

Cómo controlar los tirones de pelo

Objetivo

Identificar si eres una persona con un trastorno de tirones de pelo y ayudarte a aprender a controlar este comportamiento compulsivo mediante técnicas conductuales para reducir o eliminar este hábito.

Qué debes saber

La tricotilomanía, abreviada TTM, también llamada trastorno de arrancarse el pelo, es un problema psicológico que consiste en el impulso recurrente e irresistible de arrancarse el pelo del cuero cabelludo, las cejas u otras zonas del cuerpo, a pesar de intentar dejarlo. Afecta aproximadamente a entre el dos y el cuatro por ciento de la población estadounidense. El TTM es probablemente el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales y a menudo se ha asociado fuertemente con otros problemas psicológicos como los trastornos obsesivo-compulsivos, los trastornos de ansiedad, los tics y el síndrome de Tourette.

El TTM puede estar relacionado con emociones tanto negativas como positivas. Por un lado, arrancarse el pelo es una forma de afrontar el estrés, la ansiedad, la tensión, el aburrimiento, la soledad, la fatiga o la frustración. Por otro lado, las personas con TTM consideran que se sienten bien y continúan con el comportamiento para evocar esa sensación positiva.

Los tirones de pelo pueden ser "focalizados", "automáticos" o una combinación de ambos. Los tirones de pelo focalizados son intencionadamente una forma de aliviar la angustia. Algunos pueden tener rituales como encontrar el pelo justo o morder los pelos arrancados. Los que se arrancan el pelo de forma automática pueden no darse cuenta de lo que hacen; tienden a "desconectarse" mientras ven la televisión, leen o juegan videojuegos. La mayoría de las personas con tricotilomanía se arrancan el pelo en privado y, por lo general, intentan ocultar el trastorno a los demás, ya que puede provocar sentimientos de vergüenza y culpabilidad.

Las investigaciones demuestran que el TTM es una enfermedad crónica, es decir, que es poco probable que desaparezca espontáneamente, pero se pueden aprender habilidades para gestionarlo. El primer paso es ser consciente de tus pensamientos, sentimientos y las situaciones que se producen antes y después de los tirones. También es importante identificar tus propios desencadenantes, ya que los de cada persona pueden ser diferentes. A continuación, puedes aprender una estrategia llamada Entrenamiento para la Reversión de Hábitos, que se realiza mejor en colaboración con un terapeuta capacitado y familiarizado con el TTM y sus problemas psicológicos asociados.

Qué hacer

Revisa la lista que aparece a continuación y marca los puntos que te describen a ti y a tu situación, luego describe tu experiencia actual en las líneas que aparecen debajo de cada punto, si es pertinente.

___ Arrancarse el pelo repetidamente, normalmente del cuero cabelludo, las cejas o las pestañas, pero a veces de otras zonas del cuerpo; los lugares pueden variar con el tiempo.

___ Una sensación de tensión creciente antes de tirar, o cuando intentas resistirte a hacerlo.

___ Una sensación de placer o alivio tras el tirón del pelo.

___ Pérdida notable de cabello, como cabello acortado o áreas adelgazadas o calvas en el cuero cabelludo u otras zonas del cuerpo, incluyendo pestañas o cejas escasas o ausentes.

_____ Preferencia por tipos específicos de cabello, rituales que acompañan a los tirones de pelo, o patrones de tirones de pelo.

_____ Morder, masticar o comer pelo arrancado.

_____ Jugar con el pelo arrancado o frotarlo por los labios o la cara.

_____ Intentar repetidamente dejar de arrancarse el pelo o intentar hacerlo menos, sin éxito.

____ Angustia o problemas significativos en el trabajo, la escuela, socialmente relacionados con arrancarse el pelo.

¿Cuándo empezaste a arrancarte el pelo? ¿Cuándo se convirtió en un problema para ti?

Describe los resultados positivos que tiene para ti el arrancarte el pelo, es decir, qué es lo que "consigues" con ello.

Describe las consecuencias negativas que tiene para ti tirarte del pelo.

Describe tu nivel de motivación para realizar algunos cambios en relación con tu comportamiento de TTM a partir de hoy. 0 = sin motivación, 1 = algo motivado, 2 = moderadamente motivado, 3 = muy motivado _____

Entrenamiento para revertir el hábito

A principios de la década de 1970, los doctores Nathan Azrin y Gregory Nunn desarrollaron enfoques conductuales, incluido el Entrenamiento para la Reversión de Hábitos (HRT), para tratar

los tirones del cabello y otros síntomas repetitivos centrados en el cuerpo, como morderse las uñas, hurgarse la piel y los tics. Según Annabella Hagen, LCSW, RPT-S, los cuatro componentes principales del HRT son:

- **Entrenamiento de autoconciencia.** Lleva un registro detallado de todos los casos en los que te arranques el pelo y haz un seguimiento de cuándo, dónde, qué y con quién ocurre. Anota todos los impulsos y las sensaciones asociadas a los tirones de pelo antes, durante y después.
- **Entrenamiento de relajación.** Practica ejercicios de relajación muscular progresiva u otras técnicas de relajación centradas en el cuerpo, como el escaneo corporal.
- **Respiración diafragmática.** Aprende esta habilidad de respiración profunda, que puede relajar la mente y el cuerpo.
- **Entrenamiento de respuesta competitiva.** Aprende una acción de tensión muscular que "compita" con la conducta de tirar del pelo. Por ejemplo, una respuesta competitiva sería la opuesta a la conducta repetitiva y algo que puedas hacer durante más de dos o tres minutos. Algunos expertos sugieren cerrar las manos en un puño y mantenerlas rígidas a un lado del cuerpo. O puedes tensar los músculos del brazo una y otra vez, tensando y soltando, hasta que el impulso disminuya o desaparezca.

Lleva un registro de cuándo utilizas tus estrategias de TRH. Fíjate en particular en los impulsos e intentos de utilizar la respuesta competitiva para poder ver la mejora con el tiempo. Sigue trabajando por tu cuenta, con un terapeuta o con un ser querido que te cuide. Con el tiempo, puedes aprender a controlar tu comportamiento de tirones de pelo en el trabajo, la escuela y otros lugares públicos. Puedes utilizar la tabla que aparece a continuación o crear una propia.

Desencadenante de los tirones del pelo: Cuándo/Dónde	Mis emociones antes de hacerlo	Mis emociones durante el comportamiento	Estrategia utilizada para reducir el comportamiento	Mis emociones después de utilizar la estrategia

Reflexiones sobre este ejercicio

1. La mayoría de las personas tienen miedo de cambiar sus hábitos, incluso los que tienen consecuencias negativas. Es natural y comprensible. ¿Cuáles son tus miedos y preocupaciones a la hora de poner en práctica las estrategias sugeridas anteriormente?

2. ¿Con quién puedes hablar de tus tirones de pelo, con alguien neutral y que te acepte? Si no es un terapeuta, nombra al menos a otras dos personas en las que confíes.

3. ¿Qué es lo que más esperas de intentar controlar tus comportamientos de tirones de pelo?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
