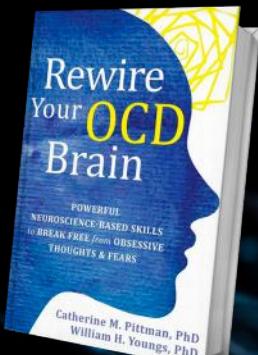


# ENTRENA TU CEREBRO CONTRA LA OBSESIÓN

**Cómo superar el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)**



Contenido inspirado en el libro en inglés  
**“Rewire Your OCD Brain” (Reconfigura Tu Cerebro TOC)**  
de **Catherine M. Pittman y William H. Youngs**



 **EXTRACTOS**  
[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

La vida es naturalmente dura y nuestra mente la hace sentir aún más difícil. Es normal sentir angustia ante las dificultades. Sin embargo, muchas veces nuestra mente, en virtud de cómo funciona el cerebro, nos traciona

Los normales sentimientos de obsesión, compulsión y ansiedad que sentimos a veces incluso se etiquetan con un diagnóstico: Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). No se origina en el exterior, viene de nuestro cerebro y nuestra mente

Si tienes problemas para manejar tus pensamientos u obsesiones, no te desanimes, puedes aprender a

afrontarlos y volverte una persona resiliente, incluso si has sido diagnosticado(a) y medicado(a). Pero la medicina más efectiva es natural

Comprende cómo tu cerebro entra en el ciclo del pensamiento compulsivo de la mano de la Dra. Catherine Pittman, psicóloga, y el Dr. William Youngs, neuropsicólogo. Sigue las estrategias que ellos proponen

Las técnicas que los autores recomiendan se basan en la escuela de Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Te servirán para administrar mejor los síntomas obsesivo-compulsivos y fortalecer la salud mental.



## PREOCUPACIÓN, ANSIEDAD Y OBSESIÓN

Conoce las diferencias entre preocupación, ansiedad y obsesión, para comprender mejor en qué nivel te encuentras:

### Preocupación

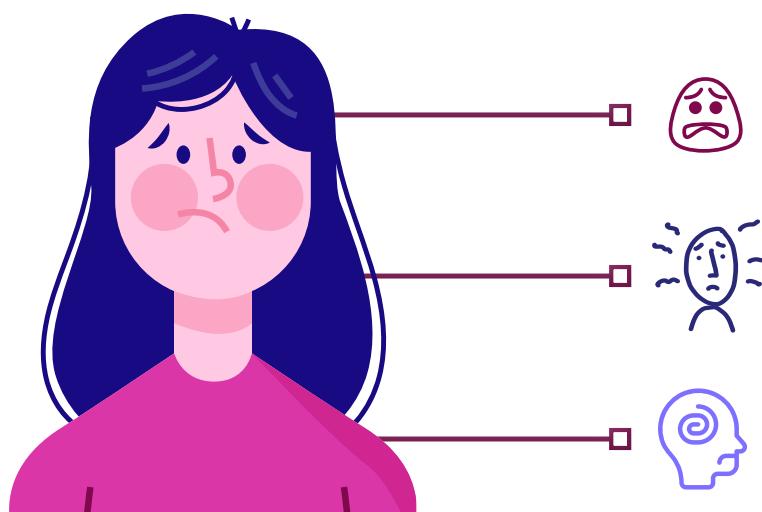
Piensas en todo lo que puede salir mal o dudas si podrás manejar una situación. Por lo general, en la mayoría de los casos nada de lo que piensas se materializa

### Ansiedad

Es más duradera, pero usualmente disminuye con el tiempo. Dependiendo de las circunstancias puede ejercer influencia en la parte física

### Obsesión

Por lo general cuesta que desaparezca; continúa pensando en el mismo suceso si ya sucedió, o en lo que podría pasar si es una proyección a futuro



## IDENTIFICA TU OBSESIÓN

Los pensamientos obsesivos suelen manifestarse en una serie de temas cotidianos comunes:

- Miedo o rechazo a la suciedad
- Deseos intensos de ordenar
- Impulsos de agresión o violencia
- Impulsos sexuales desenfrenados
- Afán de imponer perfeccionismo
- Obsesión religiosa o fanatismo
- Deseo intenso de tener el control



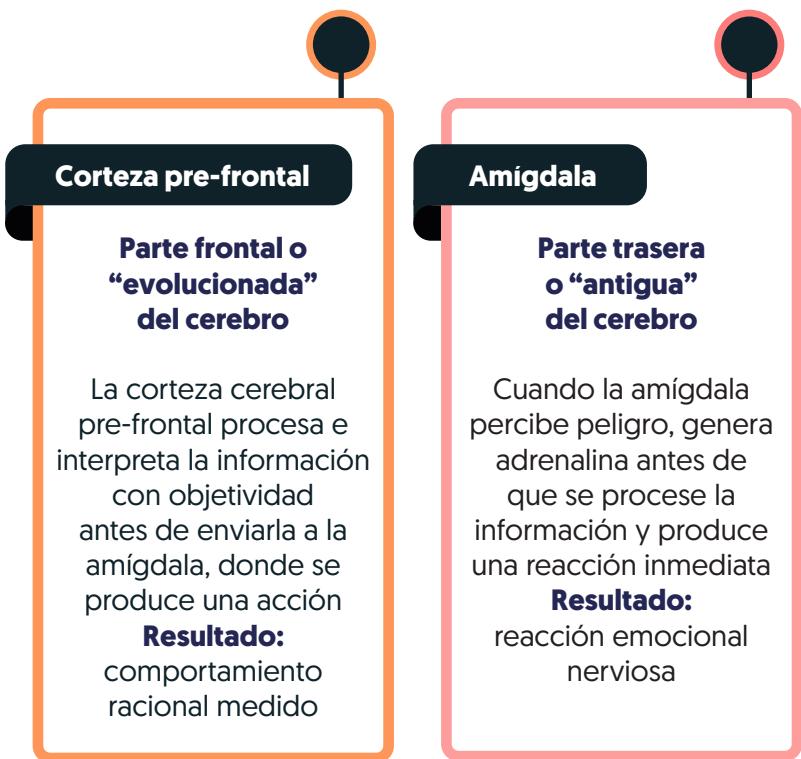
## 🧠 PENSAMIENTOS OBSESIOSOS

Los pensamientos obsesivos tienen las siguientes características:

- Ocasionan actitudes o comportamientos recurrentes
- Funcionan como un círculo vicioso que no se detiene
- Influencian el ánimo y las decisiones cotidianas
- Generan pensamientos y acciones impulsivas

## 🧠 ¿CÓMO DECIDIMOS?

Tus cinco sentidos envían información a tu cerebro, permitiendo que tomes decisiones. Hay dos formas en que tu cerebro recibe y procesa esa información:



## 🧠 RESPUESTA AL MIEDO

Cuando se procesa la información desde la amígdala, o de una manera emocional, se activa nuestro antiguo sistema de supervivencia. Es un procesamiento basado en el miedo, una necesidad evolutiva de seguridad. Esto puede causar problemas:

- Al percibir peligro, el cerebro sólo te permite huir, luchar o paralizarte
- Provoca ansiedad innecesaria al detectar amenazas donde no las hay
- No te permite analizar la información antes de tomar una acción rápida

## 🧠 LA RAZÓN TAMBIÉN ES ENGAÑOSA

No solo tu amígdala causa ansiedad, también puede empezar en la corteza pre-frontal del cerebro:

- 1 Los pensamientos conscientes también pueden activar respuestas de defensa
- 2 Se generan cambios hormonales, porque tu cuerpo se prepara para la amenaza
- 3 Una persona con TOC interpreta los cambios emocionales para validar sus miedos
- 4 Esta validación refuerza la ansiedad y la amplifica, sobreestimando el peligro

## 🧠 LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Si son tus pensamientos los que generan ansiedad, significa que puedes controlarlo:

- Recuerda que todos tenemos pensamientos de preocupación
- Evita concentrarte en pensamientos angustiantes para no reforzarlos
- Detecta los pensamientos recurrentes únicamente para dejarlos ir
- Busca la raíz de la causa de tu ansiedad; es un gran paso para librarte



## 🧠 FRASES DE CATHERINE M. PITTMAN Y WILLIAM H. YOUNGS

“ Nuestros cerebros pueden afectarnos creando percepciones, pensamientos y creencias que nos atormentan ”

“ Nuestra percepción está determinada por la forma en la que funciona nuestro cerebro, a veces vivimos falsas realidades producidas por el cerebro ”

“ Todos tenemos defectos o mecanismos dañinos en nuestros cerebros; nadie tiene el cerebro perfecto ”

“ El TOC no es tu culpa, no debes culparte. Si es tu responsabilidad entender de qué se trata y aprender a manejarlo ”

## 🧠 MÍRALO DE FORMA RACIONAL

La respuesta defensiva de tu cerebro y manifestada en tu cuerpo (mecanismo heredado de nuestros antepasados) es lo que ocasiona la ansiedad y la obsesión. Entonces, evalúa las situaciones con claridad racional y objetiva:



- 1 Presta atención objetiva cuando te sientes alerta o con preocupación
- 2 Recuerda que pueden ser señales engañosas, analiza con frialdad
- 3 Observa la reacción de tu cuerpo y toma nota de los síntomas

## 🧠 ESTRATEGIA DE DISTRACCIÓN

La mente, debido a la estructura cerebral, no puede enfocarse efectivamente en dos pensamientos a la vez. Puede hacerlo a medias, de forma ineficiente.

Por ello, cuando tengas pensamientos obsesivos o un ataque de pánico, dirige la atención de tu mente a otro lado a través de estas alternativas:

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b><br>Piensa muy vívidamente en un tema interesante          | <b>3</b><br>Llama a un ser querido, entabla una plática amena     |
| <b>2</b><br>Sal a caminar, pon atención a los detalles del entorno | <b>4</b><br>Practica un pasatiempo o actividad de entretenimiento |

## 🧠 PATRONES DE MIEDO

El cerebro aprende a través de asociaciones. Esto provoca que situaciones inofensivas activen, por asociación (a veces inconscientes) la sensación de peligro. Esta sensación se activa siguiendo esta secuencia:

- 1 Asocias una circunstancia o evento a una emoción negativa o desagradable
- 2 Aunque olvides el evento, la amígdala "memoriza" la asociación y la alarma
- 3 Las alertas de la amígdala causan ansiedad y pensamientos obsesivos

## 🧠 APRENDIENDO A VIVIR

Una forma de salirnos de la prisión del miedo es asociando las circunstancias que fueron experiencias negativas a un sentimiento positivo deliberado. Puedes hacerlo con terapia de exposición, la cual funciona de esta manera:

- 1 Enfrenta lo que te ocasiona temor de una forma controlada
- 2 Resiste la tentación de actuar compulsivamente
- 3 Nota y controla los síntomas que se activan poco a poco
- 4 Demuéstrale a tu cerebro que no sucede nada malo
- 5 Con la repetición modificas la estructura del cerebro
- 6 Con la modificación, el cerebro deja de enviar alertas

## 🧠 VUELVE AL PRESENTE

Anticipar problemas (reales o imaginarios) que podrían o no suceder en el futuro genera miedo innecesario. Usa una de estas técnicas para volver al presente:

- |  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| <b>1</b><br>Activa tus sentidos. Mira, siente, y escucha lo que te rodea | <b>2</b><br>Haz ejercicio físico para utilizar la energía de forma sana | <b>3</b><br>Activa tu respiración, medita o haz relajación muscular | <b>4</b><br>Lee algo o escucha un podcast para desviar la atención | <b>5</b><br>Imagina algo agradable que te gustaría experimentar | <b>6</b><br>Recuerda con lujo de detalle un grato recuerdo del pasado |
|--|---|---|--|---|---|

## 🧠 CONTROL Y ACEPTACIÓN

Las actitudes compulsivas producen un alivio temporal, mientras las soluciones a largo plazo nos llevan a atender la raíz del problema. Por eso, es importante encontrar los pensamientos y las situaciones que desencadenan el miedo

Cuando determines lo que te causa miedo, trata de reconocer las cosas que puedes controlar y acepta las que están fuera de tu alcance. La aceptación y la gratitud por lo que tienes te harán menos obsesivo(a) respecto a lo que no puedes controlar