Guía para familias: TOC y acomodación familiar

Cómo acompañar a un hijo o familiar con TOC sin quedar atrapados en los rituales. Noviembre de 2026.

Qué es la acomodación familiar

Es todo lo que la familia hace para aliviar la angustia del TOC: participar en rituales, repetir tranquilizaciones, evitar situaciones, comprar o limpiar de más, cambiar rutinas. Nace del cariño y de las ganas de que la persona sufra menos. Las investigaciones la asocian con mayor gravedad y con peor respuesta al tratamiento, y por eso se trabaja en terapia. No se trata de culpas: es una reacción natural ante el sufrimiento.

Señales frecuentes

- Responder una y otra vez la misma pregunta de seguridad.
- Esperar, repetir o participar en rituales.
- Evitar lugares, objetos o personas para que no empiece la angustia.
- Que la rutina de la casa gire alrededor del TOC.

Pasos para ir cambiando

1. Identificar, sin juzgar, qué acomodaciones hay. Anotarlas ayuda.
2. Conversarlo con calma y fuera del momento de angustia, aclarando que el objetivo es ayudar, no quitarle apoyo.
3. Elegir con el terapeuta una o dos acomodaciones pequeñas para empezar a reducir de a poco.
4. Usar frases de apoyo: «Sé que es difícil, estoy acá y confío en que podés tolerarlo».
5. Sostener el cambio con constancia y acordando entre los adultos la misma respuesta.
6. Cuidarse también: pedir ayuda y descansar. Acompañar cansa.

Importante

No conviene suspender de golpe las acomodaciones sin acompañamiento profesional, porque puede aumentar mucho la angustia. Lo recomendable es hacerlo de forma gradual, acordada y con el respaldo de un terapeuta con formación en TCC y exposición y prevención de respuesta (EPR). Si hay riesgo, desborde o ideas de hacerse daño, pedí ayuda profesional de inmediato.

Fuentes

Lebowitz E. R., Panza K. E. y Bloch M. H. (2016). Family accommodation in obsessive-compulsive and anxiety disorders: a five-year update. Expert Review of Neurotherapeutics, 16(1), 45-53.
Storch E. A. et al. (2007). Family accommodation in pediatric obsessive-compulsive disorder. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36(2), 207-216.
NICE. Obsessive-compulsive disorder and body dysmorphic disorder: treatment (CG31).