
Psicoterapia basada en evidencia

La psicoterapia cognitivo conductual ha demostrado tener poderosa evidencia para tratar estos hábitos. Cuando se trata de un niño se trabajan de forma alternada tres sesiones con ell@s y una sesión con la familia. En la medida en que todos estén informados del modelo de trabajo es mucho más fácil prevenir recaídas. Además, todo el sistema familiar debe reconocer que los eventos altamente estresantes podrían reactivar la aparición de estas conductas.

Esta psicoterapia incluye un tratamiento de entre 10 y 12 sesiones de 50 minutos cada una. No es una psicoterapia basada en el juego ni en el desahogo, es más bien un entrenamiento en habilidades.

Azrin, N. H., & Nunn, R. G. (1973). Habit-reversal: a method of eliminating nervous habits and tics. *Behaviour research and therapy*, 11(4), 619-628.

Norén, P., Hagströmer, L., Alimohammadi, M., & Melin, L. (2018). The positive effects of habit reversal treatment of scratching in children with atopic dermatitis: a randomized controlled study. *British Journal of Dermatology*, 178(3), 665-673.

Dra. Carolina Santillán Torres Torija

Psicóloga

Egresada de la Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología por la UNAM.

Experta en estrés, hábitos nerviosos, trauma, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, espectro obsesivo, autolesiones y conductas asociadas al suicidio.

Becaria Fulbright para tesis doctoral en la Universidad de Pensilvania en el Centro para el Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad.

Docencia e investigación

Profesora en la UNAM, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI.

Facebook: Carolina Santillán Torres Torija, Psicóloga

Centro Comercial Heliplaza 825, Local 124

Citas: 04455 16938190

Tratamiento de los hábitos nerviosos.



shutterstock.com · 110517587

En qué consisten y cómo puedo aprender a reducirlos.

Información general

Los hábitos nerviosos, también conocidos como conductas repetitivas orientadas en el cuerpo, son una combinación de alivio y vergüenza. Muchas personas se comen las uñas, se rascan o exprimen la piel (granitos, costras, puntos negros), se arrancan el cabello, las pestañas, las cejas, el vello corporal, causando dolor, infecciones, y poniendo un gran esfuerzo para ocultar las lesiones o cicatrices. Otras personas se rascan la nariz, desprenden pellejitos de la boca, y en estas conductas encuentran una manera de autorregularse. Los niños pequeños casi siempre empiezan chupándose el dedo. Casi siempre estos hábitos tienen un componente hereditario, o han sido aprendidos por la observación.

Estos hábitos nerviosos tienden a estar más frecuentes en temporadas en mayor estrés, y muchas de las veces son detectados por los dermatólogos, estilistas, y maestros. La mayoría de los niños que presentan estas conductas y sus familias sufren un desgaste importante en el intento de reducir estas conductas intentando diferentes estrategias para erradicarlas. La mayoría de estas conductas remiten por sí mismas con la edad, sin embargo un grupo de personas seguirá teniendo para controlarlas.

Prevalencia

La bibliografía dice que la mitad de los niños de educación básica, presentarán conductas como morderse las uñas, y en la secundaria solo la mitad de los estudiantes realizan estas conductas.

Los padres o cuidadores

Los intentos más frecuentes para erradicar estas conductas son ponerle chile en los dedos, regañarlos, darles un manazo, condicionar los privilegios, pedirles que le echen ganas, y en ocasiones utilizar el miedo y las amenazas.

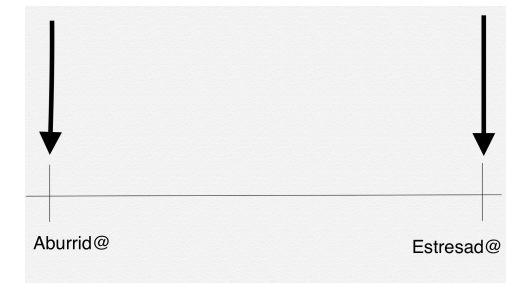
En menores de 12 años es importante involucrar a los padres de familia en el tratamiento y apoyar a reducir la hostilidad derivadas de la presencia de estas conductas.



Déjate ya!

Cómo funcionan los hábitos nerviosos.

Generalmente son conductas que se presentan en uno de los extremos. Cuando las personas están estresados, o de lo contrario aburridos. En muchos de las personas hay un componente de perfeccionismo visual, baja tolerancia a la incomodidad, y una urgencia de corregir el error. El tratamiento normalmente tiene una duración de entre 10 y 12 sesiones e incluye entrenamiento en relajación, y la técnica de reversión del hábito (Azrin, 1973).



Casi siempre se enseña las personas a detectar sus pensamientos automáticos y a debatir sobre los mismos. Asimismo detectan las circunstancias que activan estas conductas y se prepara a las personas para prevenir recaídas.