

# Tics



## Manual del Terapeuta

CARA VERDELLEN, JOLANDE VAN DE GRIENDT

 VIGUERA

BT-Tics

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Exposición con prevención de respuesta</b> .....	<b>7</b>
1.1 Sesión 1 .....	7
1.2 Sesión 2 .....	9
1.3 Sesión 3 .....	11
1.4 Sesión 4 .....	13
1.5 Sesión 5 .....	15
1.6 Sesión 6 .....	17
1.7 Sesión 7 .....	19
1.8 Sesión 8 .....	21
1.9 Sesión 9 .....	23
1.10 Sesión 10.....	25
1.11 Sesión 11.....	27
1.12 Sesión 12.....	29
1.13 Evaluación de las sesiones de exposición con prevención de respuesta.....	31
<b>2. Inversión del hábito</b> .....	<b>33</b>
2.1 Sesión 1 .....	33
2.2 Sesión 2 .....	37
2.3 Sesión 3 .....	39
2.4 Sesión 4 .....	41
2.5 Sesión 5 .....	43
2.6 Sesión 6 .....	45
2.7 Sesión 7 .....	47
2.8 Sesión 8 .....	49
2.9 Sesión 9 .....	51
2.10 Sesión 10.....	53
2.11 Evaluación de las sesiones de inversión del hábito.....	55
<b>3. Intervenciones adicionales</b> .....	<b>57</b>
3.1 ¿Todavía se dan situaciones en las cuales los tics son frecuentes?.....	57
3.2 Desarrollar estrategias para gestionar los tics restantes .....	59
3.3 Respiración y ejercicios de relajación .....	61

<b>4. Cierre y prevención de recaídas.....</b>	<b>63</b>
4.1 Diseñar un plan de prevención de recaídas.....	63
4.2 Revisar el “Plan para mantener los tics alejados” .....	65
Apéndice 1 • Hoja de registro de la frecuencia de tics durante periodos de 15 minutos .....	67
Apéndice 2 • Registro de las prácticas en sesión .....	68
Apéndice 3 • Termómetro de la alarma de los tics .....	69
Apéndice 4 • Escala y gráfico de Unidades Subjetivas de Ansiedad (SUD).....	70
Apéndice 5 • Gráfico del entrenamiento en exposición con prevención de respuesta .	71
Apéndice 6 • Ejemplos de tics y respuestas de competencia.....	72
Apéndice 7 • Registro del entrenamiento en inversión del hábito .....	73
Apéndice 8 • Certificado de Tics.....	74
<b>Bibliografía .....</b>	<b>75</b>
<b>Lecturas complementarias .....</b>	<b>75</b>
<b>Sobre las autoras .....</b>	<b>77</b>
<b>Sobre las autoras de la traducción .....</b>	<b>77</b>

## Introducción

Este libro es la traducción al castellano del manual *Tics*, publicado en 2011 (Verdellen et al., 2011). En él, se describe dos técnicas conductuales que han demostrado ser eficaces para tratar los tics: la exposición con prevención de respuesta y la inversión del hábito. La exposición con prevención de respuesta tiene como objetivo la habituación de la sensación premonitoria que precede los tics mediante la supresión temporal de éstos. Con la inversión del hábito, se enseña al niño a identificar los tics para poner en práctica una respuesta de competencia para cada uno de ellos.

Ambas técnicas han demostrado ser igualmente eficaces para reducir los tics pero, por desgracia, son poco utilizadas en la práctica clínica (van de Griendt et al., 2013). Por este motivo, las autoras de esta edición, en colaboración con las autoras de los manuales originales, decidieron traducir los manuales al castellano y facilitar así la difusión de estos tratamientos entre profesionales y familias de habla hispana. De acuerdo con la bibliografía disponible y su experiencia clínica, este grupo de profesionales presenta algunas recomendaciones sobre cómo aplicar la exposición con prevención de respuesta y la inversión del hábito.

En primer lugar, la decisión sobre qué técnica aplicar en primer lugar suele depender del número de tics que presente el niño. La exposición con prevención de respuesta permite tratar todos los tics a la vez, por lo que acostumbra a considerarse el tratamiento de primera elección cuando existen múltiples tics (van de Griendt et al., 2013). Por el contrario, la inversión del hábito trata cada tic de forma independiente y puede estar indicada cuando los niños tienen uno o pocos tics. Sea cual sea el tratamiento inicial, es importante señalar que si un método no es eficaz para reducir los tics, se recomienda aplicar el otro.

En segundo lugar, el número y la duración de las sesiones puede variar en función de la respuesta al tratamiento. Como en el manual original, las sesiones descritas en este libro son de 2 horas de duración; 12 sesiones para exposición con prevención de respuesta y 10 para la inversión de hábito. En la práctica clínica, sin embargo, se ha observado que sesiones de una hora pueden ser igual de eficaces y que el número de sesiones puede disminuir o aumentar en función de la respuesta al tratamiento.

Por último, hay que destacar el papel de los padres durante el tratamiento, que resultará especialmente importante en los niños de menor edad. Así, los padres podrán ser de gran ayuda para realizar un registro diario de tics, supervisar las prácticas en casa o ayudar a aumentar la conciencia del niño sobre los tics. Además, podrán tener un papel crucial para motivar al niño durante el tratamiento e implementar un sistema de recompensa en caso de ser necesario. También se recomienda incluir a los padres al inicio y al final de las sesiones para revisar y explicar las tareas que los niños deberán hacer en casa. Por este motivo, se ha creado un manual específico para padres en el que se explica la base del tratamiento y las tareas que pueden realizar.

El Cuaderno para Padres se puede descargar en [www.viguera.com/TICS](http://www.viguera.com/TICS).

Esperamos que este manual llegue al máximo número de profesionales posible y así, ayudar a que más y más niños aprendan a controlar los tics.

# 1. Exposición con prevención de respuesta

## 1.1 Sesión 1

Fecha: ..... Sesión 1

Nombre: ..... Terapeuta: .....

### Agenda

#### ■ Introducción e inventario de tics

- Acuerde con el niño abordar los tics juntos mediante la firma de un pacto (véase la primera página del Cuaderno para Niños).
- Revise con el niño el capítulo 1 y la sección 2.1 del Cuaderno para Niños y pídale que realice las tareas para casa.
- Explique que los tics son movimientos o sonidos que las personas hacen sin querer o sin ningún propósito.
- Explique que a menudo, los tics son molestos para el niño pero también para quienes están a su alrededor.
- Haga una lista de los tics que tiene el niño. ¿Tiene sensaciones o impulsos premonitorios, denominados “alarma” de tics?
- Diga al niño que este tratamiento le ayudará a suprimir los tics y a habituarse a la alarma de los tics.
- Explique que el niño necesitará practicar ambas cosas (supresión de tics y exposición a la alarma de los tics) durante las sesiones y en casa.

#### ■ Introducción para los padres al registro de la frecuencia de tics durante periodos de 15 minutos

- Explique a los padres y al niño el propósito y la importancia del registro de la frecuencia de tics para valorar la eficacia del tratamiento.
- Acuerden una hora específica/actividad regular para realizar el registro (15 minutos al día).
- Haga responsable del registro a uno de los padres.
- Explique cómo funciona la Hoja de Registro de la Frecuencia de Tics (apéndice 1 del Cuaderno para Padres).

#### ■ Explicación de cómo se desarrollará la práctica durante las sesiones (sección 2.1 del Cuaderno para Niños)

- Explique la teoría subyacente a las sesiones prácticas: aprender a resistir la expresión del tic (prevención de respuesta).
- Explique que el tic a menudo viene precedido por una sensación desagradable, un impulso de hacer el tic (alarma del tic), que desaparece después de que el tic se haya realizado.
- Compare el tratamiento de exposición con prevención de respuesta con cómo se debería tratar una picadura de mosquito: cuando uno para de rascarse (no expresa el tic), se acostumbra al picor (alarma del tic) y la picadura de mosquito se puede curar. Al final, el picor desaparece y uno ya no tiene que rascarse más.
- Explique que practicar dará resultados, haciendo la comparación con el entrenamiento de un ídolo que tenga el niño (sección 2.1 del Cuaderno para Niños).
- Explique que el tratamiento consiste en dos sesiones para practicar la prevención de respuesta seguidas de diez sesiones de exposición para habituarse a las alarmas de los tics.

#### ■ Práctica de la prevención de respuesta

- Ponga en marcha el cronómetro y pida al niño que suprima los tics tanto tiempo como pueda.
- Anime al niño constantemente e infórmele del tiempo que va transcurriendo.
- Pare el cronómetro cuando aparezca un tic. Anime al niño a superar los récords de tiempo que ha conseguido.
- Registre los tiempos y los tics que se han expresado (apéndice 2 del Manual del Terapeuta).
- Deje que el niño anote cada nuevo récord de tiempo en su cuaderno (apéndice 2.1 del Cuaderno para Niños).

- └ Si el niño presenta el mismo tic tres veces seguidas, pídale que se concentre sólo en ese tic. No tenga en cuenta ningún otro tic. Espere hasta que el niño sea capaz de suprimir ese tic durante al menos cinco minutos antes de pedirle que se vuelva a concentrar en todos los tics.
- └ Si el niño puede suprimir bien todos los tics, por ejemplo, durante al menos quince minutos, sátese la segunda sesión y comience las sesiones de exposición.
- └ Deje que el niño anote cómo le ha ido la sesión en su cuaderno (sección 2.1 del Cuaderno para Niños).
- └ Premie al niño si ha llevado a cabo una buena práctica con una pegatina o un “visto” en su cuaderno.

**Resumen de esta sesión:**

.....

.....

.....

**Plan/objetivos para la siguiente sesión:**

.....

.....

.....

**Tareas para casa:**

■ **Para el niño**

- └ Pídale que lea la información acerca de los trastornos por tics y que haga las tareas del capítulo 1 de su cuaderno.
- └ Pídale que lea la información acerca de la técnica de exposición con prevención de respuesta y la primera sesión práctica (sección 2.1 del Cuaderno para Niños).
- └ Acuerden cuánto tiempo y en qué momento practicará la supresión de tics (prevención de respuesta) en casa. Pida a los padres que anoten los tiempos y el número de tics que han aparecido (apéndice 2.2 del Cuaderno para Niños).

■ **Para los padres**

- └ Pídales que lean la información acerca de los trastornos por tics y del tratamiento de conducta para los tics (capítulos 1 y 2 del Cuaderno para Padres).
- └ Pídales que comiencen el registro de la frecuencia de tics durante periodos de 15 minutos (apéndice 1 del Cuaderno para Padres).

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

## 2. Inversión del hábito

### 2.1 Sesión 1

Fecha: ..... Sesión 1

Nombre: ..... Terapeuta: .....

#### Agenda

##### ■ Introducción e inventario de tics

- Acuerde con el niño abordar los tics juntos mediante la firma de un pacto (véase la primera página del Cuaderno para los Niños).
- Revise con el niño el capítulo 1 y la sección 2.1 del Cuaderno para Niños y pídale que haga las tareas para casa.
- Explique que los tics son movimientos o sonidos que las personas hacen sin querer o sin ningún propósito.
- Explique que los tics son molestos para el niño pero también para las personas que están con ellos.
- Haga una lista de los tics que tiene el niño. ¿Tiene sensaciones o impulsos premonitorios, conocidos como “alarmas” de tics?
- Explique al niño que este tratamiento le enseñará a ser consciente de cada uno de sus tics y a usar respuestas de competencia para controlarlos.
- Explique que el niño necesitará practicar tanto en la sesión como en casa.

##### ■ Introducción para los padres al registro de la frecuencia de tics durante periodos de 15 minutos

- Explique a los padres y al niño el propósito y la importancia del registro de la frecuencia de tics para evaluar la eficacia del tratamiento.
- Acuerde una hora específica/actividad regular para realizar el registro (15 minutos al día).
- Haga responsable del registro a uno de los padres.
- Explique cómo funciona la Hoja de Registro de la Frecuencia de Tics (apéndice 1 del Cuaderno para Padres).

##### ■ Explicación de cómo funciona la inversión del hábito (sección 3.1 del Cuaderno para Niños)

- Explique la teoría subyacente a la técnica de inversión del hábito: primero es necesario examinar el tic y ser capaz de detectarlo, luego es necesario definir una respuesta de competencia para hacer en lugar del tic, la cual haga imposible que el tic se exprese. Por ejemplo: centrar la mirada en un punto fijo en vez de pestañear o sentarse encima de la mano en vez de mover los brazos.
- Explique que frecuentemente un tic es precedido por una sensación de malestar (alarma del tic), que desaparece después de que el tic se exprese. La respuesta de competencia debe ser realizada tan pronto como el niño sienta que el tic va a aparecer y note esa alarma del tic.
- Intente que el niño mantenga la respuesta de competencia durante un minuto o hasta que la alarma del tic disminuya.
- Repita este procedimiento para cada tic, trabajando normalmente un tic por sesión.
- Explique que el tratamiento consiste en diez sesiones.

##### ■ Seleccionar el primer tic a tratar

- Seleccione el primer tic que tratarán juntos. ¿Cuál es el tic que molesta más al niño?
- Elija un tic simple que sea fácil de aprender a controlar.
- Pida al niño que describa el tic que han acordado tratar en el apartado “Seleccionar el primer tic a tratar” (sección 3.1 del Cuaderno para Niños).

##### ■ Entrenamiento en la detección de tics y de las alarmas de tics

- Descubra si el niño puede notar que el tic está a punto de suceder. ¿Nota una alarma del tic? Estudie las primeras señales.
- Descubra cómo se expresa el tic exactamente. ¿Qué músculos están involucrados? ¿Se contraen en un orden particular?
- Pida al niño que le enseñe el tic e inténtelo reproducir usted mismo. Si es necesario, use un espejo para que el niño sepa cuándo y cómo se expresa.

- └ Si aparecen tics sin que el niño se dé cuenta, indíquele al niño que ha aparecido un tic.
- └ Pida al niño que describa toda la información sobre el tic y sobre cómo ha ido la práctica en su cuaderno (véase “Práctica para reconocer el tic”, sección 3.1 del Cuaderno para Niños).
- **Seleccione y practique la respuesta de competencia**
- └ Una vez que el niño es consciente de la expresión del tic, seleccione una respuesta de competencia que pueda evitar su aparición (apéndice 6 del Manual del Terapeuta). Pida al niño que escriba la respuesta de competencia que se ha acordado en el apartado “Eligiendo una respuesta de competencia” (sección 3.1 del Cuaderno para Niños) y en el resumen “Registro de los tics tratados y de sus respuestas de competencia” (apéndice 3.1 del Cuaderno para Niños).
- └ Tan pronto como ocurra la alarma del tic, pida al niño que mantenga la respuesta de competencia durante un minuto o hasta que la alarma del tic disminuya. Pídale que también realice la respuesta de competencia cuando el tic se esté expresando o cuando haya ocurrido.
- └ Repita este ejercicio varias veces.
- └ Pida al niño que describa cómo ha ido el ejercicio en el apartado “Práctica de la respuesta de competencia” (sección 3.1 del Cuaderno para Niños).
- └ Premie al niño por una buena práctica con una pegatina o un “visto” en su cuaderno.

**Resumen de esta sesión:**

.....

.....

.....

.....

**Plan/objetivos para la siguiente sesión:**

.....

.....

.....

.....

**Tareas para casa:**

- **Para el niño**
- └ Pídale que lea la información sobre los diferentes trastornos por tics y que haga los ejercicios del capítulo 1 de su cuaderno.
- └ Pídale que lea la información sobre la inversión del hábito y la primera sesión práctica (sección 3.1 del Cuaderno para Niños).
- └ Acuerde cuánto tiempo y en qué momento practicará en casa el entrenamiento para detectar los tics y aplicar la respuesta de competencia.
- └ Si el niño no es capaz aún de sentir que el tic está a punto de aparecer: pídale que practique la detección del tic y que lo anote en su cuaderno (véase el apartado “Asignación de tareas para casa”, sección 3.1 del Cuaderno para Niños). Si fuera necesario, los padres pueden ayudar avisándole cuándo ha realizado el tic.



- └ Si se ha elegido la respuesta de competencia: pida al niño que practique la respuesta de competencia y que anote el ejercicio en su cuaderno (véase el apartado “Asignación de tareas para casa”, sección 3.1 del Cuaderno para Niños). Pida a los padres registrar el número de veces que aplica la respuesta de competencia y el número de tics que expresa (apéndice 3.2 del Cuaderno para Niños).

**■ Para los padres**

- └ Pídales que lean la información sobre los diferentes trastornos por tics y los tratamientos de conducta que se utilizan (capítulos 1 y 2 del Cuaderno para Padres).
- └ Pídales que comiencen a registrar la frecuencia de tics durante periodos de 15 minutos (apéndice 1 del Cuaderno para Padres).

**Notas:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Intervenciones adicionales

#### 3.1 ¿Todavía se dan situaciones en las cuales los tics son frecuentes?

Fecha: ..... Sesión: .....

Nombre: ..... Terapeuta: .....

##### Agenda

- **Determinar si hay situaciones en las cuales los tics todavía ocurren frecuentemente**
- └ Hacer un registro de las situaciones en las que todavía aparecen muchos tics. Pueden ser situaciones en las que el niño se sienta incómodo por tener tics, por ejemplo en el colegio o durante la cena, pero también situaciones en las que los tics tengan un efecto positivo, por ejemplo, le faciliten poder elegir lo que quiere de comida o no hacer los deberes.
- └ Revisar la sección 4.1 del Cuaderno para Niños y el apéndice 2 del Cuaderno para Padres y pedirles que lo respondan por separado y lo entreguen la próxima semana. Si se dan situaciones en las que el niño todavía hace tics, conviene analizar: ¿qué pasa?, ¿dónde está el niño?, ¿quién está con él?, ¿cómo se siente? y ¿cómo reaccionan los demás ante sus tics?

##### Resumen de esta sesión:

.....

.....

.....

.....

##### Plan/objetivos para la siguiente sesión:

.....

.....

.....

.....

##### Tareas para casa:

- └ Pida al niño y a los padres que lean la información sobre la ayuda adicional para suprimir tics (sección 4.1 del Cuaderno para Niños y sección 3.1 del Cuaderno para Padres).
- └ Pida al niño y a los padres que presten atención a aquellas situaciones en las que aparecen muchos tics. Estas observaciones pueden anotarse en el apartado “Visión general de las situaciones en que aparecen los tics” (apéndice 4.1 del Cuaderno para Niños y apéndice 2 del Cuaderno para Padres).

## 4. Cierre y prevención de recaídas

### 4.1 Diseñar un plan de prevención de recaídas

Fecha: ..... Sesión: .....

Nombre: ..... Terapeuta: .....

#### Agenda

##### ■ Revisar las tareas para casa

└ Si el capítulo 4 del Cuaderno para Niños ya se ha revisado, pregunte si el niño y los padres han estado aplicando las estrategias acordadas. ¿Cuál ha sido el efecto sobre los tics? Revise el formulario "Ejercicios de relajación y respiración" (apéndice 4.2 del Cuaderno para Niños).

##### ■ Certificado de tics

└ Felicite al niño por haber finalizado el tratamiento y entréguele el certificado (apéndice 8 del Manual del Terapeuta).

##### ■ Prevención de recaídas

- └ Diseñe un plan de prevención de recaídas con los padres y el niño:
- ¿En qué situaciones podrían volver a aparecer los tics?
  - ¿Qué señales se podrían observar si los tics volvieran a aparecer?
  - ¿Qué deberían hacer si esto pasa?
  - ¿A quién deberían pedir ayuda?
  - ¿En qué situaciones deberían volver a ponerse en contacto con el terapeuta?
- └ Pida al niño que escriba los acuerdos en el 'Plan para mantener los tics alejados' (apéndice 5.1 del Cuaderno para Niños).

#### Resumen de esta sesión:

.....

.....

.....

.....

.....

#### Plan/objetivos para la siguiente sesión:

.....

.....

.....

.....

## Sobre las autoras

Cara Verdellen es psicóloga clínica y terapeuta cognitivo-conductual. En 2007, recibió su doctorado por la investigación sobre la eficacia de la terapia conductual para tics en el síndrome de Tourette.

Jolande van de Griendt es psicóloga y terapeuta cognitivo-conductual. Realizó su doctorado sobre el tratamiento de los trastornos por tics comparando la terapia de conducta y la medicación.

Tanto Cara Verdellen como Jolande van de Griendt contribuyeron a elaborar las guías clínicas europeas para el tratamiento del síndrome de Tourette y otros trastornos por tics (grupo de trabajo "Intervenciones conductuales y psicosociales"), y dirigen talleres y conferencias sobre el tratamiento conductual de los tics. Son miembros del Comité Científico de la Asociación Holandesa de Síndrome de Tourette y de la Sociedad Europea para el Estudio del Síndrome de Tourette (ESSTS). Juntas, iniciaron BT-Tics Fdn., fundación dedicada a la terapia de conducta para los tics.

Sanne Kriens es psicóloga y terapeuta cognitivo-conductual. Trabaja con niños y adultos con tics, ansiedad y trastornos del estado de ánimo.

Ilse van Oostrum es psicóloga. Trabaja con niños y adultos con tics, ansiedad y trastornos del estado de ánimo.

## Sobre las autoras de la traducción

Las autoras de esta traducción son profesionales con una larga experiencia en el síndrome de Tourette. En España, han trabajado intensamente para ofrecer los tratamientos de mayor evidencia científica a personas con tics y han colaborado de forma estrecha con asociaciones de familias. En el ámbito internacional, las autoras han participado en proyectos de investigación europeos y americanos para identificar las causas del síndrome de Tourette como el *European Multicentre Tics in Children Study* (EMTICS) o el *Tourette International Collaborative Genetics (TIC Genetics) Study*.

Rosa Nicolau Palou es psicóloga clínica del Hospital Clínic de Barcelona y experta en el tratamiento cognitivo-conductual de niños y adolescentes con síndrome de Tourette y trastornos psiquiátricos asociados como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad o los trastornos del espectro autista.

Marina Redondo Alaminos es psicóloga general sanitaria. Entre 2014 y 2015, colaboró en el tratamiento de niños y adolescentes con síndrome de Tourette atendidos en el Hospital Clínic de Barcelona utilizando los métodos descritos en este manual. Posteriormente, ha seguido vinculada al mismo centro participando en estudios de investigación sobre el síndrome de Tourette y trastornos relacionados.

Blanca García-Delgar es psiquiatra infantil y juvenil del Hospital Clínic de Barcelona, donde colabora con la unidad de referencia para el tratamiento del síndrome de Tourette del hospital. En 2016, inició su doctorado en la Universitat de Barcelona sobre las diferencias de sexo en los trastornos por tics.

Cristina Carmona Fernández es neuropsicóloga en el Centro Médico Psyncron de Sabadell y psicóloga de la Unidad de Trastornos del Aprendizaje Escolar (UTAE Sant Joan de Déu). Colabora con la Fundación Tourette de Barcelona asesorando familias recién diagnosticadas y realizando tratamiento cognitivo-conductual para niños y adultos con síndrome de Tourette, grupos de padres y asesoramiento a colegios.

Astrid Morer Liñán es psiquiatra infantil y juvenil del Hospital Clínic de Barcelona. En 2007, recibió el título de doctora de la Universitat de Barcelona por su trabajo sobre las bases inmunológicas del trastorno obsesivo-compulsivo y el síndrome de Tourette. Actualmente coordina la unidad de referencia para el tratamiento del síndrome de Tourette en el Hospital Clínic.

Agradecimientos: Laura Estellés Asensi, Sandra Maruntoiu, Paula Morales Hidalgo y Mireia Nadal Vicente.