

APLICACIÓN DE UN TRATAMIENTO PARA LA TRICOTILOMANIA

Se plantea un posible tratamiento conductual de la tricotilomanía con la evaluación previa.

Se aconseja que se realice con la supervisión y guía de un profesional ya que puede producir los efectos indeseados de sensibilización con el posterior aumento de la frecuencia, duración e intensidad del tirar.

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

1 FASE (unas 4 semanas, 2 para registro y 2 para aplicar respuesta alternativa)

- Registro de tricotilomania (B).

| Fecha | Hora | Nº Pelos | Lugar | Actividad |
|-------|------|----------|-------|-----------|
| | | | | |

- Un sobre donde se guardan los pelos arrancados.
- Respuesta alternativa (bolígrafo, canicas, pelotas anti estrés, almohadillas,...)

2 FASE (unas 4 semanas)

- Control de estímulos (guantes), bloqueo del brazo (codera),...
- Práctica masiva (15 veces la mano a la cabeza)
- Relajación. Visualización (10') Opcional.

GRÁFICO DE RESULTADOS (por días o semanas)

Aplicación de la 1 FASE:

Es importante la **observación**, controlando en el nº de pelos arrancados y sobre todo en que **lugares** lo hacemos con más frecuencia, así como **lo que estamos haciendo** en el momento en que nos tiramos.

Luego, si sabemos donde nos tiramos y lo que estamos haciendo en ese momento, tendremos más posibilidades de controlar la respuesta de tirar.

Una vez que sabemos lo anterior, aplicaremos la respuesta alternativa que ha de ser de fácil realización, que ponga en movimiento músculos similares a los utilizados cuando nos tiramos, que se pueda llevar a cabo en las mismas situaciones en que nos tiramos y que al mismo tiempo nos permita hacer las actividades habituales.

La aplicaremos en estos lugares y situaciones.

En caso de no conseguir eliminar la respuesta de tirar, pasaremos a la segunda fase.

Aplicación de la 2 FASE:

El **control de estímulos** lo haremos con objetos como guantes, gorras, pañuelos,... que han de servir como método de prevención de respuesta que permitan detectar los movimientos de llevarse la mano a la cabeza, cejas, etc.

Tenerlos a la vista para ponérselos en las situaciones que se da la respuesta de tirar.

La **práctica masiva** tiene como objetivo convertir la respuesta de tirar en aversiva, de tal forma que ha de llevarse la mano unas 15 veces a la cabeza, cejas,....., siempre que se note que tenemos la mano en el pelo o estamos tirando.

GRÁFICO DE RESULTADOS (por días o semanas)

Los resultados los situaremos en una gráfica que nos de una visión generalizada del trabajo realizado, estableciendo una línea base (LB) de observación y evaluación y de unas cuatro semanas de tratamiento.

Lo más importante es la sistematización del tratamiento aquí detallado, cumpliéndolo tal y como se aconseja.

GRAFICO

Nº de veces



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Días