

Onicofagia infantil: Estudio de caso y aportes de la Terapia Cognitivo Conductual

AUTOR: DR. HUBERT ALONSO SANTA CRUZ QUIROZ

INSTITUCIÓN DE INVESTIGACIÓN ACCODEC

EMAIL: direccion@accodec.edu.pe

TELEFONO: +51958987007

Resumen

Este artículo reporta la intervención de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en un caso de onicofagia (morderse las uñas) en Elias, un niño de 11 años cuyos padres se habían separado un año y medio antes. Se diseñó un plan de 12 sesiones que combinó técnicas de relajación, detención y reestructuración de pensamientos, modelado conductual, control de estímulos y economía de fichas, con apoyo activo de la familia y la escuela. Al término, Elias dejó de autolesionarse las uñas, mejoró su autoeficacia y contribuyó a la reunificación familiar. Este caso ilustra la eficacia de la TCC en problemas conductuales infantiles y su potencial de impacto social.

Introducción

La onicofagia es un trastorno de hábito común en la infancia y adolescencia, vinculado a la ansiedad y al manejo inadecuado del estrés (Azrin & Nunn, 1973). La TCC ha demostrado ser efectiva al combinar intervenciones sobre el pensamiento disfuncional y el refuerzo de conductas alternativas (Beck, 1976; Kazdin, 1982). Presentamos un caso clínico que ejemplifica el valor de la TCC para intervenir no solo a nivel individual, sino también familiar y social.

Descripción del caso

Elias, 11 años, consulta motivado por su madre debido a que su hábito de morderse las uñas ("El Lobo", como se autodenominó) era tan intenso que le causaba heridas. Sus padres se habían separado hace 1,5 años.

Motivo de consulta (mamá):

“Doctor, toda la casa y el colegio me dicen que Elias no deja de morderse las uñas. A veces sangra y no sabemos cómo ayudarlo.”

Entrevista inicial (terapeuta Elias):

“Elias, ¿cuándo sientes ganas de morderte las uñas?”

“No sé, solo pasa... cuando me siento presionado o recuerdo cosas que me molestan.”

Después de una conversación sobre sus gustos y preocupaciones, acordaron un contrato de 12 sesiones para abordar “El Lobo”.

Intervención

- Psychoeducación y naming (Modelo Beck): Elias nombró su hábito “El Lobo feroz” para externalizarlo.
- Entrenamiento en relajación (Modelo Jacobson): Respiración diafragmática en momentos de ansiedad.
- Detención y reestructuración de pensamientos: Técnica de stop thoughts y reformulación cognitiva.
- Modelado conductual (Modelo Bandura): Ensayo de expresión emocional adecuada con madre y terapeuta.
- Control de estímulos (Modelo Azrin & Nunn): Uso de borrador blanco como objeto alternativo de presión.
- Refuerzo social y token economy (Modelo Kazdin): Refuerzo familiar y escolar más sistema de premios.

Diálogo terapeuta mamá (sesión 5):

“¿Cómo ha ido en casa?”

“Esta semana no vimos heridas. Limó sus uñas y cortó al padre antes de salir. ¡Elias está más tranquilo!”

Resultados

Al finalizar las 12 sesiones, Elias había eliminado la onicofagia y mantenía uñas intactas. Su autoestima mejoró (“Me siento más fuerte que el Lobo”), y la colaboración familiar reforzó la cohesión, los padres incrementaron su comunicación y retomaron actividades conjuntas.

Discusión

- La externalización del hábito (“El Lobo”) facilita la distanciación cognitiva.
- El trabajo conjunto de familia escuela potencia la generalización de habilidades.
- La TCC no solo corrige conductas, sino que mejora el bienestar relacional, llegando incluso a fortalecer la unión de los padres.

Conclusión

La intervención de TCC en onicofagia infantil demuestra su eficacia en corregir hábitos ansiosos y promover habilidades emocionales y sociales. Además, su aplicación sistémica (familia y escuela) multiplica sus beneficios. Es importante establecer un programa de prevención de recaídas el cual se estableció como un siguiente programa de 4 sesiones adicionales.

Bibliografía

1. Azrin, N. H., & Nunn, R. G. (1973). The Habit Reversal Treatment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 4(3), 237-240.
2. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
3. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
4. Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.
5. Kazdin, A. E. (1982). The Token Economy: A Decade Later. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 15(3), 431-445.