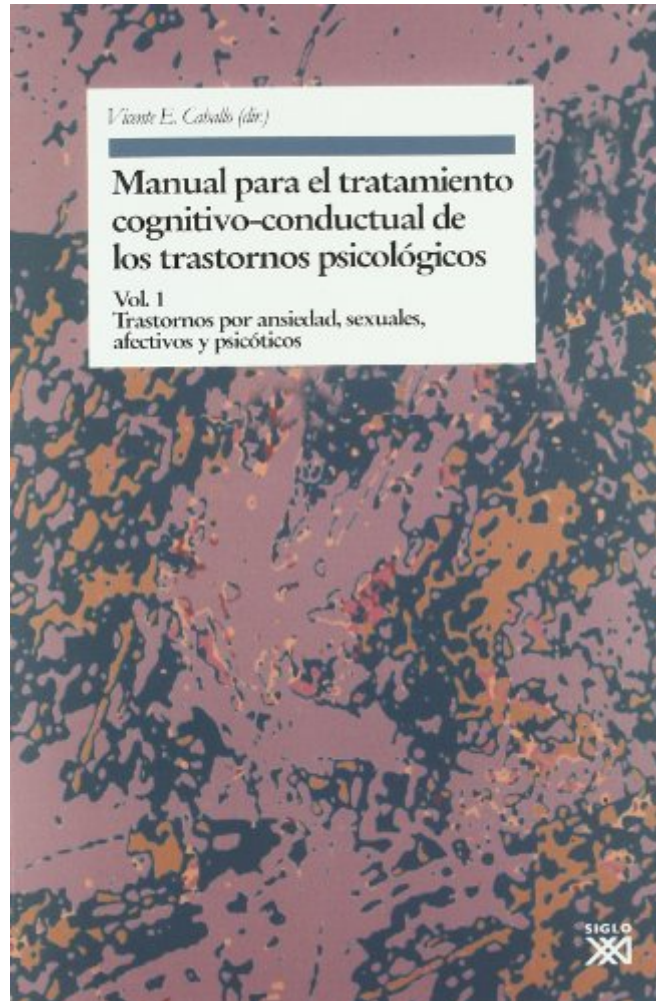


Opdyke, D. & Rothbaum, B. O. (1997). Otros trastornos del control de los impulsos con énfasis en la tricotilomanía. En V. E. Caballo (Dir.), *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 1* (pp. 465-489). Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores S.A.



Resumen del capítulo dedicado al control de los impulsos de la parte específica sobre la tricotilomanía y más en concreto de la evaluación y el tratamiento que se propone. Se siguen los criterios diagnósticos del DSM IV.

La información que se da no intenta sustituir al profesional de la salud. La evaluación y el tratamiento deben ser realizados por un profesional cualificado y con experiencia en el tratamiento de la tricotilomanía y en las conductas repetitivas focalizadas en el cuerpo.

Tratamiento cognitivo- conductual de la tricotilomanía

Nueve (9) sesiones de tratamiento de 45' de duración cada una, una vez a la semana. Se basa fundamentalmente en: la reversión del hábito, el control de estímulo y técnicas de manejo del estrés.

Sesión 1.-

Contenido	Desarrollo
Recogida de información	Autorregistro. Entrevista. Detectar la respuesta. Tricofagia. Observación. Informe de otras personas significativas. Escala. Problemas con la evaluación. La conducta objetivo.

Sesión 2.-

Contenido	Desarrollo
Entrenamiento en inversión del hábito	Autorregistro. Explicación del tratamiento. Inconvenientes del hábito. Práctica de respuesta competitiva. Entrenamiento en prevención. El ensayo simbólico. Control de estímulo. El apoyo social.

Sesiones 3 y 4.-

Contenido	Desarrollo
Relajación muscular profunda. Relajación diferencial y respiración.	Revisión del autorregistro, de la inversión del hábito, del control del estímulo, de la actividad de la sesión anterior y del repaso de tareas para casa. La relajación aprendida se practicará dos veces al día entre sesiones.

Sesión 5.-

Contenido	Desarrollo
Detención del pensamiento	El autorregistro nos ayudará a descubrir los pensamientos que puedan desencadenar el tirar. Se entrena a inhibirlos. La clave es romper la cadena de pensamientos y conductas que llevan al tirar del pelo.

Sesión 6.-

Contenido	Desarrollo
Reestructuración cognitiva Beck/Ellis	Reconocimiento de los pensamientos automáticos y sus consecuencias en los sentimientos y conductas. Reestructuración con técnicas que ayuden a adoptar una visión diferente de las cosas.

Sesión 7.-

Contenido	Desarrollo
Diálogo con uno mismo	Los diálogos irracionales se reemplazan por cogniciones más racionales y positivas. De Michenbaum se adoptan las cuatro categorías de diálogo que incluyen las verbalizaciones: la preparación, el enfrentamiento y control, el afrontamiento de las sensaciones de verse abrumado y el refuerzo.

Sesión 8.-

Contenido	Desarrollo
Modelado encubierto y role playing	En el role playing el terapeuta representa primero el papel y obtiene feedback para luego invertir los papeles. El modelado es la representación de papeles pero en la imaginación, donde se enseña a imaginarse a otra persona que realiza satisfactoriamente la actividad, cambiándose luego por él mismo en la escena. Se visualiza a alguien que lo hace bien y luego se pasa a sustituirla por uno mismo.

Sesión 9.-

Contenido	Desarrollo
Prevención de recaídas	Revisar las técnicas que funcionaron en el pasado para aplicarlas en las posibles recaídas, sobre todo el control de estímulos. Reforzar por cada día sin tirar. Las recaídas han de ser una oportunidad para fortalecer lo aprendido, más como un reto que como una amenaza. Será una ocasión para repasar el programa realizado.