






N°	 Fecha	 Hora	 Pensamiento Obsesivo	 Situación (lugar, tarea que se está haciendo...)	Intento de control (0-100)	Nivel de Malestar (0-100)



La obsesión es un pensamiento que se entromete en la mente de manera recurrente, y que no hay forma de parar, a pesar de que la persona lo intente; habitualmente, y de un modo no consciente, se opta por huir de él, buscando refugio en la compulsión (haciendo algo, diciendo algo...), mecanismo que no soluciona el problema, sino que lo potencia. Así que, como punto de partida, es importante que la propia persona pueda registrar esos pensamientos obsesivos en el momento y contexto en el que surgen, de cara a iniciar un proceso terapéutico, de cara a reconducir las aguas hasta el cauce por el que debe discurrir el río.