

Trastorno obsesivo – compulsivo (TOCP)

Psicóloga: Laura Alejandra Castro Galeano

TOCP

Caracteriza a las personas por su perfeccionismo y necesidad de control sobre sus propias vidas, ocasionando malestar excesivo y deterioro de calidad vida.



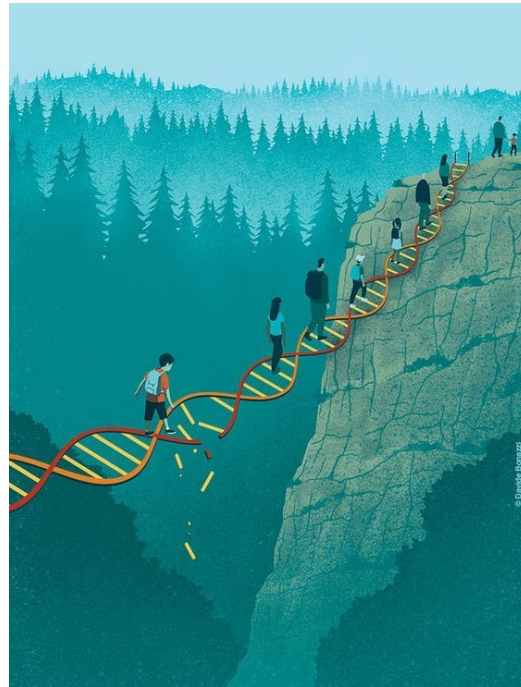
TOCP

Se manifiesta hacia el final de la adolescencia o al comienzo de la etapa adulta y su identificación temprana, así como su abordaje adecuado, son indispensables para reducir su impacto a nivel personal, laboral, profesional y social.



TOCP

Su origen es multifactorial, integra factores genéticos, ambientales y psicológicos.

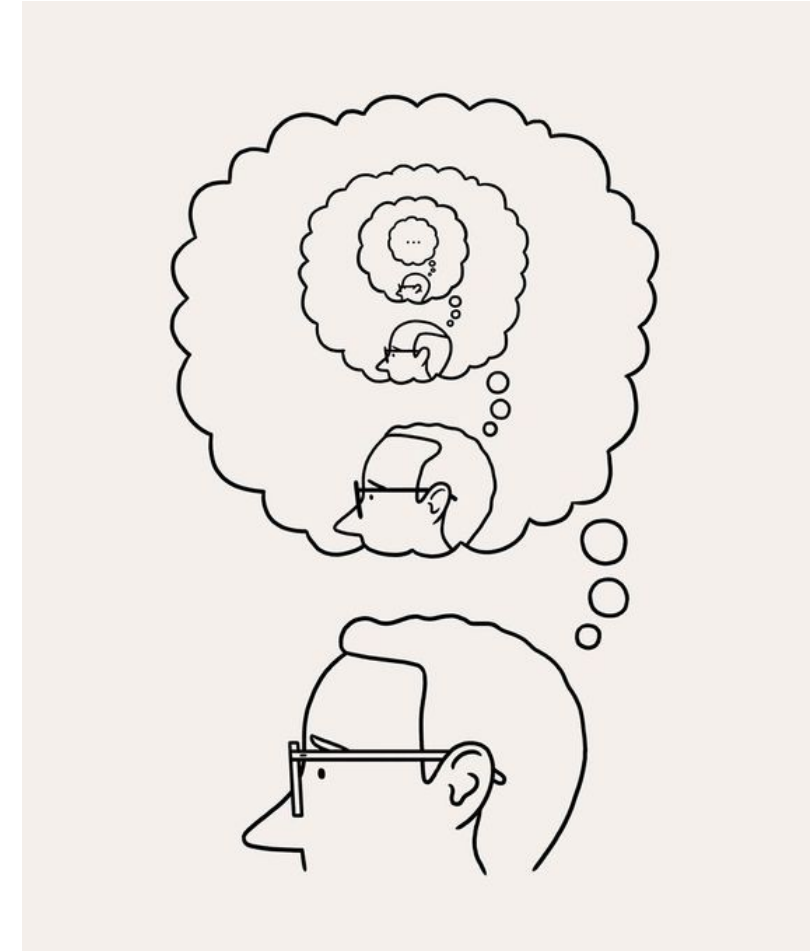


Diversas investigaciones indican que los factores biológicos juegan un factor importante.

En investigaciones con gemelos se ha observado que existe un componente hereditario importante, con factores genéticos que podrían explicar entre el 27% y 78% de las características de este trastorno.

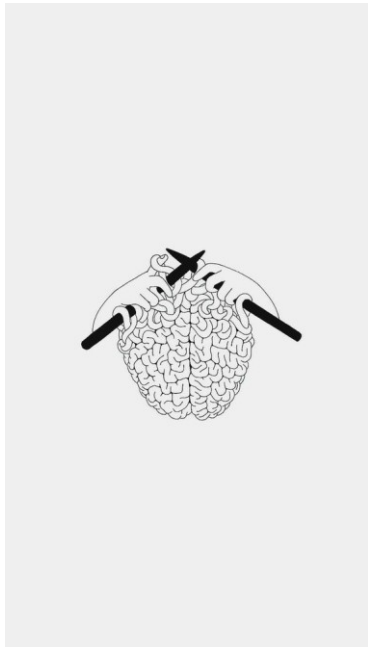
CARACTERÍSTICAS

- Preocupación por los detalles, reglas, horarios, organización y listados.
- Excesiva devoción al trabajo y a la productividad, lo que resulta en las actividades de ocio.
- Rigidez y obstinación
- Meticulosidad e inflexibilidad con respecto a valores éticos y morales.
- El dinero es algo que debe guardarse para futuros desastres.
- Acumulación compulsiva de objetos viejos, “por si un día se necesita”.

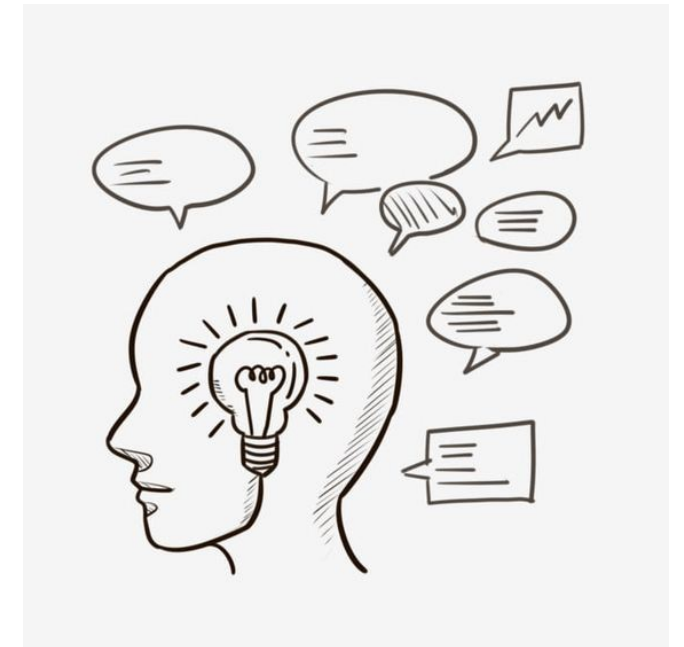


CARACTERÍSTICAS.

- No ven la necesidad de cambiar ni necesitar ayuda externa.



- Priorizan la lógica y el intelecto; y tienen baja tolerancia a la expresión de las emociones.



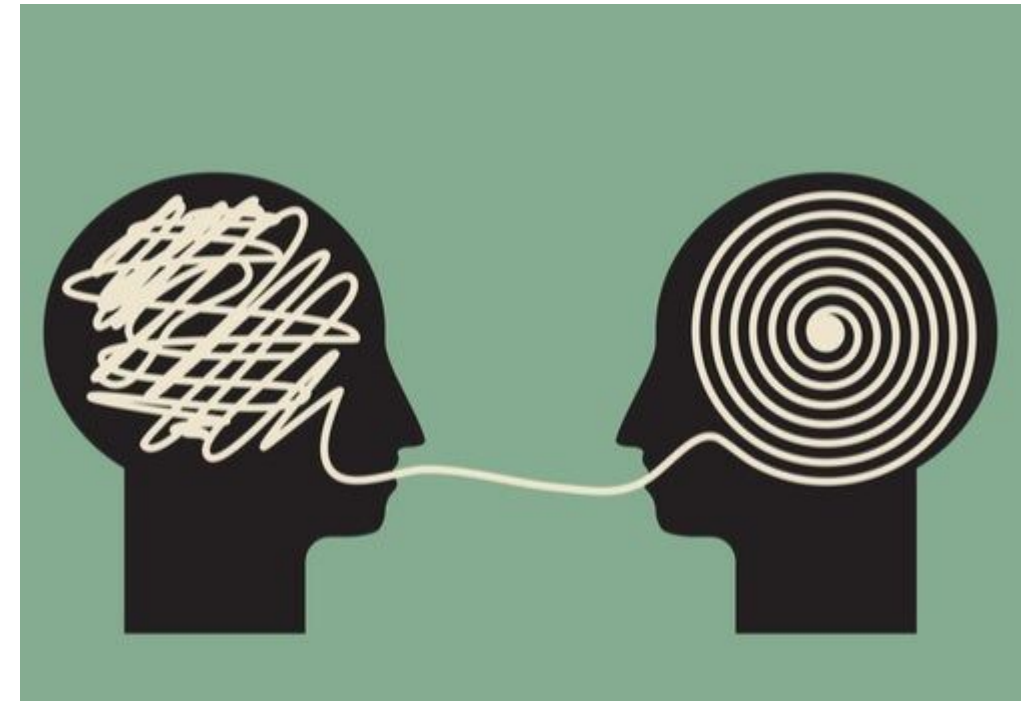
DIFERENCIAS ENTRE TOC Y TOCP.

- TOC: Sus obsesiones son ideas o pensamientos intrusos que terminan en compulsiones.
- TOCP: Su preocupación está asociada al orden, perfeccionismo y control.

- TOC: La persona se da cuenta que padece una enfermedad.
- TOCP: La persona no es consciente de que tiene una dificultad.

- TOC: En el ámbito laboral, por lo general, se generan bajas laborales y lesiones en su carrera profesional.
- TOCP: Se da un mayor rendimiento y una ventaja competitiva.

- TOC: Con tratamiento adecuado, suele ser crónico pero manejable.
- TOCP: En muchos casos remite con acompañamiento adecuado.



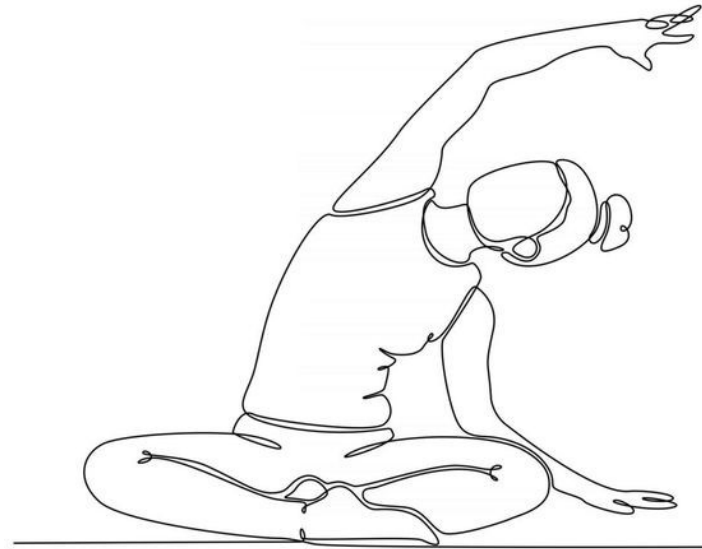
ESTRATEGIAS ÚTILES



- 1) Programar actividades por semanas, con el fin de evitar el hábito a posponer acciones.



- 2) Realizar relajación y meditación.



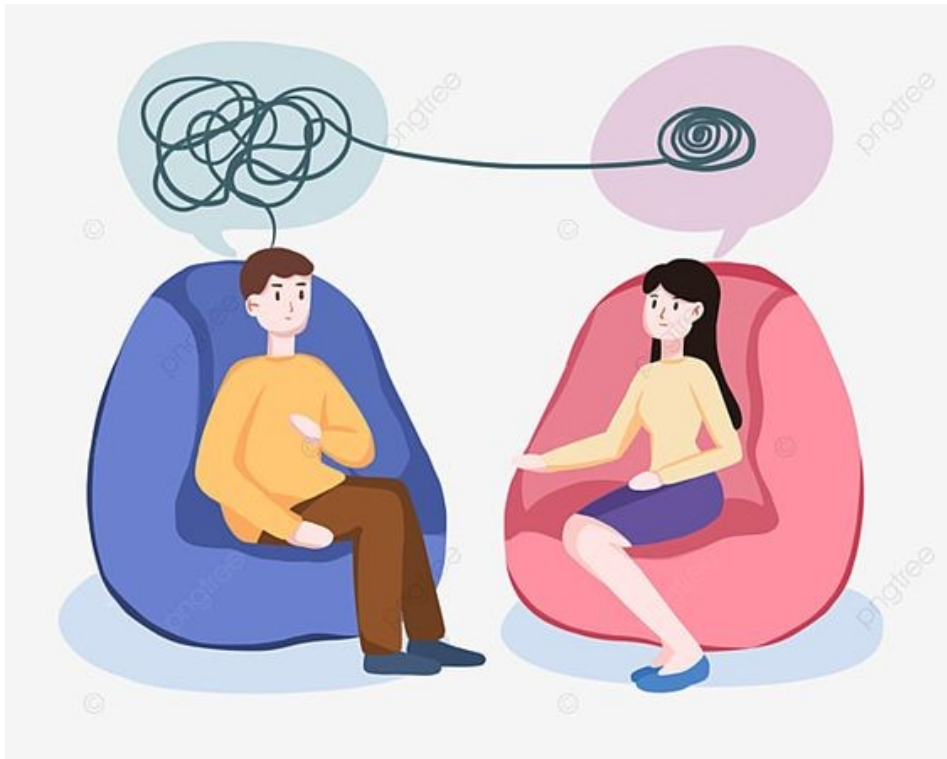
3) Planificación de actividades atractivas.



4) Llevar a cabo tareas de forma gradual con el fin de llevarlas a cabo sin hacerlas “perfectamente”.



5) Psicoterapia.



6) Prescripción farmacológica, únicamente por un profesional idóneo (psiquiatra).


DATOS CURIOSOS



- Es uno de los trastornos más comunes y de acuerdo con las estimaciones del DSM-V, su prevalencia oscila entre el 2.1% y 7.9%.
- Es diagnosticado, con mayor frecuencia (el doble), en hombre que en mujeres.
- Las personas que viven con este trastorno no lo experimentan como un problema, sino como una forma de vida.

ARTICULOS – VÍDEOS DE INTERÉS

- ❑ <https://www.youtube.com/watch?v=MwfNBSrtm4o>
- ❑ <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7323082>

A large, faint, white line-art illustration of a plant with several long, thin leaves and a central stem with small buds or flowers, centered in the background of the slide.

Muchas gracias por
vuestro interés