

2) RAZONES PARA DESEAR ELIMINAR LOS HABITOS NERVIOSOS

- Evito conocer a nuevas personas.
- Siento que se ríen de mí.
- Evito ser el centro de atención.
- Los tratamientos a los que me he sometido han sido caros.
- Me siento que no me domino a mismo.
- Ha menudo los niños se me quedan mirando.
- Parezco raro.
- La gente empieza a sentir lástima de mí.
- _____
- _____
- _____
- _____

3) LAS SITUACIONES EN LAS QUE SE HA HECHO EVIDENTE MI HABITO, HAN SIDO:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4) LAS PERSONAS QUE HE EVITADO POR QUE PODRIAN HABER CRITICADO MI HABITO SON:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

5) LOS ESFUERZOS HECHOS POR EVITAR EL HÁBITO HAN SIDO:

- A veces empiezo a mentir para explicar a alguien por que tengo el hábito.
- Me preocupa que mis hijos me imiten.
- Mi esposa (marido) y mis padres quieren que deje el hábito.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

6) IDENTIFICA Y RELACIONA LOS GESTOS ASOCIADOS SECUNDARIOS QUE PRECEDEN A CADA EPISODIO DEL HABITO.

*Movimientos de tocarse la cara:

- Frotarse el mentón.
- Apoyar el mentón o la cabeza en la mano.
- Frotarse los labios con la mano.
- Enderezar o levantar las gafas.
- Empujar el cabello hacia atrás.
- Rascarse el rostro, la nariz o el pelo cuando pica.
- Frotarse los ojos cuando se sienten fatigados.
- Arreglar una horquilla o una cinta para sujetar el cabello.
- Acariciarse el cuello o la mandíbula.
- Poner en su sitio los cabellos desviados.
- Mondarse los dientes después de comer.
- Fumar.
- Acariciarse el mentón cuando está sumido en profundos pensamientos.
- Apoyar la cabeza en la mano cuando se escribe o se lee.
- Rascarse la cabeza o el rostro cuando una pregunta le deja perplejo.
- Protegerse los ojos con la mano contra una luz brillante.
- Alisarse el cabello con la palma.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

*Acciones asociadas(que preceden)al hábito de raer las uñas:

- Mirarse fijamente las uñas.
- Frotarse el borde de las uñas.
- Enlazar las manos.
- Frotar la cutícula.
- Frotar los dedos contra su cuerpo o un brazo.
- Frotar el pulgar contra el anverso de un dedo.
- Sentarse con las manos enlazadas en el regazo.
- Rascarse con el borde de la uña.
- Frotar un fragmento imaginario, o pequeño de suciedad entre el pulgar y otro dedo.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

7) LAS DIVERSAS MANERAS EN QUE REALIZO MI HÁBITO SON:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

8) SITUACIONES, ACTIVIDADES Y PERSONAS QUE ESTIMULAN EL HABITO

	Siempre	Casi siempre	Raras veces	Nunca
1.- Cuando estoy nervioso.				
2.- Mientras miro la tv.				
3.- Mientras leo.				
4.- Mientras estudio.				
5.- Cuando estoy a solas.				
6.- Trabajando en un escritorio.				
7.- Conduciendo un coche.				
8.- Viajando en un vehículo como pasajero.				
9.- Cuando asisto a conferencias				
10.- Sentado en un sofá o un sillón con brazos				
11.- A la hora de comer.				
12.- Hablando con amigos.				
13.- Hablando con desconocidos.				
14.- En la sala de estar.				
15.- En el dormitorio.				
16.- En la cocina.				
17.- Cuando estoy de pie.				
18.- Cuando camino.				
19.- Cuando hablo por teléfono.				
20.- Cuando estoy aburrido.				
21.- Cuando estoy fatigado.				
22.				

9) SITUACIONES GENERALES SENSIBLES AL HÁBITO QUE SE HAN EVITADO

- Participar en una conversación.
- Asistir a una fiesta donde hay desconocidos.
- Ofrecerse como voluntario para hacer comentarios en clase.
- Levantarse para hablar ante un grupo.
- Pedir una cita a personas que le gustan.

Nombres:

- Comer en restaurantes.
- Jugara los naipes.
- Ir a bailar.
- Preguntar la hora a un desconocido.
- Buscar un empleo mejor.
- Actuar en una obra de teatro.
- Contar un chiste en un grupo.
- Aceptar invitaciones para visitas sociales.
- Invitar a gente a mi casa.
- Levantar la mano en clase.
- Preguntar direcciones a un desconocido.
- Hablar con desconocidos cuando espero el autobús o el tren.
- Entablar una conversación trivial con desconocidos.
- Ofrecerse voluntario para ser el responsable de una actividad.

10) SITUACIONES SENSIBLES AL HABITO DE MORDERSE LAS UÑAS

- Jugar a las cartas.
- Apoyar las manos en la mesa durante las comidas
- Recoger pequeños objetos cuando se caen al suelo
- Apoyar las manos sobre la mesa cuando está en una reunión
- Escribir delante de otras personas
- Mecanografiar delante de otras personas
- Tender la mano para estrechar la de otra persona
- Extender las manos en público
- Tender la mano para recoger el cambio cuando se compra algo
- Dejar que mi pareja vea mis manos
- _____

11) SITUACIONES SENSIBLES AL HÁBITO DE TIRARSE DEL CABELLO

- Al leer un libro
- Al estudiar
- Viendo la TV
- Hablando por teléfono
- Conduciendo un coche
- Viajando en el asiento del compañero
- Viajando en autobús
- Viajando en tren
- En general, en época de exámenes
- Comiendo
- Al rascarme
- _____

12) PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA MOSTRAR MI MEJORIA

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

13) AUTORREGISTRO DE TRICOTILOMANÍA

Semana	Num. de Pelos Arrancados								Fases
	L	M	X	J	V	S	D	Total	

15) LA REACCIÓN DE COMPETENCIA

Estas reacciones de competencia deben ser incompatibles con tirarse del pelo.

Si se realiza conscientemente no debe de producirse la reacción de tirar

Mantenerla un tiempo determinado sin obstaculizar las actividades cotidianas.

La reacción de competencia tiene que ser opuesta a tirarse del pelo de cualquier parte del cuerpo, no lo deben de notar los demás y al ser voluntaria y sentirla es incompatible con el tirar.

Se detallan algunas, pero cada persona ha de descubrir la suya teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y la situación particular que le desencadena el tirar, por lo que no son generalizables las aquí mencionadas.

Las reacciones de competencia que a continuación se especifican tenían como objetivo, el poder realizar las más asequibles y más cómodas en función de las diversas situaciones y lugares, así como tener varias para no caer en la saciación y por tanto perdieran efectividad al tener solo una única respuesta.

SITUACION O ACTIVIDAD	REACCIÓN DE COMPETENCIA
1 .Cuando estoy nervioso.	1.Relajación diferencial.
2. Mientras miro la tv.	2.Agarro un cojín u objeto.
3. Mientras leo.	3. Sujeto un libro.
4. Mientras estudio.	4.-Sujeto un bolígrafo.
5. Cuando estoy a solas.	5.
6. Trabajando ante un escritorio.	6.Un bolígrafo en una mano y la goma en la otra.
7. Conduciendo un coche.	7. Agarro el volante.
8. Viajando en un vehículo como pasajero.	8.
9. Cuando asisto a conferencias.	9.
10. Sentado en un sofá o un sillón con brazos.	10.Agarro el cojín o sus brazos.
11.A la hora de comer.	11.
12.Hablando con amigos.	12.
13.Hablando con desconocidos.	13.
14. En la sala de estar.	14. Agarro un objeto blando.
15. En el dormitorio.	15.
16. En la cocina.	16.
17. Cuando estoy de pie.	17. Manos en los bolsillos.
18. Cuando camino.	18.
19. Cuando hablo por teléfono.	19. Agarro un objeto o meto la mano en el bolsillo.
20. Cuando estoy aburrido.	20.Agarro una revista.
21. Cuando estoy fatigado.	21.
22.	
23..	

15) A PRÁCTICA DIARIA

A veces es bueno practicar delante del espejo, pero hay personas que delante del espejo les desencadena el tirar, han de tenerlo en cuenta.

Para las que no tienen ese problema se sugiere: mirarse al espejo, realizar la reacción de competencia lentamente y en voz alta detallando los movimientos secundarios, interrumpirla y tensar la parte del cuerpo implicada hasta hacerla natural (reacción de competencia).

Ensayar varias veces al día, durante como mínimo una semana.

16) APOYO Y COMUNICACIÓN DE LOS PROGRESOS A LOS DEMÁS.

Actividades a realizar

Los amigos, la pareja, los hermanos, los padres, etc. Pídeles que te recuerden hacer los ejercicios si los crees conveniente, que además te recuerden cuando estás tirándote, recuerda que es un movimiento involuntario y cuando nos damos cuenta ya nos hemos tirado o estamos tirando, sobre todo cuando no hemos practicado la reacción de competencia.

También por qué no, diles que te recuerden con un halago o una alabanza los progresos. Podemos decirles que con un leve gesto que nos recuerden que nos estamos tirando para parar y practicar la reacción de competencia.

No te cortes ni te de vergüenza comunica los progresos a quien tú creas y sobre todo date premios. Aquí tienes algunos ejemplos, imagina tú otros y practica.

1. Contárselo a mi mujer, a mi marido, a mi novio/a, etc
2. Hacerme fotos.
3. Mirarme al espejo.
4. Presumir delante de los amigos del pelo tan fuerte y tan bonito que tengo a mi edad.
5. Cuidarme el pelo con productos de calidad.
6. Mandar una foto por internet, mostrando mi pelo.
7. _____

17) CONCLUYENDO

Con los registros proporcionados u otros y las orientaciones dadas, a ser posible seguir estas etapas.

1. Identificación de situaciones y frecuencias.

Registros, guardar los cabellos en un sobre, tasación por observación, fotos, buscar otros informadores, medidas estandarizadas con un profesional, etc.

2. Atención a los movimientos asociados.

Descripción y detección de la respuesta de tirar, identificación de las situaciones y actividades de riesgo, etc.

3. Relajación y práctica de la reacción de competencia

4. Exhibición de la mejoría