

# Seminario Gratuito Online

## Mi hijo/a tiene TOC, ¿y ahora qué?



**Mg. Ps. Tomás Miño**

- Director del Diplomado Clínico en Trastorno Obsesivo Compulsivo: Evaluación y Tratamiento integral a través del ciclo vital ADIPA.
- Magíster Psicología Clínica Infanto-Juvenil, U de Chile.
- Psicólogo Clínico Infanto-Juvenil. PUC.
- Postítulo en Manejo Clínico de Estrés, Ansiedad y TOC. U de Palermo.
- Especialización en Terapia Cognitiva Conductual para TOC en niños, adolescentes y jóvenes. Harvard Medical School -Massachusetts General Hospital.
- Fundador y Director de @hablemosdetoc



**Miércoles 12 de Abril**  
**Inicio: 20:00 hrs**



**Miércoles 12 de Abril**  
**Inicio: 18:00 hrs**

**Certificado** de Participación



[adipa.cl/seminarios](https://adipa.cl/seminarios)

ADIPA

---

MI HIJO/A  
TIENE TOC

¿Y ahora qué?

# TOMÁS MIÑO L.

- Psicólogo Clínico Infanto-Juvenil UC
- Magister en Psicología Clínica Infanto-Juvenil UCHILE
- Postítulo en Manejo Clínico de Estrés, Ansiedad y TOC Universidad de Palermo
- Especialista en Cognitive Behavioral Therapy for OCD in Children and Adolescents - Harvard Medical School - Massachusetts General Hospital
- Miembro Profesional de La Fundación Internacional de TOC (International OCD Foundation) y del International College of Obsessive Compulsive Spectrum Disorders (ICOCSD)
- Docente Diplomado Psicopatología Infanto-Juvenil, Facultad Medicina Universidad de Chile
- Fundador [www.hablemosdetoc.cl](http://www.hablemosdetoc.cl), [@hablemosdetoc](https://twitter.com/hablemosdetoc) y de La Red Chilena de Especialistas en TOC.
- Director Diplomado Clínico en Trastorno Obsesivo Compulsivo: evaluación y tratamiento integral a través del ciclo vital.



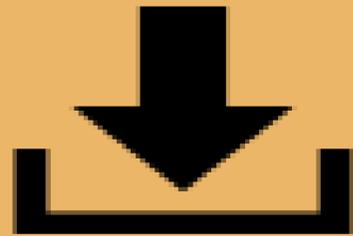
ME DIJERON  
QUE TIENE  
TOC...

*¿qué es eso?*



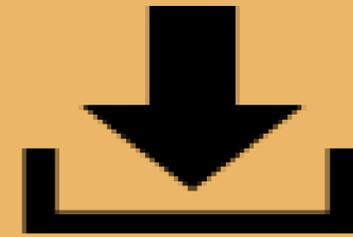
Trastorno crónico que implica presencia de obsesiones, compulsiones o ambas

# OBSESIONES



Pensamientos, ideas, imágenes mentales, rumiaciones constantes que causan ansiedad o un malestar significativo en el sujeto.

# COMPULSIONES



Comportamientos o actos mentales de carácter repetitivo que el sujeto pone en marcha en respuesta a las obsesiones. El objetivo de la compulsión es la de neutralizar a las obsesiones y reducir el monto de ansiedad que producen.

Obsessive  
Compulsive

---

CONTAMINACIÓN

PERDER EL CONTROL

PERFECCIONISMO

DAÑO

PENSAMIENTOS SEXUALES

OBSESIONES RELIGIOSAS

OTRAS OBSESIONES



Obsesiones  
más comunes

LIMPIAR Y LAVAR

REVISAR

REPETIR

COMPULSIONES MENTALES

OTRAS COMPULSIONES



Compulsiones  
más comunes

TAL VEZ AHORA  
ESTOY ENTENDIENDO  
TANTAS COSAS

Y eso me genera culpa

¿Cómo no vas a poder controlar tú cabeza?

Deja de hacer eso sino te voy a castigar

Deja de llamar la atención

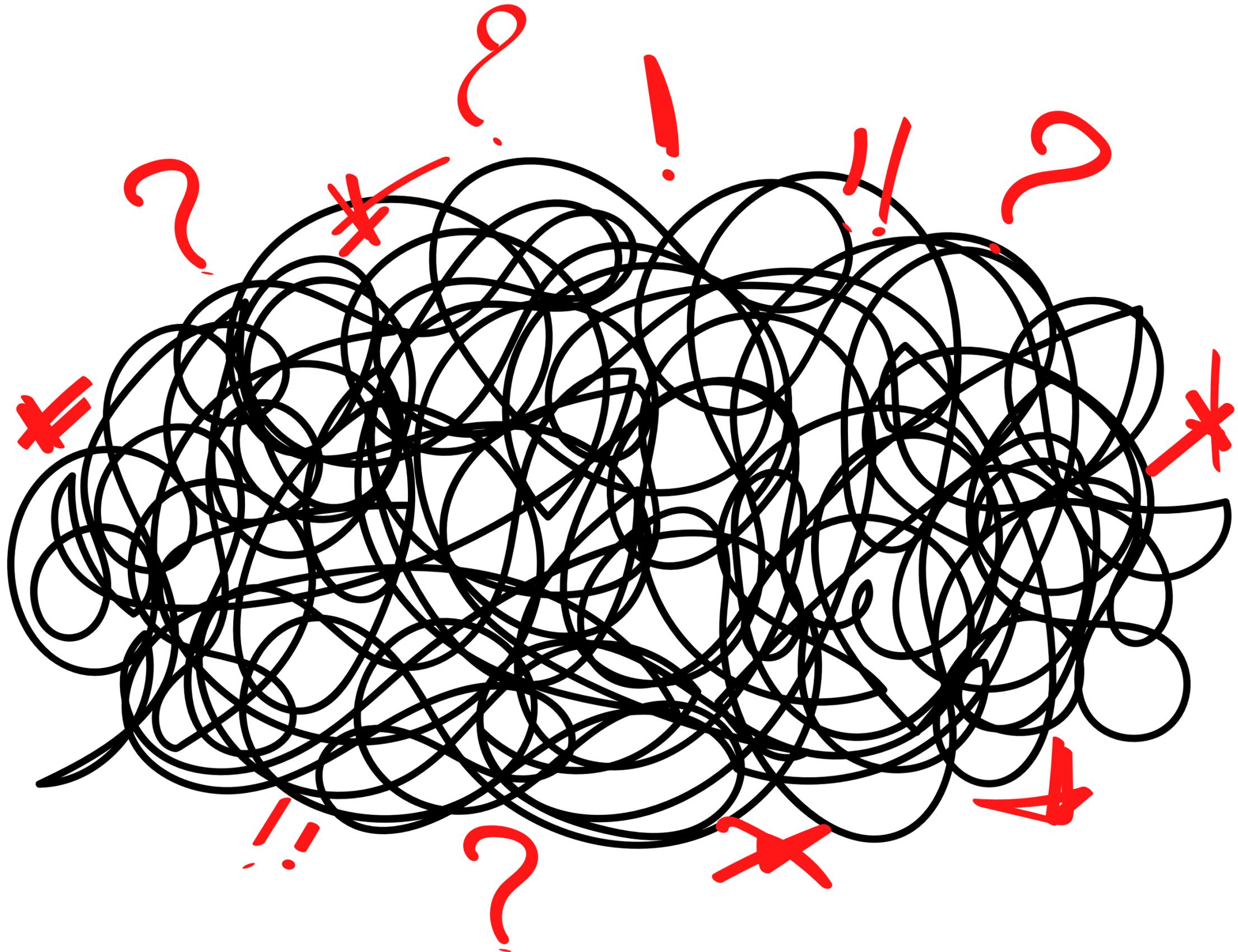
¡córta!

Pero, ¿cómo tan cuadrado?

Eres tan exagerado



Entre otras  
emociones:  
rabia, susto,  
frustración,  
miedo, angustia,  
vergüenza, etc.





ESTIGMA  
PREJUICIO  
BURLA  
DESCONOCIMIENTO  
MINIMIZACIÓN

14-17

AÑOS

años en buscar ayuda  
profesional



**¿Soy mi TOC?**  
**¿Mi hijo es un TOC?**

"SOY MÁS QUE UN  
DIAGNÓSTICO"

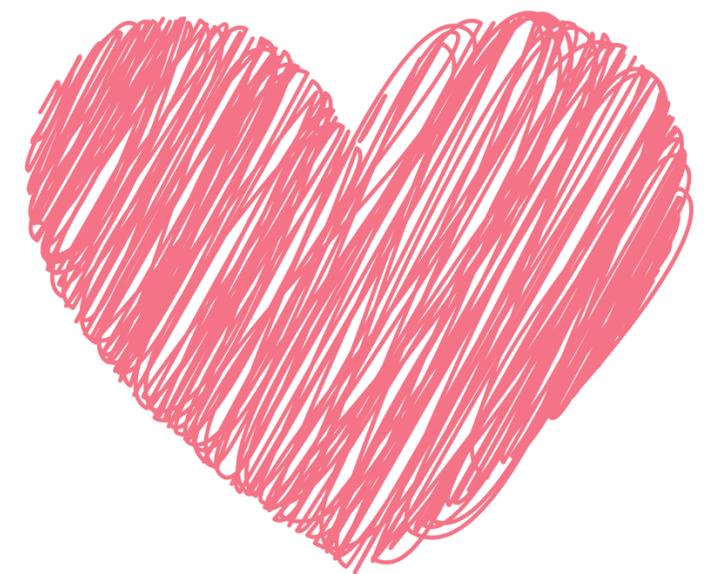
**“It’s not you, it’s OCD”**

**[Música]**



**NO, no soy mi TOC,  
yo soy:**

Tu hija/o sigue siendo la  
misma persona, atrás de  
los síntomas del TOC,  
sigue regaloneando,  
expresando cariño,  
estando disponible...





Trastorno **crónico** que implica presencia de obsesiones, compulsiones o ambas

EL  
TRASTORNO  
OBSESIVO  
COMPULSIVO

¿SE CURA?

EL  
TRASTORNO  
OBSESIVO  
COMPULSIVO

¿SE CURA?

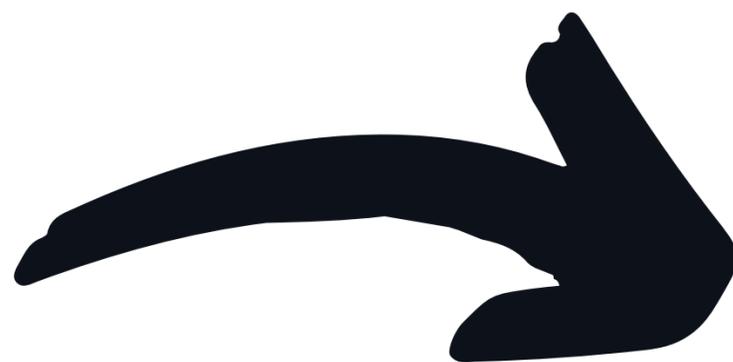
HACER  
DESAPARECER  
O ELIMINAR  
UNA  
ENFERMEDAD



¿SE CURA?

HACER  
DESAPARECER  
O ELIMINAR  
UNA  
ENFERMEDAD





**ELIMINAR**



**EN EL TOC, ¿QUÉ  
TENEMOS QUE  
ELIMINAR?**

# EL TOC ES UN CONJUNTO DE FACTORES

obsesiones

compulsiones

ambiente

neurobiología

genética

emociones

¿cómo los  
eliminamos  
para lograr la  
"cura"?





**¡HAY QUE CAMBIAR DE FOCO!**

NO SE HABLA  
DE CURA DEL

TOC

SE HABLA DE  
RECUPERACIÓN

SANAR

SUPERAR



SE HABLA DE  
RECUPERACIÓN

# EL TOC ES UN CONJUNTO DE FACTORES Y SE CONSIDERA UN TRASTORNO CRÓNICO

obsesiones

compulsiones

ambiente

neurobiología

genética

emociones

# PENSAMIENTOS



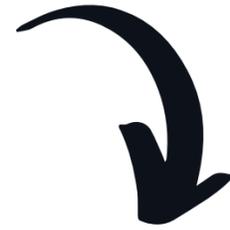
LAS PERSONAS CON  
TOC Y SIN TOC TIENEN  
PENSAMIENTOS...  
¡OBVIO!

RAROS  
INTRUSIVOS  
ANGUSTIOSOS



LA DIFERENCIA ESTÁ  
EN CÓMO  
RESPONDEMOS A  
ELLOS

# PENSAMIENTOS



LAS PERSONAS CON  
TOC Y SIN TOC TIENEN  
PENSAMIENTOS...  
¡OBVIO!

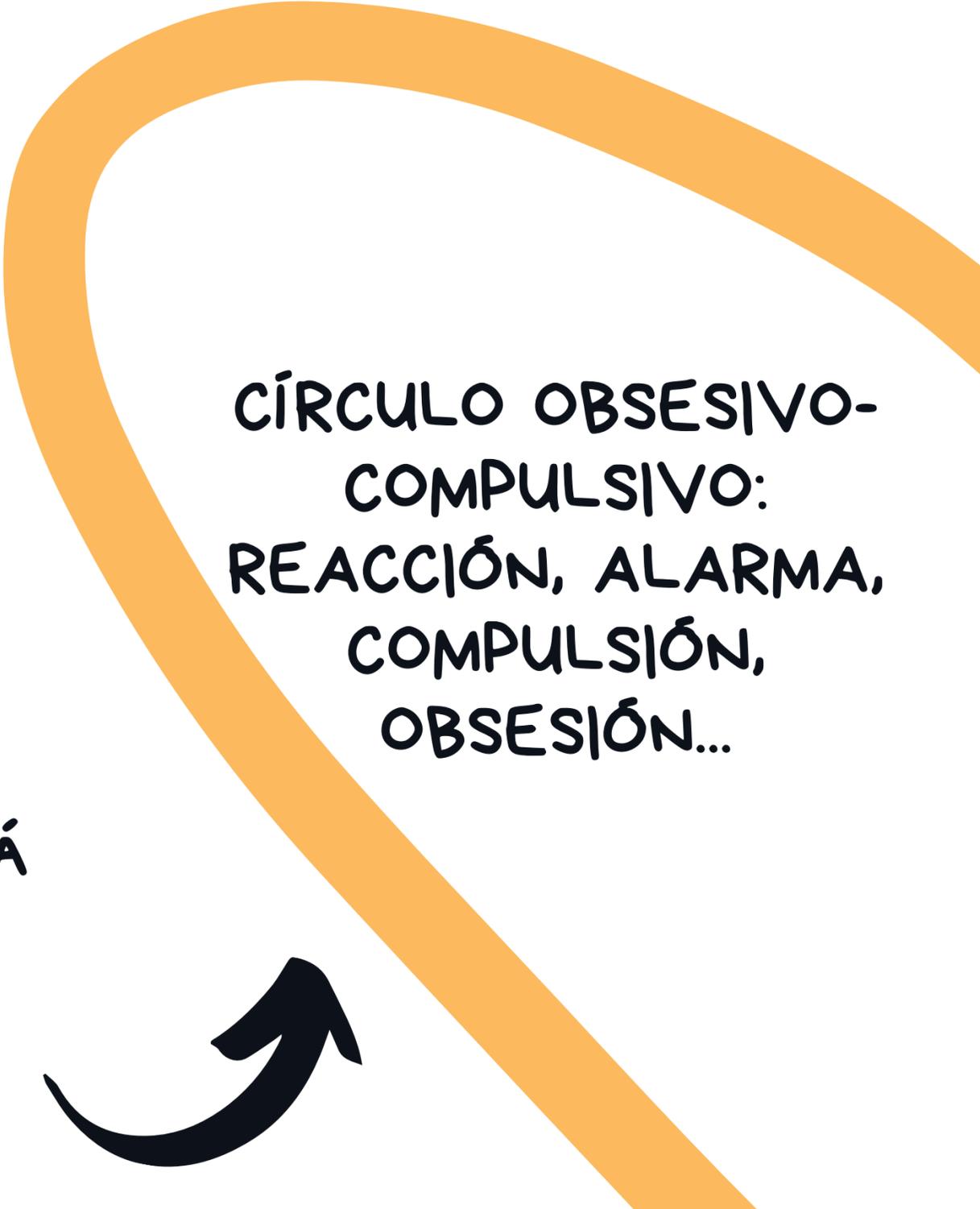
RAROS  
INTRUSIVOS  
ANGUSTIOSOS



LA DIFERENCIA ESTÁ  
EN CÓMO  
RESPONDEMOS A  
ELLOS



CÍRCULO OBSESIVO-  
COMPULSIVO:  
REACCIÓN, ALARMA,  
COMPULSIÓN,  
OBSESIÓN...



**NINGUNA TERAPIA  
TE PUEDE AYUDAR  
A "ELIMINAR"  
PENSAMIENTOS**





¿entonces qué?!

NINGUNA TERAPIA  
TE PUEDE AYUDAR  
A "ELIMINAR"  
PENSAMIENTOS

PERO SI A APRENDER  
OTRAS FORMAS DE  
REACCIONAR A ELLOS

Y enfrentar tu vida  
"mejor de lo normal"  
(Jonathan Grayson) porque  
tienes un cinturón negro  
en el manejo de la  
incertidumbre. Y puedes  
ser igual de feliz que  
cualquier persona.



TCC - EPR

CON EL TRATAMIENTO  
ADECUADO, TE PUEDES  
RECUPERAR DEL TOC

# TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL



Tipo de tratamiento psicológico, basado en la evidencia científica, que se dirige a identificar y cambiar la forma en que interactuamos con nuestros pensamientos y comportamientos. Las cogniciones (pensamientos, imágenes), los procesos cognitivos (interpretación, atención, razonamiento, sesgos...) y los esquemas cognitivos (creencias y valores) tienen un papel fundamental y

## EXPOSICIÓN Y PREVENCIÓN DE RESPUESTA



El componente de exposición de ERP se refiere a practicar confrontar los pensamientos, imágenes, objetos y situaciones que lo ponen ansioso y/o provocan sus obsesiones. La parte de prevención de respuesta del ERP se refiere a tomar la decisión de no realizar un comportamiento compulsivo una vez que la ansiedad o las obsesiones se han "desencadenado".

**ENTONCES...**



# EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO



Se considera crónico y es probable que la persona experimente una reacción de TOC a un pensamiento intrusivo ocasionalmente, incluso cuando se esté recuperando. No podemos "deshacernos" del TOC, porque como los pensamientos intrusivos están ahí (para el 100% de las personas), de vez en cuando, el TOC se enganchará a ellos.

**EL TOC ES  
CRÓNICO PERO  
NO TERMINAL**



*Shala Nicely y Jon Hershfield*

# EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

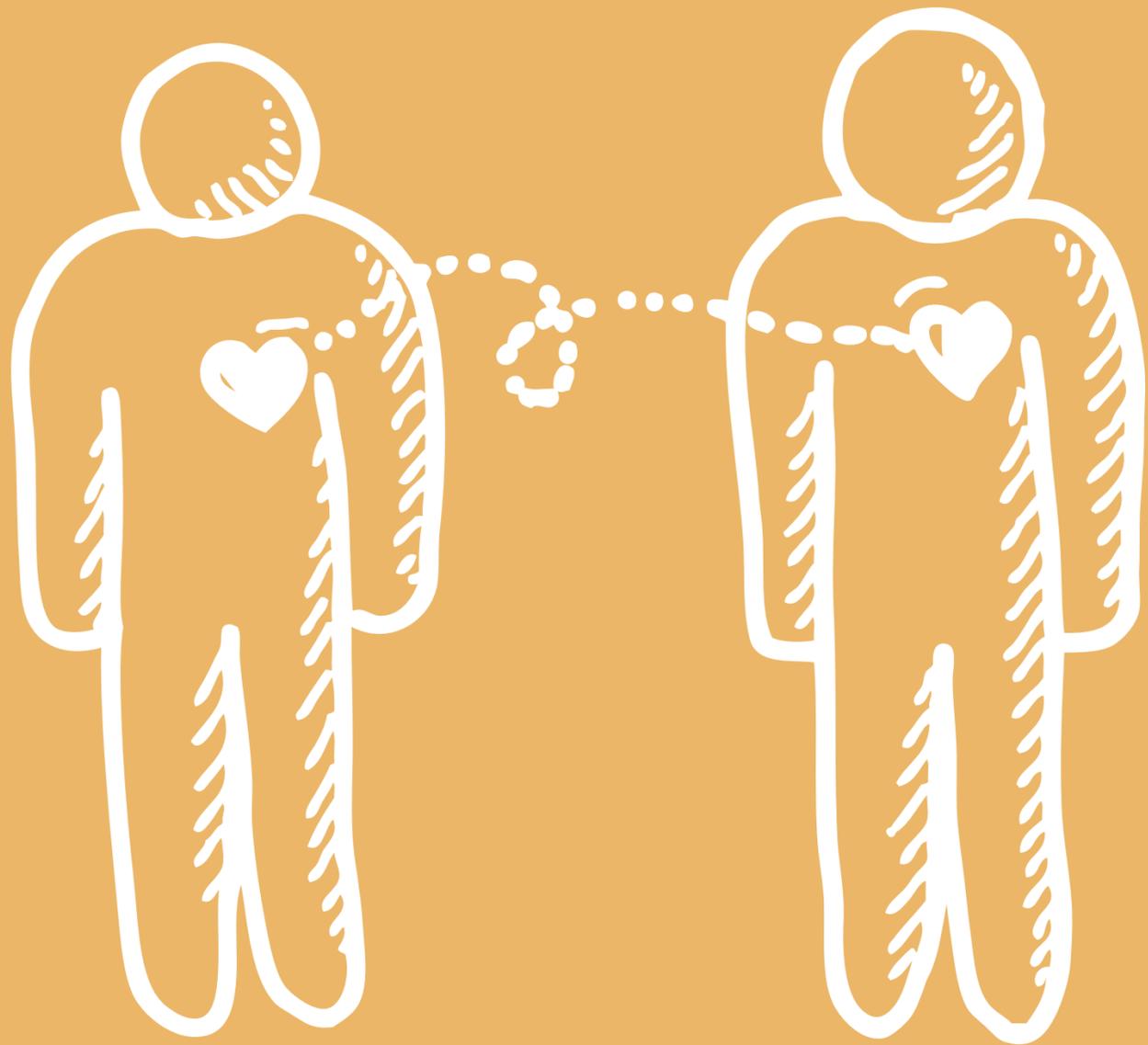
¿SE CURA?



Tiene tratamiento eficaz y científicamente demostrado, pudiendo recuperarte y vivir una vida como cualquier otra... con herramientas concretas para enfrentar los pensamientos obsesivos y compulsivos

¿Y QUÉ PUEDO  
HACER PARA  
AYUDAR?

*en resumen*



## \*Psicoeducación

- \*Mi hija/o no es su diagnóstico
- \*Participar de encuentros, live, etc
- \*evitar acomodación familiar
- \*preguntar, preguntar, preguntar
- \*Encontrar terapia especializada
- \*Participar activamente de la terapia
  - \*Cuidar al que cuida
  - \*Paciencia, cariño, contención
- \*El ser querido que tanto amas, sigue estando ahí

+empatía  
+comprensión  
-estigma  
-prejuicios





[www.hablemosdetoc.cl](http://www.hablemosdetoc.cl)



[@hablemosdetoc.cl](https://www.instagram.com/hablemosdetoc.cl)

**¡MUCHAS  
GRACIAS!**

*¿Dudas, preguntas,  
comentarios?*

---