



# Comprendiendo las conductas autolesivas

## ¿Qué es la autolesión?

La autolesión es una conducta repetitiva que intenta aliviar el **dolor emocional** y la tensión fisiológica provocada por **emociones intolerables**, no es un intento de suicidio.

Puede ser una manera de **lidiar con un dolor emocional profundo y angustiante**. A menudo, quienes se autolesionan lo hacen para expresar sentimientos que no pueden o no saben poner en palabras, para liberar el dolor emocional. Sin embargo, aunque el alivio que proporciona puede ser temporal, a menudo **genera más problemas de los que resuelve**.

La autolesión es un tema complicado y sensible que afecta a muchas personas. Existen pocos datos, sobre la incidencia y la prevalencia de las autolesiones no suicidas (ANS), pero según los últimos estudios, la edad de inicio se estima entre los **once y los trece años**. La adolescencia es una población de especial vulnerabilidad debido a su elevada impulsividad, e intensidad de sus emociones ante situaciones que implican amenaza.

## ¿Por Qué las Personas se Autolesionan?

Las razones pueden ser variadas, pero a menudo incluyen:

- **1. Lidiar con emociones difíciles:**

Sentirse abrumado por sentimientos de tristeza, ansiedad, soledad, enojo, miedo, apatía, odio hacia uno mismo, vacío o culpa puede ser una experiencia difícil de manejar. Estas **emociones** se viven como **intolerables**, la persona no ha podido o no ha sabido expresarlas, ni manejarlas de una forma apropiada.

- **2. El deseo de estar en control:**

Cuando otros aspectos de la vida parecen descontrolados, el deseo de sentirse en control sobre uno mismo se vuelve aún más urgente. Mantener esa sensación de dominio personal puede ser complicado, pero es **crucial para preservar el bienestar emocional**.

- **3. Buscar distracción de las emociones intensas:**

A veces, frente a situaciones complicadas o emociones abrumadoras, nuestra mente busca maneras de escapar. Aunque distraernos momentáneamente pueda ser una forma de alivio, es importante **aprender a enfrentar esas emociones de manera saludable, aunque sean duras**, para no dejar que nos controlen.

## Gravedad de la Autolesión

El alivio que se siente al autolesionarse es breve y puede dar lugar a **sentimientos de vergüenza y culpa**. Además, mantener este comportamiento en **secreto** puede ser **solitario** y **perjudicar las relaciones personales**. A largo plazo, la autolesión puede **aumentar el riesgo de problemas** más serios, como la **depresión o el suicidio**. Se convierte en conducta adictiva.

## ¿Te gustaría dejar de autolesionarte?

El difícil contar a los demás lo que te sucede, pero es el primer paso, cuéntaselo a alguien en quien confíes (tus padres, tu profesor/a, tu orientador/a...).

No busques la ayuda en las redes sociales, eso te pondrá en mayor riesgo.

Hablar sobre tus sentimientos en lugar de los detalles de las autolesiones, puede ayudar a la persona con quien hablas a entender mejor tu situación y **ofrecer el apoyo adecuado**.

## Identificar Desencadenantes y Desarrollar Nuevas Técnicas de Afrontamiento

Has de identificar y conocer tus sentimientos, que te llevan a autolesionarte y busca formas alternativas de afrontar esas emociones. Algunas estrategias incluyen:

- Expresar emociones a través del arte, escribir un diario de emociones, o escuchar música, bailar que refleje tus sentimientos.
- Técnicas para calmarse como tomar un baño caliente o acariciar a una mascota...
- Métodos para reconectar con tus emociones, como llamar a un amigo o visitar sitios de autoayuda.

## Necesitas Ayuda Profesional

Buscar la ayuda de un terapeuta puede ser un paso vital en el camino hacia la recuperación. Un profesional puede ayudarte a **entender las raíces de tu comportamiento** y desarrollar nuevas estrategias para lidiar con el dolor emocional. No siempre podemos solos.

## Cómo Apoyar a Alguien que se Autolesiona

Si sospechas que alguien cercano está autolesionándose, es importante manejar tus propios sentimientos y aprender sobre el problema. **No juzgues y ofrece tu apoyo sin ultimátums**. Fomenta la comunicación abierta, comprensión, afectiva y empática para ayudar a la persona a sentirse comprendida y menos sola y aislada.

Ya verá como con el apoyo adecuado y el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento, es posible encontrar formas más saludables de lidiar con el estrés y las emociones difíciles. **"Tenemos que aprender a nadar en el agua que antes nos ahogaba."**