curiosa. **¿No te parece fascinante sumergirte en este kit y adquirir o reforzar habilidades tan constructivas como éstas?**

¿Cómo se usa CAPSITOC?

CAPSITOC viene presentado en una caja contenedora y dentro vienen las 11 cajas de medicamentos, en cada caja su bote con las 10 cápsulas y un prospecto. Cada medicamento es de un color diferente. Veamos un ejemplo:



Capsitoc

Cápsulas Psicológicas para la Gestión del Trastorno Obsesivo Compulsivo

La persona se puede preparar su “pastillero” que simboliza sus actividades semanales, que pueden ser del mismo medicamento o combinados de varios.

La persona abre el bote, coge una cápsula al azar, la abre y lee el título de la actividad que le ha tocado realizar ese día, coge el cuaderno de ese medicamento y busca en el índice esa actividad, sólo esa, cada día la que le toque, y a realizarla.



Importancia de usar CAPSITOC

En el tratamiento psicológico del TOC la EPR (Exposición con Prevención de Respuesta) es fundamental, sin embargo, igual de fundamental es preparar al paciente a ella. Que vea la Exposición y la Prevención de Respuesta como algo que quiere hacer, y podrás pensar ¿cómo va a querer una persona que tiene miedo a las alturas subirse a un ascensor y más aún llegar al último piso? Para mí ahí está una de las claves del avance terapéutico, la persona suele poner el objetivo en que quiere recuperarse pero no pone el foco en el cómo hacerlo.

Por la fuerza, obligando a la persona que padece TOC a exponerse, sin trabajar primero la aceptación de sus emociones, el cambio de perspectiva, la constancia en el proceso, la curiosidad por el aprendizaje, la determinación en su propósito, la gratitud en los recursos disponibles,



Cápsulas Psicológicas para la Gestión del Trastorno Obsesivo Compulsivo

la incertidumbre de si lo conseguirá, la imperfección y el no control en sus intentos, entrenando con paciencia, paso a paso, sin culparse por no saber y con la ilusión de conseguirlo, el camino hacia el éxito se nubla, llenándose de justificaciones inútiles, frustraciones eternas y posible abandono.

Todos los objetivos que se pretenden conseguir con estas actividades en cápsulas, es decir, todos los medicamentos psicológicos de CAPSITOC, están relacionados unos con otros. Se pretende con ello que la persona adquiera la siguiente perspectiva:

“con una actitud curiosa me asomo a la vida, ésta no es perfecta ni controlable, y si resulta que te han diagnosticado TOC es momento de aprender cómo actúa el trastorno en la persona, has de aceptarlo, y a partir de ahí dejar de buscar culpables y entrenar la determinación para no realizar compulsiones”

El proceso no es lineal, habrá días en que lo consigas más fácil que otros, con paciencia y constancia, apostando por ti a pesar de tener este trastorno, sin luchar por controlar las obsesiones o el malestar que te producen. Descubriendo la belleza de las pequeñas cosas, cambiando tu foco de atención, de nuevo desde la aceptación. Todas estas actitudes y habilidades personales son necesarias para tener una satisfacción personal a pesar de también tener un trastorno no deseado y que puede llegar a ser incapacitante para quien lo sufre y por ello si aprendemos con gratitud otro caminar más allá de las obsesiones y compulsiones podrás ver otras alternativas de respuesta.

Puede comprar su kit de CAPSITOC en la Asociación TOC Granada o escribiendo un email a:

nhernandezyeste@gmail.com