

AUTORREGISTROS

NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO DEL GRADO DE MALESTAR DESENCADENADO POR OBSESIONES

A CONTINUACIÓN ESTÁN LAS DEFINICIONES DE ALGUNAS SITUACIONES QUE TE PROVOCAN MALESTAR.

DEBES ANOTAR EL GRADO DE MALESTAR O INCOMODIDAD QUE SIENTES CADA VEZ QUE SE PRODUZCA ALGUNA DE LAS SITUACIONES SIGUIENTES. PARA AVERIGUAR EL GRADO DE MALESTAR, UTILIZA EL TERMÓMETRO:

SENTIRME CONTAMINADO: Sentirte molesto o incómodo porque tienes la sensación de que el contacto con algo o alguien te ha dejado contaminado o sucio.

SENTIR MALESTAR PORQUE LAS COSAS NO ESTÁN ORDENADAS: Sentirte molesto o incómodo porque las cosas (p. ej., los libros, los papeles, los platos y cubiertos sobre la mesa, la ropa en el armario, etc.) no están exactamente como deberían estar.

SENTIR MALESTAR POR NO ESTAR SEGURO: Sentirte molesto o incómodo porque no estás seguro si la puerta o la ventana ha quedado bien cerrada, o si el gas está bien apagado.

SENSACIÓN	GRADO DE MALESTAR (1-10)																			
Sentirme contaminado																				
Sentir malestar porque las cosas no están bien ordenadas																				
Sentir malestar por no estar seguro																				

NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

RECUERDA...

ES MUY IMPORTANTE COMPLETAR LOS REGISTROS CORRECTAMENTE. PARA ASEGURARNOS DE HACERLO BIEN, VAMOS A RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿CUÁNDO?

¿Cuándo es mejor hacer los registros? Piensa en varios momentos del día en los que puedas sentarte tranquilamente para hacer esta actividad y anótalos a continuación.

Los mejores momentos para hacer los registros son:

1. _____
2. _____
3. _____

¿CÓMO?

¿Qué estrategias puedes usar para que registrar sea más sencillo? P. ej., podemos ayudarnos de la agenda escolar, el móvil o el reloj.

Otras cosas que me pueden ayudar a registrar son:

1. _____
2. _____
3. _____

¿QUIÉN?

Al principio, coger el hábito puede costar un poco ¿Hay alguien que te pueda ayudar a registrar alguna de las situaciones hasta que lo hagas tú solo/a? Si es así, es importante que todo el mundo se ponga de acuerdo en cómo se va a hacer. Vamos a escribirlo para que a nadie se le olvide.

NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

EJEMPLO DE AUTO-REGISTRO DE LA FRECUENCIA Y DURACIÓN DE VARIAS COMPULSIONES

CADA VEZ QUE SE DÉ ALGUNA DE LAS SITUACIONES SIGUIENTES, DEBES RELLENAR UN CUADRO PONIENDO UNA EQUIS EN SU INTERIOR (ASÍ ☒):

REVISAR COSAS SUCIAS: Cada vez que reviso si algo está sucio o con pelos antes de usarlo (P. ej. el abrigo antes de salir al recreo, la alfombrilla del baño antes de ducharme, el peine).

COMPROBAR: Comprobar repetidas veces que algo está bien hecho (p. ej. la puerta una vez he salido de casa, tener todos los libros en los descansos de clase, el despertador después de acostarme...). No es necesario que haya contacto físico con lo que estás comprobando.

PAR: Hacer algo un número par de veces o bien realizar algún ritual relacionado con el 2 y los números pares (p. ej. ver sólo los canales pares de la tele, poner el volumen en un número par...).

LIMPIAR EN EL CUARTO DE BAÑO: Una equis por cada objeto del baño de casa que limpio cada vez que lo uso.

DEBES ANOTAR LOS MINUTOS QUE TARDAS EN REALIZAR CADA UNA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

ROPA: Tiempo que tardo en preparar la ropa para el día siguiente. Si es viernes o sábado, tiempo que tardo en preparar la ropa antes de salir.

ARMARIO: Tiempo que tardo en ordenar el armario (sólo lo apunto los días que lo hago).

DUCHA: Apuntar cuánto tiempo tardo en ducharme. Esto incluye todo el tiempo que va desde que entro en el cuarto de baño hasta que salgo duchado y con el pijama puesto.

¿QUÉ HAGO?	¿CUÁNTAS VECES?																			
REVISAR COSAS SUCIAS																				
COMPROBAR																				
PAR																				
LIMPIAR																				

	¿CUÁNTOS MINUTOS?																			
ROPA																				
ARMARIO																				
DUCHA																				

(La hoja de planificación de la observación es semejante en todos los registros, por lo que no se vuelve a repetir en los ejemplos siguientes.)

NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO DE FRECUENCIA Y MALESTAR DE VARIOS TIPOS DE COMPORTAMIENTO

A CONTINUACIÓN ESTÁN LAS DEFINICIONES DE ALGUNAS SITUACIONES QUE TE PROVOCAN MALESTAR. LÉELAS ATENTAMENTE Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES A LA HORA DE REALIZAR EL REGISTRO.

ROPA INTERIOR: Escribe el número de veces que necesitas cambiar tu ropa interior a lo largo del día y de la noche (sin contar la muda a la hora de ducharte).

SEGURIDAD: Pon una equis cada vez que necesites comprobar repetidamente que algo “es seguro” en casa (contesta así ☒).

UTILIZA EL TERMÓMETRO PARA REALIZAR LA SIGUIENTE PARTE DEL REGISTRO:

LUCES: Anota cuánta *incomodidad* sentirías si no pudieses revisar las luces de la casa.

CUARTO MATERNO: Anota cuánta *incomodidad* sentirías si no pudieses comprobar que todo está bien en el cuarto de tu madre.

SALÓN: Anota cuánta *incomodidad* sentirías si no pudieses comprobar que todo está bien en el salón.

ENTRADA: Anota cuánta *incomodidad* sentirías si no pudieses comprobar que todo está bien en la entrada.

¿QUÉ HAGO?	¿CUÁNTAS VECES?																			
SEGURIDAD																				
ROPA INTERIOR																				
	¿HASTA QUÉ PUNTO ME SENTIRÍA INCÓMODO SI NO PUDIERA COMPROBARLO? (1-10)																			
LUCES																				
CUARTO MATERNO																				
SALÓN																				
ENTRADA																				

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO FUNCIONAL CENTRADO EN LA CONDUCTA (DE UTILIDAD PARA DESCUBRIR POSIBLES ESTÍMULOS DISCRIMINATIVOS O CONDICIONALES DE UNA CONDUCTA).

CADA VEZ QUE SE DÉ ALGUNA DE LAS SITUACIONES SIGUIENTES, DEBES CONTESTAR A TODAS LAS PREGUNTAS ESCRIBIENDO EN QUÉ HABITACIÓN ESTABAS, CON QUIÉN ESTABAS, QUÉ ESTABAS HACIENDO EN ESE MOMENTO, LOS GRADOS DEL MALESTAR QUE SENTÍAS EN ESE MOMENTO Y QUÉ OCURRIÓ DESPUÉS DE QUE COMPROBARAS:

COMPROBAR: Comprobar repetidas veces que algo está bien hecho (p. ej., la puerta una vez he salido de casa, la ventana antes de acostarme, el gas antes de salir de casa o antes de acostarme...). No es necesario que haya contacto físico con lo que estás comprobando.

¿QUÉ COMPRUEBO?	¿Dónde estabas?	¿Qué estabas haciendo?	Grados de malestar en el termómetro	¿Qué ocurrió después?
SI LA PUERTA O LA VENTANA ESTÁ BIEN CERRADA				
SI EL GAS ESTÁ BIEN APAGADO				

NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

EJEMPLO DE AUTORREGISTRO FUNCIONAL CENTRADO EN EL ESTÍMULO (DE UTILIDAD PARA COMPROBAR SI UNA DETERMINADA SITUACIÓN ACTÚA COMO ESTÍMULO DISCRIMINATIVO O CONDICIONAL)

CADA VEZ QUE SE DÉ ALGUNA DE LAS SITUACIONES SIGUIENTES, REDONDEA CON UN CÍRCULO LA PALABRA QUE CORRESPONDA (NADA, PUERTA, VENTANA, GAS O LA OTRA COSA QUE HAS ESCRITO):

COMPROBAR: Comprobar repetidas veces que algo está bien hecho (p. ej., la puerta una vez he salido de casa, la ventana antes de acostarme, el gas antes de salir de casa o antes de acostarme...). No es necesario que haya contacto físico con lo que estás comprobando.

	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora
SITUACIÓN	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?
AL SALIR DE CASA	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada
	Puerta	Puerta	Puerta	Puerta	Puerta	Puerta
	Ventana	Ventana	Ventana	Ventana	Ventana	Ventana
	Gas	Gas	Gas	Gas	Gas	Gas
	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué

Autorregistros

	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora	Fecha/Hora
SITUACIÓN	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?	¿Qué compruebo?
AL ACOSTARME	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada
	Puerta	Puerta	Puerta	Puerta	Puerta	Puerta
	Ventana	Ventana	Ventana	Ventana	Ventana	Ventana
	Gas	Gas	Gas	Gas	Gas	Gas
	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué	Otras cosas: Escribe qué

NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

**TERMÓMETRO PARA EVALUAR EL MALESTAR DE UNA OBSESIÓN
O COMPULSIÓN**



TERMÓMETRO PARA EVALUAR LA RESISTENCIA A UNA OBSESIÓN
O COMPULSIÓN



NOMBRE _____

Fecha: ____/____/____

EJEMPLO DE HOJA DE REGISTRO PARA PADRES

A CONTINUACIÓN ESTÁN LAS DEFINICIONES DE ALGUNAS SITUACIONES QUE PROVOCAN A SU HIJO/A MALESTAR.

CADA VEZ QUE SE DÉ ALGUNA DE LAS SITUACIONES SIGUIENTES, DEBE RELLENAR UN CUADRO PONIENDO UNA EQUIS EN SU INTERIOR (ASÍ, ☒):

PEDIR QUE LE TRANQUILICEN: Cada vez que su hijo le pide que compruebe algo en su lugar o que le asegure que algo está bien (p. ej., que un aparato eléctrico esté desconectado, que la puerta de casa esté cerrada...).

VOLVER A EXPLICAR: Cada vez que su hijo le explica repetidas veces la misma situación, pidiéndole que le confirme verbalmente que ha comprendido correctamente todo lo que le ha contado.

RECUERDE...

SIGA LAS INSTRUCCIONES QUE EL TERAPEUTA LE HA DADO EN SESIÓN PARA MANEJAR ESTE TIPO DE SITUACIONES. ASÍ MISMO, ES MUY IMPORTANTE NO CASTIGAR O CULPABILIZAR AL NIÑO POR LLEVAR A CABO ESTAS CONDUCTAS.

¿QUÉ HACE?	¿CUÁNTAS VECES?																			
PEDIR QUE LE TRANQUILICEN																				
VOLVER A EXPLICAR																				