

Sufro de trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo, ello significa que...



upbidity

Recursos de educación especial

«Me abruma un intenso y tortuoso sentimiento de duda y culpa».

Marina, 15 años

«Me siento atrapado en pensamientos indeseables que me hacen sentir infeliz y asustado»

Felipe, 17 años

«Evito sistemáticamente entrar en contacto con focos de infección, ¡como los pomos de las puertas! Cuando no hay otra opción, me baño literalmente en desinfectante».

Jara, 16 años

«Sé que mis miedos son irracionales y exagerados, pero no puedo resistir mis obsesiones».

Blanca, 15 años

«Me siento abrumada por una intensa e irresistible necesidad de hacer las cosas de una manera muy específica, de la forma en que las he imaginado».

Rosario, 18 años

«Mi vida cotidiana es una lucha».

Esteban 14 años

Considere estos comportamientos como síntomas del trastorno y no como rasgos de la personalidad de su hijo.

Elisa, 11 años

Me gustaría que:

- me ayudaras a hablar de lo que me preocupa, sin hacerme sentir avergonzado o culpable
- me ayudaras a comprender qué es lo malo que me pasa
- me entendieras, me apoyaras y me dieras ánimos
- que me recordaras con frecuencia lo que he logrado
- me animaras a resistir mis obsesiones
- nos centráramos en pequeños pasos cada vez
- que me felicitaras por los pequeños cambios que voy haciendo
- que recordaras que mis problemas los causa el trastorno, no yo.