

PROYECTO:
**TOC CONTAMINACIÓN
SUPERVIVENCIA**
PROTOCOLO



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
¿Qué es el proyecto TOC Contaminación Supervivencia?	3
Justificación científica	3
Logística	4
2. PRINCIPALES OBJETIVOS DEL PROYECTO	6
3. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE PROYECTO?	6
4. NORMAS	7
5. CRONOGRAMA DEL PROYECTO	7
6. ¿CÓMO INSCRIBIRME EN EL PROCESO DE SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES?	8
7. AVISO SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS	9
8. REFERENCIAS	10

1. INTRODUCCIÓN

¿Qué es el proyecto TOC Contaminación Supervivencia?

TOC Contaminación Supervivencia es un proyecto piloto creado por la Asociación TOC Granada en colaboración con la Escuela Española de Supervivencia (EES).

Se trata de un proyecto que integra un curso de formación en técnicas de supervivencia (impartido por el equipo de la escuela española de supervivencia) y por otro lado, la aplicación de la técnica psicológica de exposición grupal por inundación con prevención de respuesta, dirigida por dos psicólogas que convivirán con los diez participantes seleccionados, que pasaréis dos días en Monachil (uno de preparación y otro de conclusiones) y tres días en el desierto de Gorafe (Granada).

La técnica de exposición por inundación con prevención de respuesta consiste en afrontar las situaciones temidas sin realizar las compulsiones de manera continuada (tres días seguidos) y en contacto constante con los estímulos temidos. En este proyecto afrontaréis situaciones en las que estaréis en contacto con la tierra (tendréis que buscar vuestros propios alimentos diarios con las manos bajo tierra), insectos, barro, tendréis manchas en la ropa, piel, dormiréis en tiendas de campaña...Y las prevenciones de respuesta serán: no poder ducharse en 3 días, tener agua solo para beber (administración controlada por personal del proyecto) y no usar toallitas ni jabón, entre otras. Solo se permitirán los lavados de manos previos a las comidas del día, y cada vez que hagáis vuestras necesidades fisiológicas.

Los diez participantes, los monitores de supervivencia y las dos psicólogas que os acompañarán durante todo el proyecto en el desierto de Gorafe (Granada) conviviréis en un campamento montado por la escuela española de supervivencia.

Justificación científica

En este estudio se va a aplicar la técnica de exposición por inundación y prevención de respuesta en pacientes con TOC, durante 3 días y en un formato grupal. Utilizaremos, además de la EPR, psicoeducación, técnicas de relajación, técnicas de la terapia de aceptación y compromiso con especial interés en el mindfulness y motivación.

La terapia cognitivo-conductual abarca un amplio rango de técnicas, dentro de éstas se ha demostrado que la técnica de exposición con prevención de respuesta es la más recomendada para el tratamiento del TOC (Vallejo, 2011; McKay et al, 2015). En el estudio de Sánchez, Gómez & Méndez (2003) han comprobado que resulta más efectivo un tratamiento con exposiciones más intensas y frecuentes. Y en el estudio de

Oldfield, Salkovskis y Taylor (2008) han comprobado que es eficaz aplicar un tratamiento de alta intensidad con EPR. Es por esta razón por la que hemos decidido utilizar la técnica de exposición por inundación con prevención de respuesta.

Nos apoyamos también en la evidencia empírica del estudio de Bjarne Hansen, Gerd Kvale, Kristen Hagen, Audun Havnen & Lars-Göran Öst (2018), en el que realizan un tratamiento intensivo de 4 días llamado Bergen, realizaron EPR intensivas (de hasta 10 horas) durante esos cuatro días y obtuvieron resultados significativos.

Hemos optado por la terapia grupal pues el grupo potencia el apoyo entre los participantes, empodera a los mismos, aumenta la motivación al cambio y facilita el aprendizaje vicario (Pizà & Bermúdez, 2005).

Logística

Todos los costes del citado proyecto tales como: hotel, comidas, psicólogas, servicio de psiquiatría telemático y la escuela española de supervivencia son asumidos por la Asociación TOC Granada, siendo la participación para el afectado **totalmente gratuita**.

La Escuela española de supervivencia nos aportará el material necesario para la estancia en el desierto y la realización de los talleres de supervivencia (campamento base, material para construir el vivac, saco de dormir, esterillas...). Los artículos personales, como el saco y la esterilla, lo podéis traer vosotros si lo preferís.

Los participantes deberán traer los siguientes materiales para la estancia en el desierto:

- Mochila
- Ropa cómoda
- Muda de repuesto (2)
- Gorra
- Crema solar
- Navaja (si tienen, para la realización de algunos talleres de supervivencia)
- Ropa de abrigo y de verano
- Botas de montaña y/o zapatillas de deporte
- Gafas de sol (si tienen)
- Bañador
- Toalla
- Chanclas

La escuela española de supervivencia cuenta con dos seguros: uno de responsabilidad civil (número de póliza: 2019/419) y un seguro de accidentes (número de póliza:

2019/10192). La compañía de seguros contratada es “Seguros MDC”.

A cada afectado se os entregara por vuestra participación dos diplomas, uno por la Escuela Española de Supervivencia y otro por la Asociación TOC Granada.

Los participantes no podréis llevaros ningún tipo de comida ni de bebida. Todos los días tendréis una hora y media para buscar la comida (latas y similares), que estarán bajo tierra en un radio de 1 km en relación al campamento base y que podréis localizar y desenterrar mediante un plano explicativo.

Cada participante podrá solo comer los víveres que localice en el tiempo indicado e iréis en grupos de dos. Posteriormente tendréis 30 minutos para llegar a acuerdos de donaciones de unos a otros o intercambio de unos alimentos por otros.

Mantendremos siempre conexión telemática o telefónica, durante las 24 horas, con nuestra psiquiatra Marta Pérez Gaspar por si requiriéramos de su servicio.



FOTOGRAFÍA: DESIERTO DE GORAFE (GRANADA)

2. PRINCIPALES OBJETIVOS DEL PROYECTO

Este proyecto **no es un tratamiento psicológico para el TOC**. El objetivo de llevarlo a cabo es realizar una investigación sobre los efectos de la técnica psicológica de exposición por inundación con prevención de respuesta en un formato grupal.

Uno de los objetivos principales a conseguir es que el paciente, tras pasar 3 días tocando tierra, barro, insectos, etc y teniendo pensamientos que le hacen sentirse sucio (por lo cual tendría q lavarse las manos o ducharse continuamente), vea que al no hacer las compulsiones no pasa nada y verbalice q no ha tenido más ansiedad que cuando se lavaba las manos continuamente o que, incluso, ha tenido menos.

A través de la aplicación de esta técnica se pretende conseguir, por un lado, es que los pacientes aprendan a gestionar de manera adaptativa la ansiedad, desmontar la creencia de que las compulsiones son la única manera de reducir la ansiedad, reducir la interpretación amenazante hacía los pensamientos intrusivos y aceptación de la ansiedad. Y por otro lado, dotar a los pacientes de herramientas para afrontar posteriormente autoexposiciones. **En este proyecto no estamos buscando una remisión total del hábito de compulsionar, puesto que el tiempo es muy reducido.**

Otro de los objetivos fundamentales de este estudio sería sacar conclusiones positivas, para posteriormente llevar a cabo futuros tratamientos de exposición por inundación y prevención de respuesta con afectados de TOC de contaminación (física y mágica). Ampliando, lógicamente, los tiempos de terapia cognitiva conductual con exposición por inundación y prevención de respuesta y otras técnicas, elaborando un protocolo muy definido.

3. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE PROYECTO?

El proyecto va dirigido a las personas que tengáis estos requisitos:

- Edad: a partir de 18 años y hasta los 35.
- TOC predominante de contaminación física o mágica, con compulsiones físicas principalmente de lavado de manos (+ de 25 diarias) y duchas (+ de 2 h diaria), y donde sus miedos a contaminarse o contaminar no sea solo en su zona de confort (su casa) o a sus familiares exclusivamente. También personas cuyos lavados de manos son debidos a determinados pensamientos o estímulos.
- Querer trabajar la exposición por inundación con prevención de respuesta.
- Preferentemente con miedo a los siguientes estímulos: tierra, barro, insectos, manchas en ropa, naturaleza....



- No tomar medicación o tomar mínimamente, de tal manera que pueda estar activo la mayor parte del día.
- Estar fuertemente motivado para participar en este proyecto.
- Preferentemente no haber tenido terapia de exposición con prevención de respuesta anteriormente.
- Miedo a contaminarse él o a otras personas, aunque no sean familiares.
- Capacidad de trabajo en equipo.

Para realizar la selección de los participantes se realizarán dos entrevistas por skype una con el afectado y otra con el familiar más directo.

4. NORMAS

- Las mochilas serán revisadas antes de comenzar, y no podrán llevar botellas de agua, papel higiénico, toallitas, ni otros productos de limpieza.
- En la estancia en el desierto (13,14 y 15 de julio de 2021) no se podrán cambiar de ropa durante todo el día.
- Las necesidades se llevarán a cabo en letrinas (construidas por los propios participantes en una zona alejada del campamento para tener intimidad) y se les entregará papel higiénico.
- Si hubiera algún abandono sería trasladado a Monachil (Granada).
- No tendréis el teléfono en vuestro poder, salvo para las conexiones con vuestras familias y amigos al final de cada día.

5. CRONOGRAMA DEL PROYECTO

Los participantes deberán estar en la sede de la Asociación TOC Granada, el día **12 de julio del 2021 a las 10,30 h de la mañana**. Dedicando ese día a la preparación psicológica y a la realización de diversos test. Comerán y dormirán en el hotel Los Cerezos, y al día siguiente (a las 8 de la mañana), partiremos para el desierto de Gorafe, donde estaremos los tres días (**13, 14 y 15 de julio**). Llegando de nuevo el **día 15 por la noche** al hotel Los Cerezos, donde cenaréis y tendréis alojamiento en habitaciones dobles (compartida con otro participante). Al día siguiente (**16 de julio**), de nuevo nos reuniremos en la sede de la Asociación TOC Granada a las **9:30 hasta las 14**, donde realizaremos diversos test, conclusiones y orientaciones. Posteriormente, a los 15 y 30 días, mantendremos un skype con cada uno de los participantes para sacar nuevas conclusiones.



El primer día (12 de julio de 2021) realizaremos talleres de psicoeducación, motivación, técnicas de Prevención de respuesta y pruebas psicológicas.

Durante la estancia en el desierto (13, 14 y 15 de julio) los participantes realizaréis los siguientes talleres de supervivencia, pues estar activo es fundamental en el TOC:

- Protocolos de actuación, roles y anillos de seguridad
- Agua, elemento esencial para sobrevivir
- Fuego, generando calor y luz para sobrevivir
- Refugio, construyendo la vivienda itinerante
- Alimentación, permaneciendo saludable y nutrido para sobrevivir
- Orientación por cartografía, astronomía de posición
- Primeros auxilios médicos y medicina natural
- Defensa personal y ciudadana

Y los siguientes talleres psicológicos:

- Motivación
- Relajación
- Prevención de respuesta

Al final de cada día tendremos conexión diaria con los familiares y amigos de los participantes para que la motivación sea aún mayor.

A los participantes se les enviará, previamente a la estancia del desierto, un curso básico online impartido por la escuela español de supervivencia.

El proyecto incluye durante toda la estancia el acompañamiento por parte de dos psicólogas, que proporcionarán ayuda a las personas que lo necesiten y recordarán las técnicas de prevención de respuesta, mindfulness , etc.

6. ¿CÓMO INSCRIBIRME EN EL PROCESO DE SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES?

Las personas que estéis interesadas en participar tendréis que pasar por un proceso de selección. Para formar parte de ese proceso de selección deberéis enviar un correo al siguiente email: supervivenciatocgranada@gmail.com

En el correo tendrás que mandarnos:

- Fotocopia del DNI

- Diagnóstico de TOC, acreditado mediante informe profesional
- Tu teléfono de contacto
- Teléfono de contacto del familiar más directo
- Tu propia descripción de tu problema y tu sintomatología

Una vez que recibamos esa información, si se cumplen los requisitos anteriormente mencionados, nos pondremos en contacto con la persona aspirante y su familiar para concretar una videoconferencia y realizar la entrevista de selección.

Se seleccionarán cinco chicas y cinco chicos para realizar el proyecto.

Las personas finalmente seleccionadas para este estudio, conocen perfectamente el protocolo del mismo y en este acto leen y firman cada una de sus 10 hojas, declarando, en este acto, participar de manera totalmente voluntaria y gratuita, eximiendo de toda responsabilidad tanto a la Asociación TOC Granda como a la escuela española de supervivencia de cualquier responsabilidad por negligencia del afectado.

Para cualquier duda o aclaración podéis llamar al teléfono: 626 397 077, de lunes a sábado de 9 a 14 y de 17 a 20 horas.

7. AVISO SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

En cumplimiento del Reglamento General (UE) de Protección de datos 2016/679 y la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se le informa que los datos que proporcione serán usados con la exclusiva finalidad de gestionar la asistencia al Proyecto Toc Contaminación Supervivencia.

Los datos no serán cedidos a terceras partes distintas de la Escuela Española de Supervivencia y las necesarias para contratar los oportunos seguros, por lo que los destinatarios de esta información serán, únicamente, las entidades mencionadas. La información proporcionada se conservará mientras se mantenga el servicio y actividad específica para el que se ceden o durante los años necesarios para cumplir con las obligaciones legales.

Tienes derecho a acceder a tus datos personales, rectificar los datos inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios para los fines para los que fueron recogidos, así como cualesquiera derechos reconocidos en el RGPD 2016/679.



Los referidos derechos podrá ejercerlos en la Asociación TOC Granada (C/Madrid, 74-A. Bajo 1. 18193. Monachil. Granada).

8. REFERENCIAS

Hansen, B; Kvale, G; Hagen, K; Havnen, A. y Öst, L. (2018). The Bergen 4-day treatment for OCD: four years follow-up of concentrated ERP in a clinical mental health setting. *Cognitive Behaviour Therapy*, 7-18.

McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D., Kyrios, M., Matthews, K., Veale, D. (2015). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *Psychiatry Research*, 225, 236–246.

Pizá, M.R. y Bermúdez, C. (2005). Tratamiento cognitivo-conductual en formato grupal del trastorno obsesivo compulsivo: primer acercamiento. *Revista Oficial da Sección de Clínica do COPG 3*, 274-282.

Oldfield, V.B; Salkovskis, P.M. y Taylor, T. (2008). Time-intensive cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: A case series and matched comparison group. *Clinical psychology 2*

Sánchez, M. Gómez, A. y Méndez, F. (2003). El tratamiento psicológico del trastorno obsesivo-compulsivo en Europa: un estudio meta analítico, *Psicología conductual*, 11 (2), pp.213-237.

Vallejo Pareja, M.A. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno obsesivo compulsivo. *Psicothema*, 13, 419-427



FOTOGRAFÍA: DESIERTO DE GORAFE (GRANADA)