

## SEÑALES EN EL AULA

### Tricotilomanía

La tricotilomanía es un cuadro de síntomas que suele iniciarse entre los 9 y 13 años, aunque a veces aparece antes. Está muy asociado a los cambios corporales que ocurren en esta etapa y a determinadas situaciones de estrés que suceden alrededor del menor.

#### ¿Qué es?

La tricotilomanía consiste en **arrancarse el pelo de manera repetitiva**. Esto no ocurre solo un día, si no que se observa durante varios días y en diferentes momentos (en clase, en el recreo, en educación física, en el comedor).

El adolescente tiende a arrancarse el pelo de cualquier zona, sobre todo de la **cabeza, pero también de cejas y pestañas**. Aunque no le veas hacerlo con frecuencia, si observas **zonas con menor densidad de pelo y pelo a su alrededor, en exceso**, puedes suponer que algo de esto puede estar pasando.

En estos casos no existe un momento del día específico para que el menor comience a arrancarse el pelo. Suelen ser **momentos de relajación o de aburrimiento**, pudiendo durar desde minutos a horas. Diversos estudios estiman que la tricotilomanía sucede entre 1-2% de los varones, y el 10-20% de las mujeres, así la proporción es de 10 niñas por cada chico que la padece.

Además de la pérdida de pelo, este comportamiento puede provocar lesiones musculares, infecciones o daños en los dientes al tirarse del pelo y, si además el menor tiende a **comerse el pelo**, (conducta llamada tricofagia), puede tener dolores abdominales, anemia o vómitos.

#### ¿Por qué puede suceder?

Es frecuente que los adolescentes busquen, arrancándose el pelo, **alivio o placer**, frente al aburrimiento, la **angustia, el estrés, la tensión o la ansiedad**. Estos sentimientos, la mayoría de las veces están originados por situaciones que han ocurrido o están ocurriendo en el ámbito personal, familiar o escolar.

A continuación, se enumeran varias señales que se pueden observar:

### Señales en el aula:

- Se arranca el pelo de forma recurrente.
- Intenta repetidamente dejar de arrancarse el pelo.
- No puede realizar las actividades por dedicar tiempo a arrancarse el pelo.
- Mientras lo hace, se distrae completamente y no presta atención.
- Utiliza objetos, prendas o maquillaje para taparse las zonas sin pelo (bufandas o pañuelos, gorros, diademas, gafas...).
- Evita exponerse, por ejemplo, saliendo a la pizarra, por vergüenza y timidez.
- Se toca mucho el pelo. Se pasa la mayoría del tiempo jugando con él. Otras veces lo chupa o lo muerde.
- Mantiene las manos debajo de la mesa la mayor parte del tiempo.
- Tiene zonas sin pelo o este es muy fino y poco denso. Es posible que en cejas y pestañas llegue a no tener pelo.
- Se muerde las uñas, pellizca la piel y/o muerde los labios.
- Se siente estresado o aburrido. A menudo se observan tics.
- Se queja de molestias físicas: dolor de estómago, de espalda... A menudo falta al centro escolar por estos problemas.

### Señales en el recreo y en el trato con los compañeros:

- No puede jugar o estar con sus amigos por dedicar tiempo a arrancarse el pelo.
- Evita el contacto con sus compañeros por vergüenza, miedo y timidez.
- Toca el pelo de sus compañeros, incluso, en ocasiones lo arranca.
- Evita lugares descubiertos o actividades al aire libre (donde pueda hacer viento fuerte).

### Señales en la tutoría con el alumno:

- Al preguntarle cómo se siente, afirma estar estresado y aburrido.
- Presenta problemas odontológicos (como dientes desgastados).
- Muestra tensión corporal. Excesivamente tímido y poco hablador.
- Tiene baja autoestima y generalmente se muestra triste.

Si se observan estos indicadores en el menor, es recomendable informar a un profesional de la salud mental para que pueda evaluar el caso y proponer recomendaciones al centro escolar para que el alumno se desarrolle satisfactoriamente.

### Sitios web recomendados:

- [Fundación de Tricotilomanía: The TLC Foundation](#)



- [Guía de comportamientos repetitivos centrados en el Cuerpo:](#)



- [Mi alumno se está arrancando el pelo:](#)



- [Bad Hair Life: A Documentary about Trichotillomania](#)



Raquel López Hernández

Psicóloga

Nº Col. M-39325