

# Controla Tus Compulsiones Para Disminuir Tu Ansiedad

## Objetivo

Ayudarte a disminuir tu nivel de ansiedad y fortalecer tu capacidad de controlar tu TOC acortando de forma voluntaria la duración de sus compulsiones.

## Lo Que Debes Saber

Como sabes, las compulsiones pueden consumir mucho tiempo, robando momentos preciosos que podrías pasar con tu familia y amigos o participando en un evento que te gusta. Las personas que han experimentado compulsiones informan con frecuencia de que se sienten obligadas a repetir su compulsión, a menudo hasta el punto del agotamiento, y sin embargo no pueden parar.

¿Sueles sentirte como si fueras rehén de tus compulsiones después de perder incontables horas realizando un ritual una y otra vez, lavándote las manos incesantemente, o comprobando todas y cada una de las luces de su casa sólo para preguntarte "¿Y si?" y sorprenderte comprobando todo de nuevo? ¿Alguna vez has mirado el reloj sorprendido de darte cuenta cuántas horas has desperdiciado realizando actividades inútiles?

## Qué Hacer

Acorta la duración del tiempo que le dedicas a tus compulsiones para establecer un control sobre la forma en la que ocupas tu tiempo. Este ejercicio te permite ser consciente de tu ansiedad, mientras que simultáneamente te permite reconocer que tú eres el que se da permiso para entregarse a su compulsión; por lo tanto, también tienes el poder de terminar con ella cuando sientas que es el momento adecuado.

1. Completa un registro de compulsiones durante una semana para anotar la frecuencia y la duración de las mismas.
2. Cuando te encuentres realizando un comportamiento compulsivo, pon un temporizador para un periodo que sea al menos *diez minutos menos* que el tiempo que sueles dedicar a esta compulsión.
3. Si lo deseas, pide a un amigo o familiar que te recuerde cuándo es el momento de poner fin a tus actos compulsivos.
4. Haz esto durante intervalos consecutivos de dos semanas, reduciendo el tiempo dedicado a la compulsión diez minutos más hasta que la compulsión ya no tenga poder sobre ti.

## Registro de Compulsión

	Obsesión	Comportamiento compulsivo	Nivel de estrés asociado a la compulsión (1-10)	Promedio de tiempo dedicado a la compulsión	Tiempo de la meta (10 minutos menos)	Nivel de estrés asociado a la reducción de tiempo (1-10)
	Ejemplo: <i>Mi prometido(a) me debe estar engañando</i>	<i>Comprobación de las redes sociales</i>	8	2 horas	1:50	7
<b>Semana 1</b>						
<b>Semana 2</b>						
<b>Semana 3</b>						
<b>Semana 4</b>						
<b>Semana 5</b>						
<b>Semana 6</b>						

¿Cómo influyó en tu nivel de estrés el hecho de enfrentarte a tus compulsiones en lugar de luchar contra ellas?

---

---

---

¿Cómo ha cambiado tu capacidad de acabar con tus compulsiones al llevar a cabo este ejercicio?

---

---

---

¿Cómo te sentiste al incorporar la elección en tus compulsiones en lugar de verte obligado a terminarlas sólo cuando estabas completamente agotado(a)?

---

---

---

### **Reflexiones Sobre Este Ejercicio**

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---

---