



AUTOLESIÓN

DEFINICIÓN

- “Son lesiones deliberadamente provocadas, no suicidas, con poco daño corporal, de carácter socialmente inaceptable, llevadas acabo para reducir la angustia psicológica” (Walsh 2006)
- Edad de inicio entre los 10 y los 15 años de edad.
- Se trata de heridas hechas deliberadamente, como un intento de expresar sentimientos negativos intolerables y encontrar un alivio inmediato.
- No constituyen una patología en sí misma , sino son un síndrome presente en diferentes patologías.



COMPRENDIENDO LA AUTOLESIÓN

- Es una declaración enfática que el *grado de estrés psicológico experimentado por el adolescente, superó su capacidad para manejar y aliviar su propio dolor.*
- Para un adolescente que esta en la búsqueda de la identidad, esta práctica es una intención de poner límite entre su cuerpo y sus padres cuando ellos son intrusivos.
- Es una práctica que no es restrictiva a una determinada edad, género o condición social, aunque la mayor prevalencia se encuentra en edades entre los 12 y 25 años y se observa con mayor frecuencia en las mujeres.
- La adolescencia es una etapa vulnerable ya que pueden ser más propensos a sufrir de *ansiedad, depresión, soledad, estrés, aislamiento*, etc.
- Presencia de sentimientos de impotencia, mi cuerpo representa cómo me siento.

¿ CÓMO PUEDE LA AUTOLESIÓN EN EL CUERPO , CAUSAR BIENESTAR EMOCIONAL ?

Las lesiones en la piel funcionan como un calmante, al cortarse se liberan **endorfinas** que son neuropéptidos que tienen función de control del dolor, proporcionando una sensación de bienestar, es decir, el cerebro libera endorfinas que ayudan a calmar y dar energía al cuerpo.

Así el dolor pasa de ser un **dolor emocional** a ser un dolor físico y para la persona llega a ser satisfactorio por un tiempo, ya que el dolor pasa, pero el dolor emocional se mantiene. Al menos hasta que el adolescente reciba el tratamiento terapéutico al conflicto que lo esta desencadenando.

FORMAS MÁS COMUNES

- cutting- risuka-self injury (Cortes en la piel)
- tallado corporal
- quemaduras
- autogolpearse
- quitarse las costras
- morderse
- tirarse o halarse el cabello
- descamarse la piel

CUTTING



Continuos cortes en la piel que se realizan de manera intencional, *sin el propósito de atentar contra su vida*, en muchas ocasiones estos cortes se convierten en adicción.

Es un grito de ayuda y no deben subestimarse las consecuencias, debemos tener presente que se trata de un **problema con el control de los impulsos**, es decir una incapacidad para resistirse a actuar frente a los pensamientos agresivos que aparecen de manera repetitiva y/o repentina.

¿POR QUÉ OCURRE ?

No es tan diferente a consumir alcohol u otro tipo de sustancia psicoactiva. Aunque las cicatrices al cortarse suelen ser más evidentes, ésta práctica como otras conductas adictivas están muy relacionadas con un **pobre control de los impulsos**. Se convierten en acciones repetitivas que se llegan a hacer para *calmar*, *olvidar* o *asimilar* un **dolor emocional**.

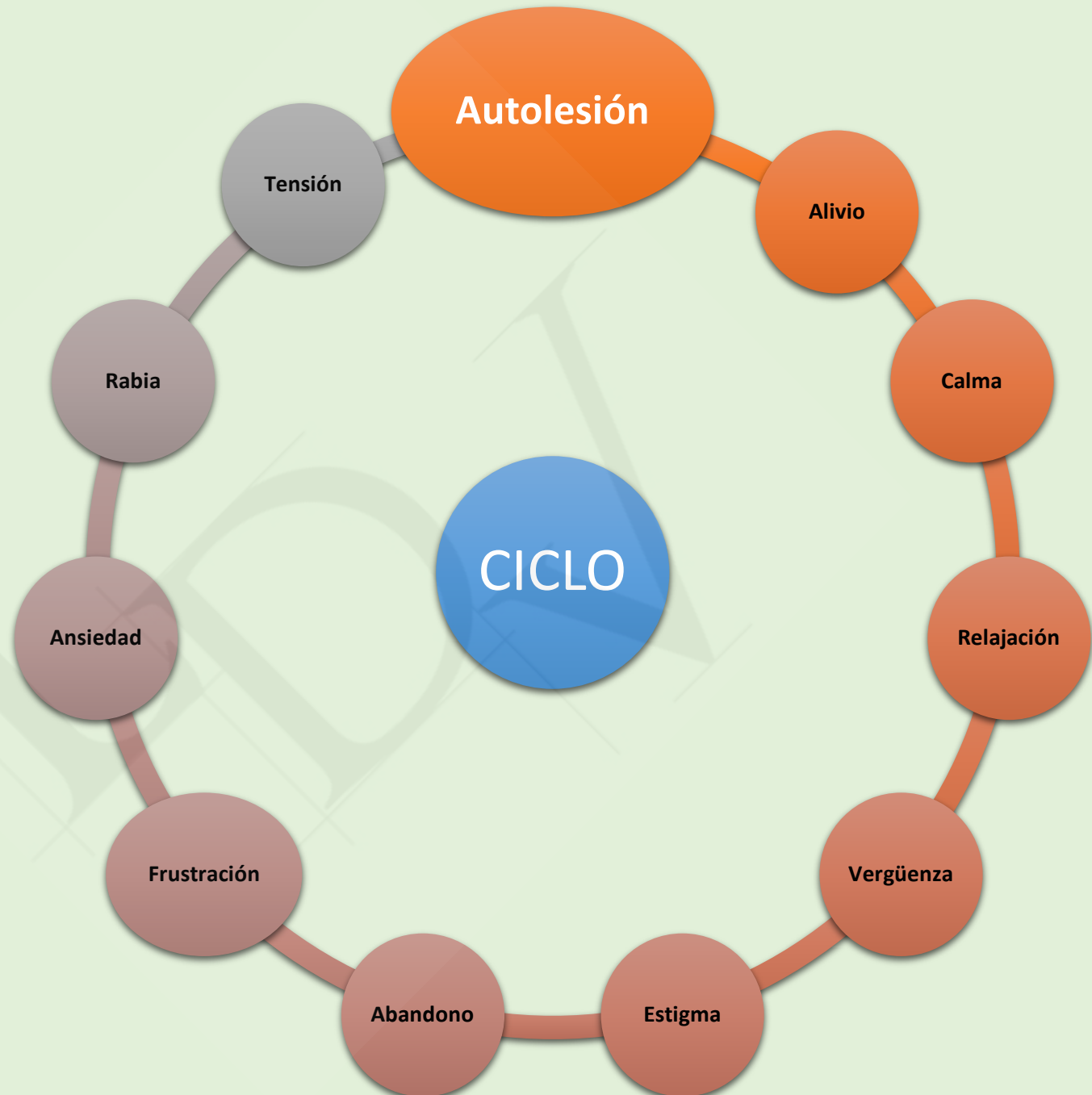


FACTORES DESENCADENANTES

- abuso sexual
- maltrato infantil
- abandono afectivo (ausencia de presencia psicológica de los padres)
- divorcio
- conflictos familiares
- conflictos emocionales con la orientación sexual
- presiones de la vida cotidiana (social, académica, económica)
- presiones por la imagen corporal
- tendencia a la impulsividad
- baja autoestima
- bajo auto-concepto



CICLO DE LA AUTOLESIÓN



CONSECUENCIAS

INMEDIATAS

- ✓ sentirse vivo
- ✓ aclarar la mente
- ✓ libera endorfinas
- ✓ reduce la tensión
- ✓ alivia el estrés y las emociones negativas
- ✓ relaja
- ✓ sueño

LARGO PLAZO

- ✓ sentimientos de culpa
- ✓ vergüenza
- ✓ estigma
- ✓ sentimientos de aislamiento y abandono

MOTIVACIONES

1. **Obtener alivio para un terrible dolor emocional:** les ayuda con el profundo dolor psicológico que no parece tener cura. Creen haber encontrado la forma más adecuada de afrontarlo y crean manifestaciones exteriores de dolor, con las que de alguna forma si pueden tratar.
2. **Sensación de control:** el estrés, la carga académica, los problemas familiares, la presión social o cualquier conflicto emocional cuando no es afrontado de manera apropiada y el adolescente no cuenta con los recursos o habilidades de afrontamiento adecuados, estas situaciones les generan un desequilibrio en la vida y la autolesión les da una *sensación* de control de sus propias emociones.
3. **Simpatizar con el grupo:** algunos niños y adolescentes que practican cutting afirman que lo hacen simplemente porque los amigos lo hacen y así se unen al grupo.

RECOMENDACIONES

La recuperación una vez que la práctica avanza no es fácil, detectarlo es difícil ya que tienden a ocultarlo porque para ellos es vergonzoso.

1. **Terapia cognitivo conductual:** es necesario recibir un apoyo profesional que ayude a identificar y modificar distorsiones cognitivas o percepciones irracionales y se requiere
2. trabajar la problemática de fondo.
3. **Psicoterapia:** examina los temas que impulsan el subconsciente a cortarse.
4. **Farmacológico:** medicamentos psiquiátricos que permitan equilibrar el funcionamiento del sistema nervioso
5. **Apoyo de los padres:** para ellos ya es difícil descubrir que un hijo se autolesiona y tienden a sentirse culpables, enojados y tristes. Pueden estar tentados a gritarlos, castigar a su hijo por su comportamiento. Es necesario hacerles entender que esta conducta se debe a una angustia emocional de su hijo y necesita apoyo.
6. **Trabajar en conciencia emocional:** ayudar a que el adolescente identifique sus sentimientos y las situaciones que desencadenan su deseo de lastimarse. Saber qué sientes?, por qué los sientes?...

REFERENCIAS

- www.CIC.mx.com
- RODRÍGUEZ ACERO PAULO, La autolesión, posibles causas y consecuencias y su manejo exitoso. Psicólogo U. Nacional, formación en trauma y resiliencia de la U. de Jerusalén. Mayo de 2015