

Guía práctica sobre EPR

Una brújula para iniciar tu camino
hacia la recuperación



SOMOS ESPACIO TOC NUESTRA MISIÓN ES TU RECUPE RACIÓN

La técnica de Exposición con Prevención de Respuesta (EPR) es una intervención eficaz utilizada en el tratamiento de trastornos de ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), trauma, entre otros. Esta técnica se basa en la premisa de que enfrentar gradualmente situaciones o estímulos que generan ansiedad, sin llevar a cabo las respuestas compulsivas o evitación, puede ayudar a tolerar la ansiedad, reducirla y, con el tiempo, extinguir las compulsiones. A continuación, te presentamos una guía didáctica paso a paso sobre cómo llevamos a cabo la técnica de EPR en Espacio TOC



Paso 1: Evaluación



Primero será muy importante conocernos, queremos que te sientas cómodo, que sientas este como un espacio personal, seguro e individualizado, un espacio diseñado para tu recuperación.

Es fundamental que comencemos por construir una relación de confianza, en donde paciente y terapeuta sientan que pueden confiar el uno del otro. Nos dedicaremos principalmente a vencer al TOC, trabajaremos duro para conseguir el objetivo, pero también habrá espacio para hablar de otras situaciones o desafíos que puedas tener.



Comenzaremos evaluando tus síntomas actuales y pasados, esto implica identificar obsesiones, compulsiones, conductas de evitación, interpretaciones distorsionadas de la realidad, entre otros. Estableceremos cuanto te afectan estos síntomas, que cosas has dejado de hacer o te gustaría hacer, pero no puedes debido a las reglas y exigencias del TOC

Ocuparemos instrumentos de evaluación psicológica y una gran cantidad de preguntas para saber donde estamos y hacia donde iremos. Estableceremos objetivos claros, medibles y realistas. Puede ser una tentación tener objetivos demasiado ambiciosos para un corto plazo, lo cual puede frustrarte y desanimarte... recuerda "Roma no se construyó en un solo día"



¡No vayas para allá, es peligroso! ¡No se te ocurra hablar sobre eso! ¡Que miedo, mejor no lo pienses!

Paso 2: Comprender el ciclo TOC

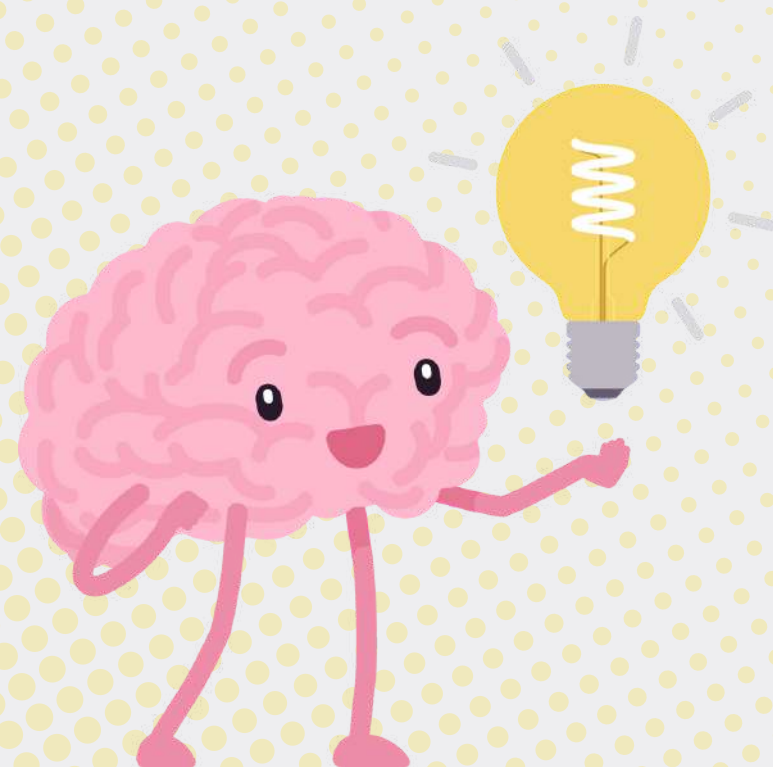
¡Hagamos una compulsión
más y te juro que te quito
esta ansiedad de encima



SE BUSCA



POR MENTIROSO
Y ESTAFADOR



Al comenzar la terapia aprenderemos como se mantiene el negativo ciclo del TOC. Muchos tienden a pensar que el problema es la ansiedad, o que el problema son las obsesiones o pensamientos intrusivos; pero esto no es así, desde el punto de vista de la terapia especializada y basada en evidencia, el problema en realidad radica en las compulsiones, son estas las que mantienen vivo al “monstruo del TOC”. Sin compulsiones las obsesiones no pueden vivir en tu cabeza demasiado tiempo.

Obsesiones

Las obsesiones son pensamientos, recuerdos, imágenes o sensaciones de carácter intrusivo e involuntario, es decir, que se imponen en nuestra conciencia generando preocupación, ansiedad, miedo o culpa. Normalmente las obsesiones son inducidas por un estímulo externo o interno, a esto le llamamos **disparador** del ciclo obsesivo-compulsivo

VS

Compulsiones

Las compulsiones son conductas visibles (motoras) o encubiertas (mentales) que tienen por objetivo intentar disminuir, controlar o eliminar el malestar asociado a la aparición de la obsesión. Al principio y en el corto plazo lo logran, en el largo plazo lo empeoran todo, porque damos el mensaje de que gracias a las compulsiones estamos a salvo.

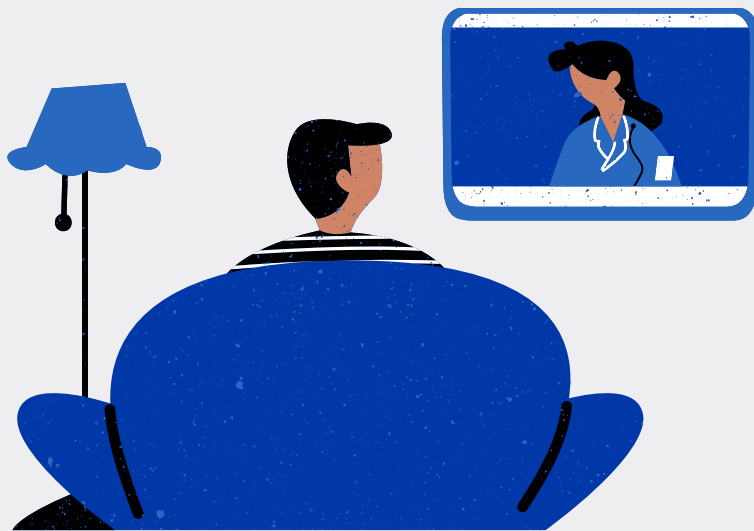


Veamos un ciclo obsesivo-compulsivo ejemplificado con un TOC relacionado al daño y responsabilidad con compulsión de revisión

Las compulsiones hacen disminuir temporalmente la ansiedad e incertidumbre, pero le dan fuerza a la obsesión, requiriendo entonces más compulsiones y reiniciando una vez más el perjudicial ciclo

1. Disparador

En otras noticias, una mujer atropelló a un joven que...



2. Obsesión

¿Y que pasa si atropellé a alguien hoy día y no me di cuenta?



3. Malestar

Tengo mucho miedo y culpa, ¿que hago? no me quiero sentir así

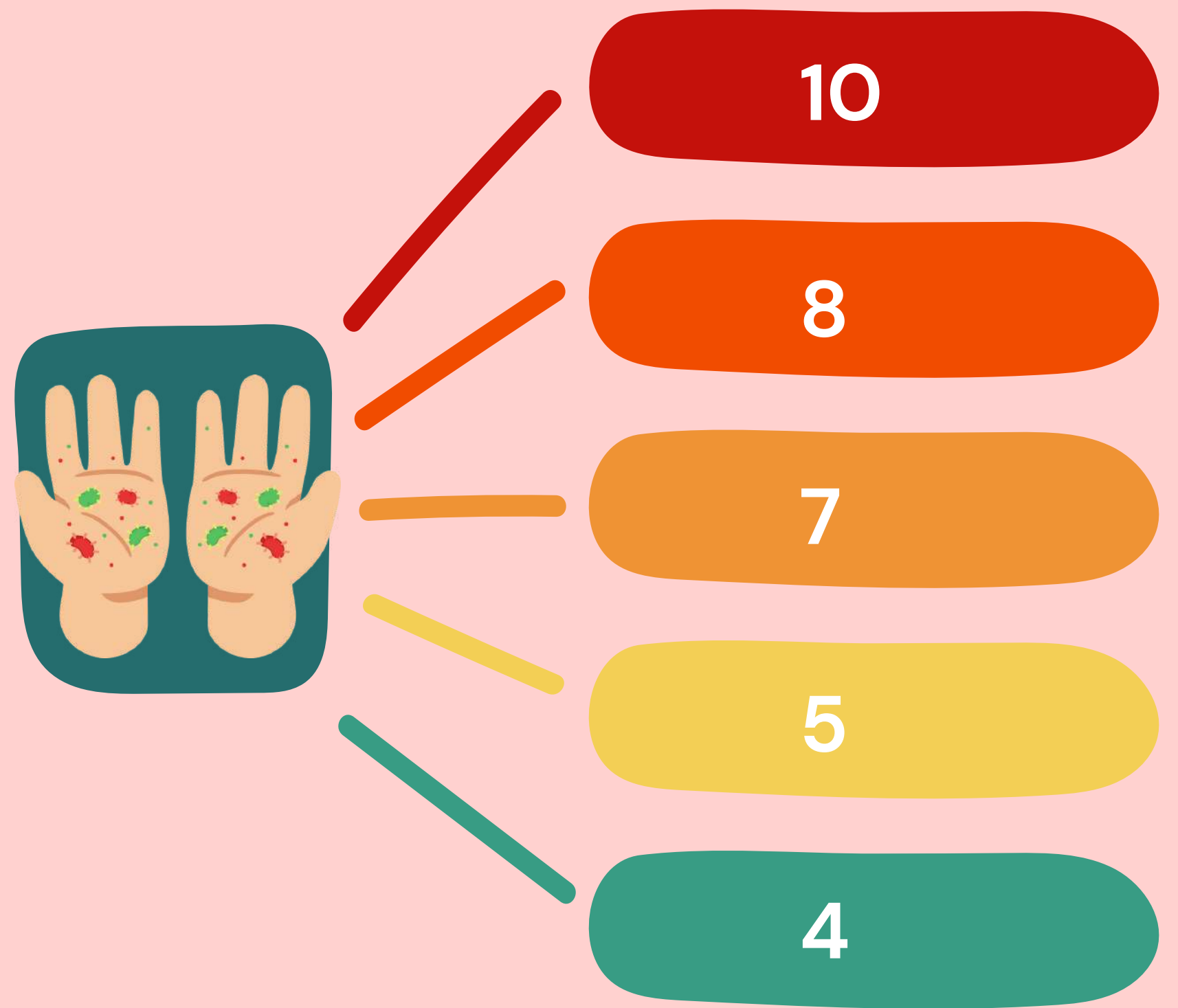


4. Compulsión

Voy a revisar las noticias para ver si hubo atropellos por donde yo pasé



Paso 3: Jerarquía



“Ningún marinero se hizo experto en aguas tranquilas” ¿habías escuchado esta frase? Hace referencia al hecho de que para llegar a dominar una habilidad compleja, es necesario practicar mucho y en situaciones cada vez más desafiantes. Si nos quedamos en nuestra zona de confort, nunca podremos saber lo que eramos capaces de lograr. Con EPR aprenderás que eres mucho más fuerte de lo que crees.

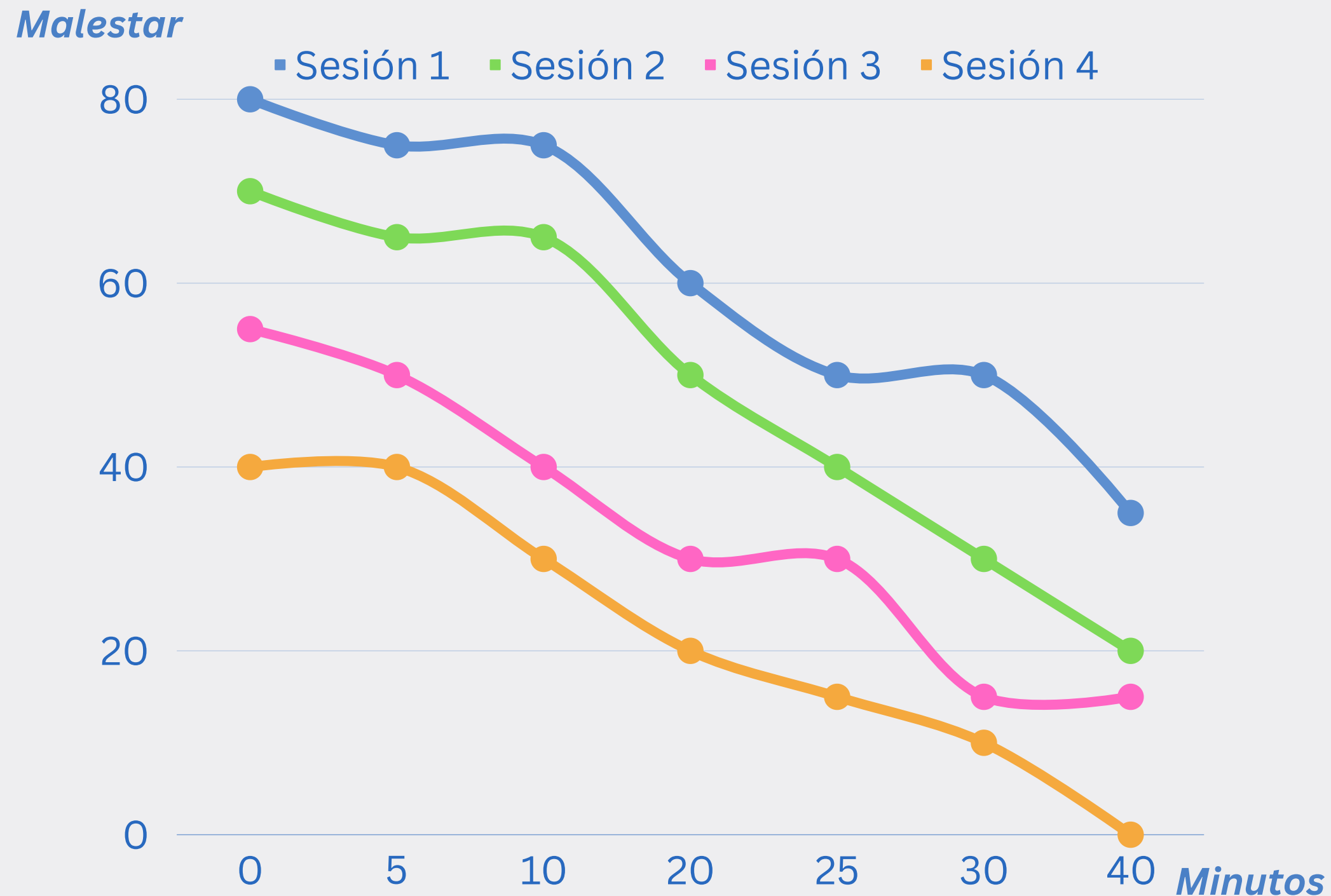


En conjunto, crearemos una jerarquía de exposición que enumera las situaciones o estímulos, desde los que te producen menor malestar a mayor malestar. De esta manera podrás ir aprendiendo poco a poco la práctica de exponerte a aquello que temes, **¡y lo más importante!** aprender a prevenir la compulsión, no realizar esa reaseguración, revisión o evitación durante un tiempo prolongado

Al no realizar la compulsión iremos aprendiendo principalmente dos cosas:

1. Si no hacemos nada con la ansiedad, si no reaccionamos a ella, la ansiedad se va sola, comienza a decaer en lo que llamamos "Curva de la ansiedad".
2. En realidad si puedes tolerar niveles medios y altos de ansiedad, la ansiedad no es mala, y puedes realizar acciones valiosas para tí, esté o no presente la ansiedad

Curva de Ansiedad con sesiones sistemáticas de EPR



No te enfoques en la reducción del malestar, eso da la idea de que el malestar es malo y queremos deshacernos de él. ¡No te preocupes! la reducción ocurrirá sola y naturalmente. Nuestro objetivo no es deshacernos del malestar, nuestro objetivo es enfrentar, no compulsionar, no evitar y aprender a vivir a pesar de que el malestar esté o no presente

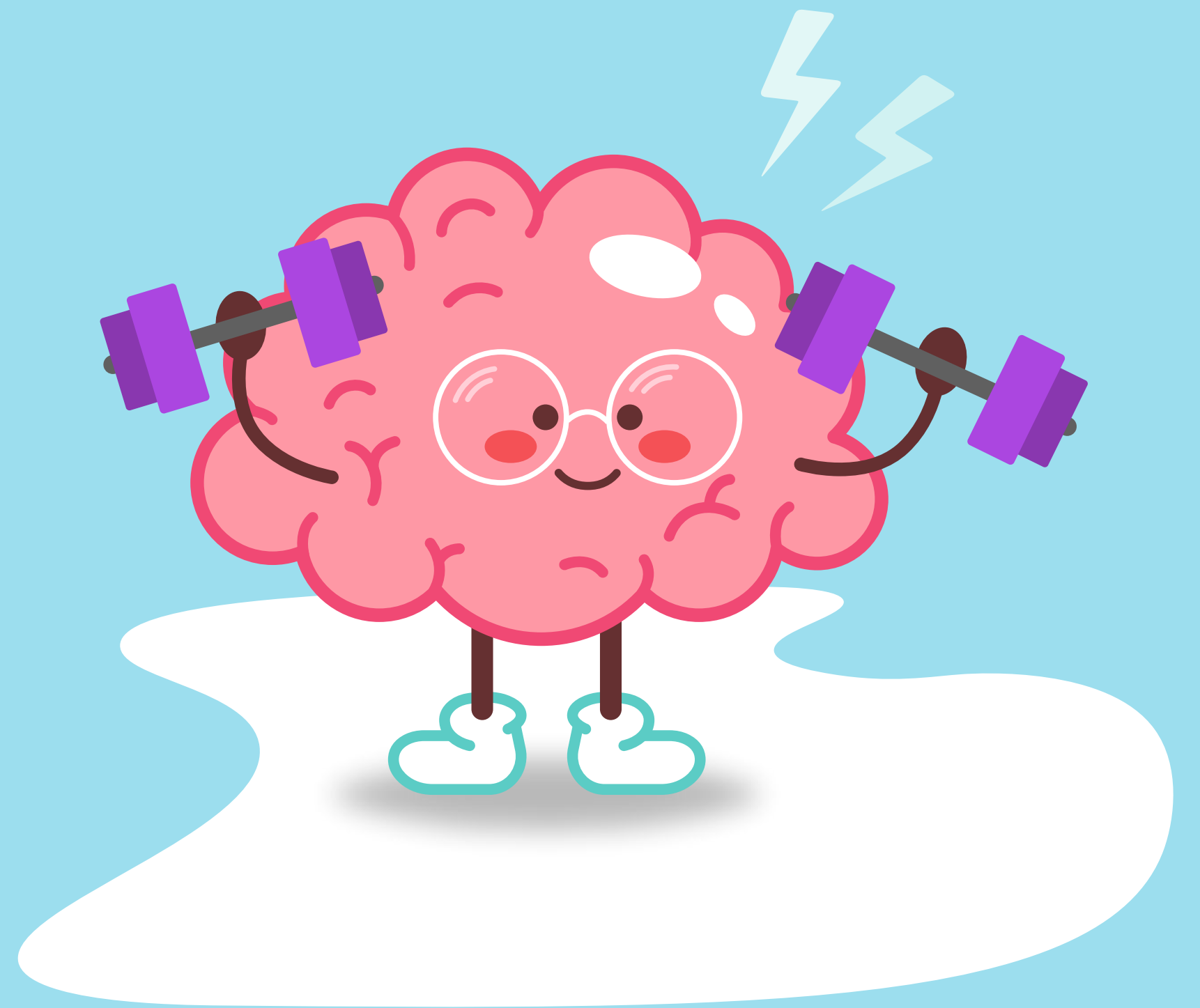




Dependiendo del enfoque elegido por tu terapeuta, del momento de la terapia, y otros factores asociados a la misma, la jerarquía será más o menos flexible. Por regla general, comenzaremos con exposiciones a situaciones que generan menos malestar y a medida que te acostumbres a la técnica y comiences a comprender su funcionamiento, iremos subiendo en dificultad.

Es importante que estés involucrado en la construcción de esta jerarquía y que estés de acuerdo al momento de realizar las exposiciones. Recuerda, la EPR es siempre voluntaria y consensuada con tu terapeuta.

Paso 4: Práctica

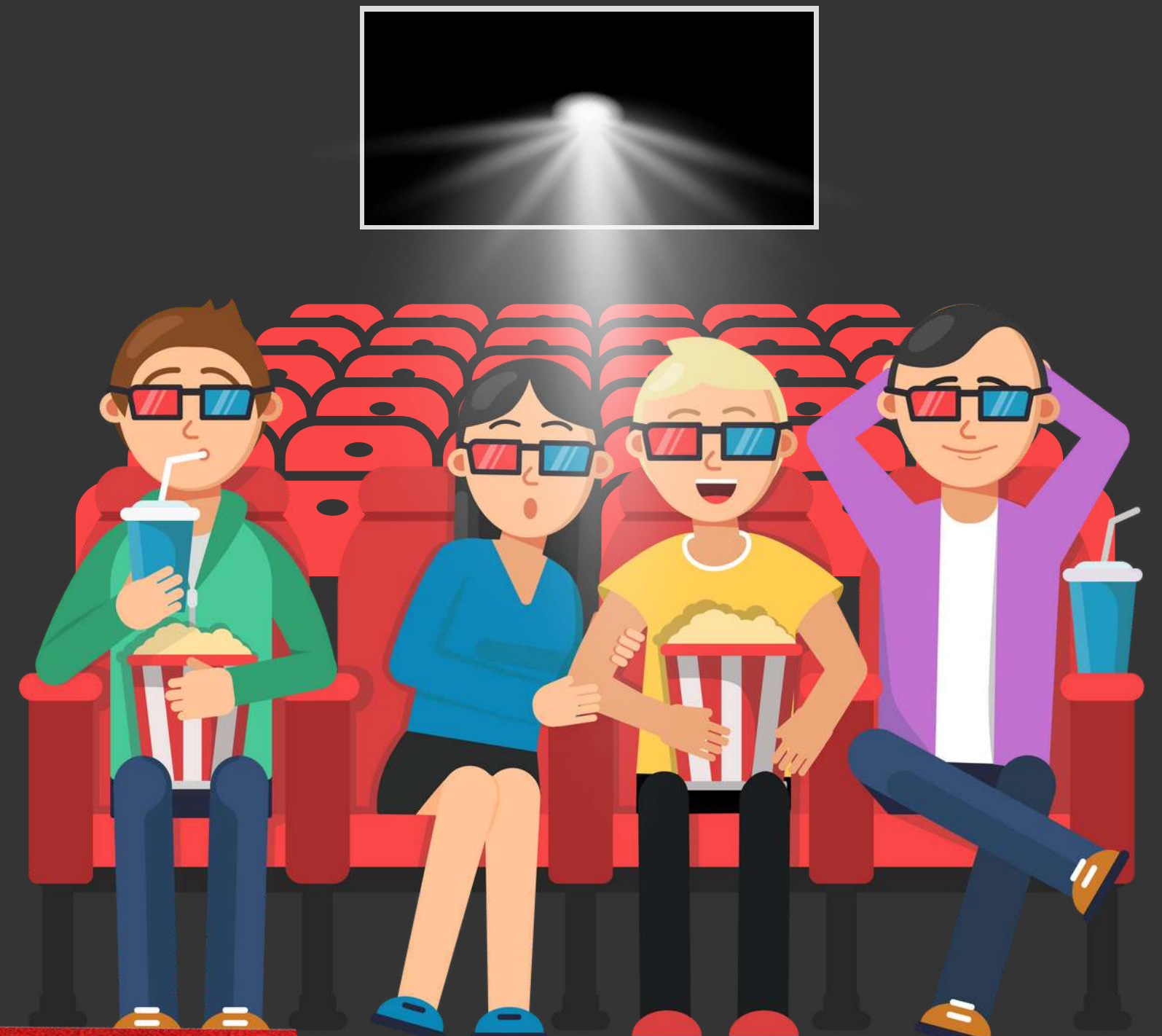


Es tiempo de comenzar a aplicar lo aprendido. Junto a tu terapeuta comenzarás a realizar las EPR diseñadas, ninguna exposición es igual a otra, porque ninguna persona es igual a otra. El objetivo es que las exposiciones activen el malestar asociado a la obsesión y en lugar de evitar, responder, luchar o hacer rituales, nos mantendremos ahí, exponiéndonos al miedo durante un periodo prolongado, una y otra vez .

Una de las estrategias más comunes del TOC es mentirte y convencerte de cosas como “no podrás lograrlo, esto es mucho, no lo resistirás”, “esto no es TOC, esto es algo más”, “esto no está funcionando y te está haciendo peor”. Deja que continúe hablando solo, no le respondas, y sigue adelante, en algún momento se aburrirá.



El reconocido psicólogo Marcos Ochoa, especialista en TOC, nos invita a pensar la EPR de la siguiente manera: *“Si vemos una película de terror una vez, nos dará miedo, si la vemos dos veces causará menos miedo, pero ¿qué pasa si la vemos diez veces o veinte veces? probablemente ya no te cause miedo, más bien sentirás aburrimiento y sueño. Así aprenderás que el monstruo del TOC no era tan aterrador y que siempre es mejor enfrentar que evitar”*.

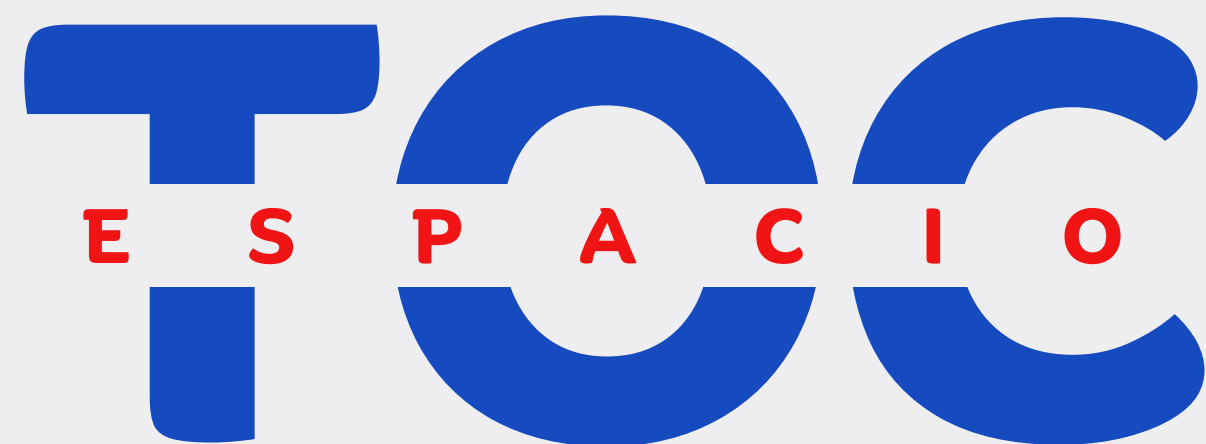


Tu terapeuta irá proponiendo diversas formas de EPR a medida que avanza el tratamiento. Por ejemplo, puede que iniciemos con exposiciones utilizando nuestra imaginación y luego avancemos a exposiciones audiovisuales para dar paso a exposiciones en vivo. Todo esto dependerá de una serie de factores que tu terapeuta tendrá en consideración a la hora de diseñar un programa de exposiciones.

La repetición y variabilidad de las EPR será muy importante para obtener buenos resultados. Esto significa que no podemos descansar en la exposición que hagamos en la sesión, eso es muy poco, será fundamental que practiques por tu cuenta en casa antes de la siguiente sesión. Haremos distintas variaciones de una misma exposición, para que los resultados del nuevo aprendizaje se generalicen a todos los contextos.

Con paciencia, confianza, esfuerzo y perseverancia; el tratamiento comenzará a tener efectos sobre tu bienestar. Menos compulsiones y menos evitación nos llevarán al éxito. Sin embargo, te pedimos que no te enfoques en el “quiero mejorarme y no tener TOC” porque precisamente eso es lo que mantiene y alimenta al TOC. Mientras menos acepto la presencia de las obsesiones, más lo alimento, y por ende, más difícil se hace el camino hacia la recuperación.





NUESTRA MISIÓN
TU RECUPERACIÓN

