

· SEÑALES EN EL AULA ·

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Los **pensamientos obsesivos** son ideas o imágenes que aparecen una y otra vez en la actividad mental de la persona. Suelen ser siempre **desagradables** (con contenido violento e incluso obsceno). La persona intenta resistirse a ellos, son **involuntarios** y repulsivos. Causan un **deterioro significativo** en el funcionamiento personal, familiar, social y escolar.

Las **compulsiones son actos que se repiten una y otra vez**, estereotipados. Su “función” es prevenir que ocurra algún hecho objetivamente improbable. La persona lo identifica como carente de significado. Su objetivo sería calmar la ansiedad.

1. Qué es

El **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)** consiste en la presencia de pensamientos obsesivos o actos compulsivos recurrentes. Suele generar un **elevado grado de angustia y malestar**. Puede ir acompañado de síntomas como tristeza, indefensión y desmotivación. En ocasiones, también de tics.

Existen estudios que concluyen que niños a partir de los 5 y 6 años de edad ya hay presencia de estos síntomas. Deben interferir en el funcionamiento habitual del niño y del adolescente.

Las obsesiones más frecuentes en niños y adolescentes son las de contaminación y dudas. También el temor a hacerse daño a uno mismo o a los demás. También sobre Religión. Las acciones que realizan para neutralizar el efecto, llamadas *compulsiones*, son el lavado de manos, búsqueda de simetría, repetición de conductas y rituales mentales. También comprobar, repetir, tocar, preguntar y contar. Intentan también distraerse, entre otros recursos.

Es necesario también observar si el niño y adolescente tiene alguna conducta de perfeccionismo o da una elevada importancia a los pensamientos y su control.

Es importante estar **atento** a las señales de alarma e **identificar** los síntomas que aparecen en los diferentes ambientes dentro del centro escolar.

Puede aparecer de forma repentina. La mayoría de los adultos con este trastorno señalan su inicio en la infancia o adolescencia.

Se han relacionado estos síntomas con factores biológicos y familiares. Hay estudios que refieren que alrededor de un 20% de los niños y adolescentes con estos síntomas tienen un familiar de primer grado con TOC. También se asocia con frecuencia con un acontecimiento específico traumático (por ejemplo, el fallecimiento de un ser querido).

Señales en clase

Los niños y adolescentes que sufren TOC suelen tener comportamientos repetitivos observables. Son niños y adolescentes que pueden pedir permiso de forma continua para ir al aseo a lavarse las manos. Pueden evitar sentarse en determinados sitios, ser muy ordenados con el material escolar (“sino está ordenado por tamaño o por colores, no puedo empezar a hacer la tarea”). Al entrar al aula pueden tocar objetos o repetir un “ritual” (abren y cierran el estuche, la puerta, el bolígrafo varias veces). También son niños y adolescentes que emplean mucho tiempo en realizar las actividades porque repasan las frases. Incluso pueden entregar trabajos fuera de plazo de manera continua.

En los adolescentes se observa mejor.

Podemos observar:

- Elevado nivel de **abstracción**: podemos observarles concentrados y a la vez absortos cuando se les pregunta. Como “*procesando la obsesión*”.
- Hacen **preguntas repetitivas** que buscan comprobar su propia seguridad y la de sus seres queridos.
- Pueden preguntar **dudas llamativas sobre enfermedades** y su funcionamiento (que podríamos afirmar que al resto de los alumnos no les preocuparía).
- **Comprobaciones** acerca de su propio cuerpo: podemos observar como tocan su cuerpo y mueven sus extremidades “comprobando que funcionan”.
- Tienen las **manos muy secas**, deshidratadas o agrietadas.

- **Evitación de conductas:** como tocar el pomo de las puertas (para evitar “contaminarse”), tocar el grifo (pueden pedirle a un compañero que lo abra, también para evitar “contaminarse”), revisión del cierre de ventanas, interruptores de la luz, etc.
- **Tics motores:** mover la cabeza de lado a lado, guiñar un ojo, mover la mandíbula, “chascarse” los dedos...
- **Deberes y exámenes:** podemos observar cómo **borran y vuelven a repetir** tareas.
- **Excesiva autoexigencia, perfeccionismo y responsabilidad.** Como si no pudieran tolerar “las injusticias”.

Los alumnos suelen presentar pensamientos académicos de fracaso e incluso no contestar respuestas o hacer actividades por miedo a un fracaso, que creen será seguro. Además, pueden presentar estallidos de ira o rabia. Les ocurre que hacen frente a un elevado número de pensamientos que les interfieren en el estudio y la concentración.

Señales en el trato con los compañeros

Las conductas de los alumnos con algún tipo de obsesión o compulsión pueden ser diversas:

En el colegio puede ser difícil poder detectar ciertas señales de alarma ya que muchos de los niños que padecen TOC pueden lograr enmascararlo en el trato con sus iguales y en cambio manifestarlo intensamente en casa. También en ocasiones por vergüenza, no se muestran a sus compañeros tal como son.

A continuación, se ofrecen algunas señales que pueden observarse en estos contextos:

Dificultades para relacionarse con sus iguales.

Evitación de contacto físico con sus compañeros.

Fuerte preocupación por temas recurrentes (asemejarse a modelos sociales, deportes, música,...).

Dificultades en el juego o tareas por incumplimiento de las normas.

Miedo a que hagan daño a un compañero.

Se muestra triste y con desagrado hacia sí mismo.

Es importante tener en cuenta que el niño puede no percibir esos pensamientos o rituales como excesivos e irracionales lo que ocasiona que el malestar subjetivo que les provoca sea menor. Por lo que debemos de ser flexibles con estos rituales cuanto más pequeño sea el niño.

Señales en la tutoría con el alumno

La tutoría con el alumno es **una oportunidad** para poder conocer mejor su autoconcepto, su autoestima, sus preocupaciones, motivaciones e intereses y poder detectar en la misma determinadas señales de alarma.

Éstas son más evidentes en aquellos casos donde el TOC comienza a aparecer, está avanzando el curso o el profesor conoce al alumno de cursos anteriores, y entonces, el profesor puede comparar la situación actual del alumno (cambios en su manera de comportarse, su trato consigo mismo y con los demás).

Algunos aspectos a considerar son:

Padres hiperexigentes o perfeccionistas: educación rígida de hábitos higiénicos.

Baja autoestima.

Rituales repetitivos al comenzar o terminar las actividades.

Fuerte rigidez a la hora de llevar a cabo las tareas.

Elevada **autoexigencia, perfeccionismo.**

Miedo intenso al no poder cumplir alguno de los rituales.

Excesiva dedicación de tiempo al realizar las tareas.

Sentimientos de no ser entendido por su familia o su grupo de amigos.

Signos físicos: sequedad en la piel por excesivo lavado de manos.

Bajo rendimiento en las tareas escolares, frecuentemente no entrega tareas.

Pérdidas de control.

Si son conscientes de las obsesiones puede haber insatisfacción personal.

Señales en el comedor

En el comedor podemos observar ciertas señales de alarma sobre todo de rituales de contaminación, y también de orden de los alimentos.

Es importante observar los comportamientos que realiza mientras come ya que nos pueden dar mucha información. En este sentido, es importante observar si el alumno:

- Ordena los alimentos por tamaños o colores antes de comérselos.
- Tiende a limpiar los cubiertos o a evitar el contacto con elementos que hayan podido tocar otros.
- Dedicar demasiado tiempo a la hora de comer.
- Establece rituales de alimentación, comiendo por patrones rígidos según las propiedades de los alimentos.
- Se muestra ansioso o irritable cuando se acerca la hora de comer.
- Trata de esconder sus rituales.

Señales en la tutoría con la familia

La **tutoría con la familia** es una buena oportunidad para poder conocer en la presencia de ciertas conductas que en el ámbito familiar puedan estar ocurriendo. Es importante reflejar con los padres que no han de agobiar al niño, y que es importante que muestren interés y reflejen preocupación por los síntomas que tiene, ya que el niño o adolescente puede sentirse incomprendido y esto derivará a evitar hablar sobre ello.

Es muy importante tratar de preguntar a los padres de manera discreta acerca de la forma de comportarse del alumno en casa, haciendo hincapié en cambios que hayan experimentado respecto al comportamiento de su hijo y que les hayan llamado la atención. Partiendo de que la variedad de señales de alarma son muy dispares en cada niño, sería interesante preguntar por las actividades que realiza (deportes, música,..) y los comentarios que

realiza sobre las mismas, durante las comidas o con objetos de la casa, conductas llevadas a cabo durante el aseo, y también es interesante indagar sobre las relaciones familiares existentes, y la posibilidad de la existencia de normas rígidas o perfeccionismo por parte de los padres.



Actividades para explorar lúdicamente la posible existencia de TOC:

En la infancia:

- “Termómetro de la ansiedad”.
- “El cronómetro de salida”.

En la adolescencia:

- Test .
- Conversación Socrática: “Tendría que, debería que, ...”.
- “No me puedo resitir” “Es absurdo pensar eso, pero no puedo evitarlo”.
- ¿Qué pensamientos tengo y que acciones llevo a cabo por ellos?

Libros y webs recomendadas

http://www.mederi.cl/index_archivos/guiatocprofesores.pdf

http://toc.uma.es/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=3

<http://fundacionintegrar.blogspot.com.es/2010/08/trastorno-obsesivo-compulsivo-manejo-en.html>

https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000708.pdf

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_21/ANA%20MARIA_ARRIBAS_HERNANDO01.pdf

<https://iocdf.org/wp-content/uploads/2014/10/OCD-in-Kids-Italian-Translation.pdf>

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/trastorno_obsesivo-compulsivo.pdf

<https://m.facebook.com/psicologosenlaweb/posts/445291238842654>