CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESIVO-COMPULSIVO Y RELACIONADOS

Trastorno dismórfico corporal

Preocupación intensa por uno o varios defectos del aspecto físico que los demás apenas notan, con conductas repetitivas como mirarse al espejo, compararse o camuflarse.

SEÑALES FRECUENTES

- Mirarse mucho al espejo o evitarlo
- Compararse y pedir opinión
- Buscar retoques estéticos repetidos

PAUTAS PARA TI

1. Reduce poco a poco las comprobaciones
2. Desconfía de soluciones estéticas como respuesta al malestar
3. La terapia cognitivo-conductual es eficaz

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. No discutas si el defecto existe: habla del malestar
2. Evita comentarios sobre el físico

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si dejas de salir por tu aspecto
2. Si aparecen ideas de muerte: 024

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me preocupa mucho un defecto de mi aspecto
☐ Los demás dicen que apenas se nota
☐ Me miro mucho al espejo o evito mirarme
☐ Me comparo con otras personas
☐ Intento ocultar esa parte de mi cuerpo
☐ Pregunto a otros si se nota
☐ He pensado o hecho retoques estéticos por ello
☐ Esta preocupación me ocupa más de una hora al día

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-dismorfico-corporal
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112