

Hablemos de autolesiones

Guía para las familias



¿Por qué se producen las conductas autolesivas en adolescentes?

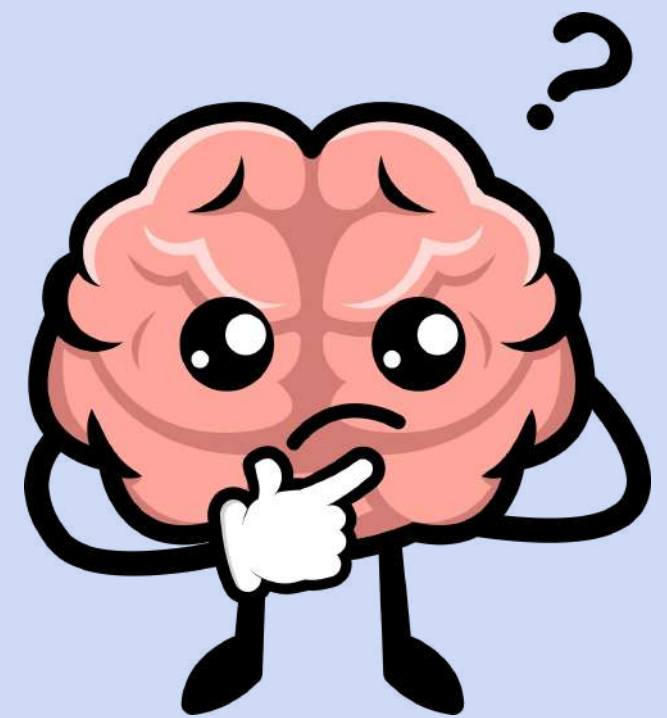


Cuando somos adolescentes, cuestionamos lo que nos rodea y enfrentamos un proceso constante de autodescubrimiento para la construcción de nuestra identidad. Vivimos experiencias muy intensas que, en muchas ocasiones, pueden ser difíciles de sobrellevar.

Hay ciertas situaciones que pueden llamar nuestra atención en este periodo. Por ejemplo, las conductas de autolesión en la adolescencia.

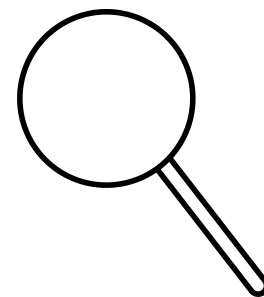
¿Qué son las autolesiones?

Las autolesiones son actos en los que una persona se inflige daño físico de manera intencional, motivada por diversas razones o metas. Algunas de estas incluyen la búsqueda de sensaciones emocionales (como en situaciones de vacío emocional), el deseo de aliviar o controlar el sufrimiento, la gestión de malestares emocionales (por ejemplo, la ansiedad) o el autoinfligirse daño como una forma de autocastigo.



Las autolesiones se pueden distinguir principalmente por su intencionalidad suicida, así como por factores como la gravedad o letalidad, frecuencia, función, método empleado, estado emocional y trastornos mentales asociados.

¿Por qué se producen las autolesiones?



Para sentirse mejor

A través de estas conductas, se busca liberar o gestionar emociones que resultan intolerables, como el enojo, la ansiedad, la tristeza, la frustración o la desesperanza. Implica un intento de detener los pensamientos y sentimientos más negativos o desagradables.



Sentir que se asume el control

Algunas situaciones pueden ser abrumadoras, no siempre tenemos control sobre las acciones y a veces nuestras propias emociones nos superan. Las autolesiones pueden parecer una manera de ejercer control sobre algún aspecto de nuestra vida, aunque en realidad no lo sea.



Castigo

Esta causa es más común cuando el o la adolescente experimenta una baja autoestima y tiende a culparse por sus emociones negativas. Los sentimientos de odio y rechazo hacia sí mismo, el propio cuerpo, o hacia el mundo, son frecuentes en este contexto.



Respuesta a sentimientos de vacío

Cuando alguien se siente desconectado de sus emociones, la frustración puede impulsarlo a lastimarse simplemente por el anhelo de experimentar algo, aunque sea dolor.



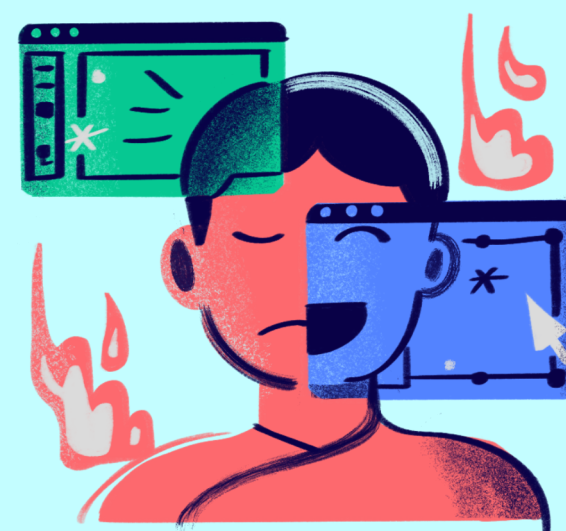
Factores de riesgo

- ★ **Presencia de algún trastorno mental:** Depresión, trastorno límite de la personalidad (TLP), abuso de sustancias, impulsividad, trastorno por déficit atencional con o sin hiperactividad (TDA-H), trastornos de conducta, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre otros.

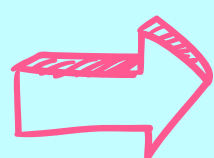


- ★ **Factores contextuales, relacionales y traumáticos:** Disfunción familiar, abuso sexual, violencia física o psicológica, rechazo social, aislamiento, baja percepción subjetiva de aceptación por sus pares.

- ★ **Uso indebido de internet y RRSS:** Rol importante en la normalización y obtención de información que favorecen este tipo de conductas. Tienden a sentirse más inclinados a discutir sus autolesiones en línea debido a la sensación de anonimato, aceptación, validación y apoyo que ofrece el entorno digital.



Si alguien se autolesiona ¿Es lo mismo que un intento de suicidio?



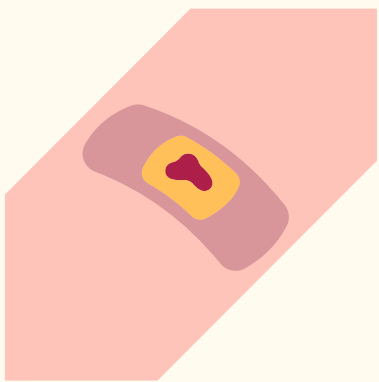
No. Sin embargo, esta conducta, al alcanzar cierto nivel de gravedad, puede deteriorar la salud mental y aumentar el riesgo de pensamientos suicidas.

Aunque las autolesiones no son lo mismo que la conducta suicida, infligirse daño puede incrementar el riesgo de suicidio o incluso llevar a ello, especialmente cuando las autolesiones ya no son efectivas para afrontar emociones o en momentos de crisis. Es decir, **la autolesión recurrente se considera un factor de riesgo para el suicidio.**

Señales de alarma de las autolesiones

Las autolesiones suelen ser difíciles de identificar porque generalmente son conductas ocultas y silenciadas. Por lo tanto, puede ser útil estar al tanto de algunas señales que podrían indicar que la persona está llevándolas a cabo.

Físicas



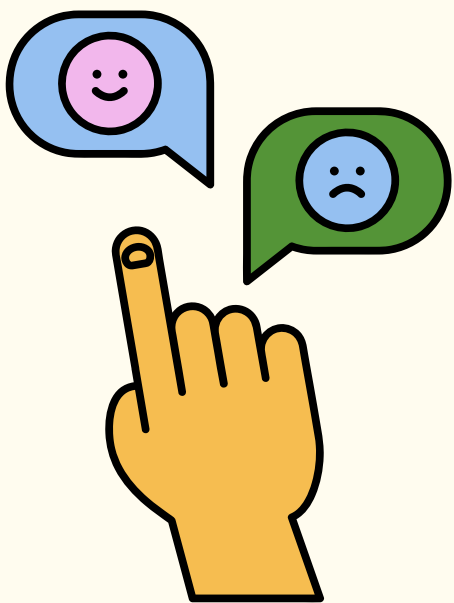
- Cicatrices o marcas de quemaduras en brazos, piernas y abdomen.
- Cortes o quemaduras frescas.
- Informes frecuentes de daño accidental

Conductuales



- Ropa inadecuada para el tiempo que hace (por ejemplo, manga larga cuando hace calor).
- Cambios en el comportamiento habitual (más reservado/a o callado/a o más hablador/a).
- Abandono de sus actividades regulares.
- Más tiempo solo/a de lo habitual, en su habitación o en el baño.

Emocionales

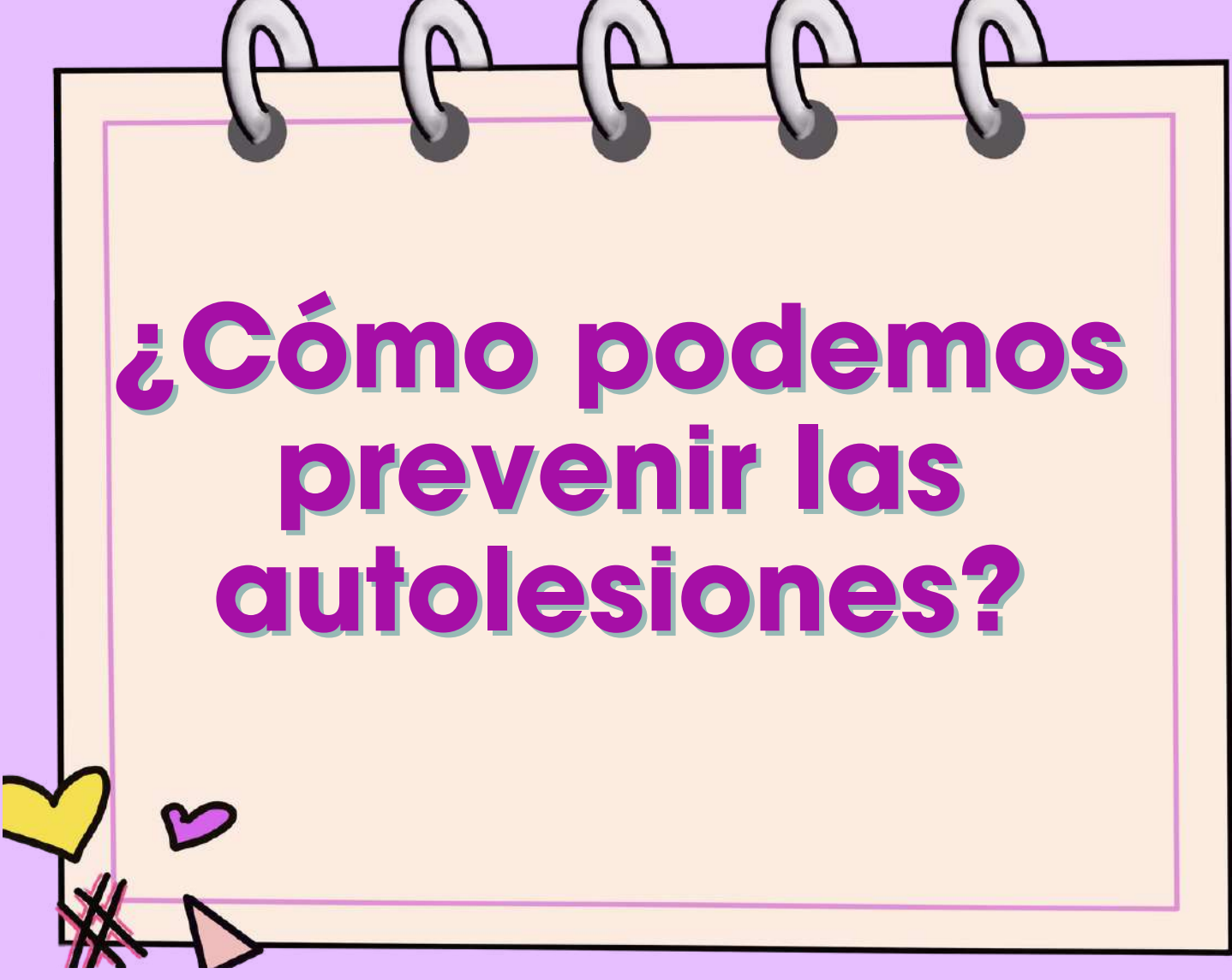


- Dificultades para regular sus emociones.
- Cambios bruscos de estado de ánimo.
- Sentimientos de desesperanza, impotencia e inutilidad.
- Expresión de ideas de suicidio.

Contextuales



- Eventos vitales significativos (ruptura de pareja, discusiones familiares, enfados con amigos, etc.).
- Cambios en el rendimiento académico.
- Dificultades en las relaciones interpersonales o signos de bullying.

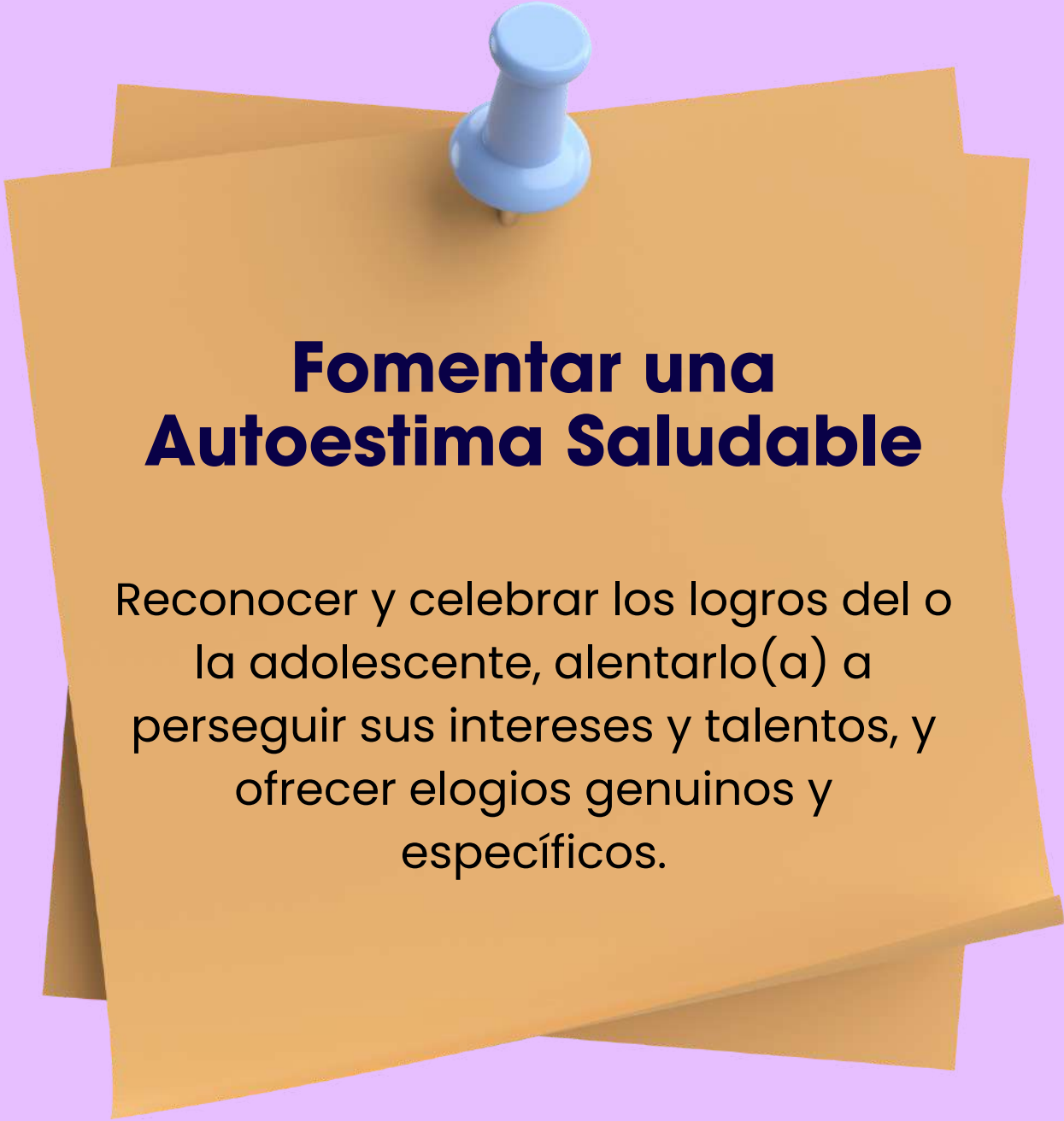


¿Cómo podemos prevenir las autolesiones?



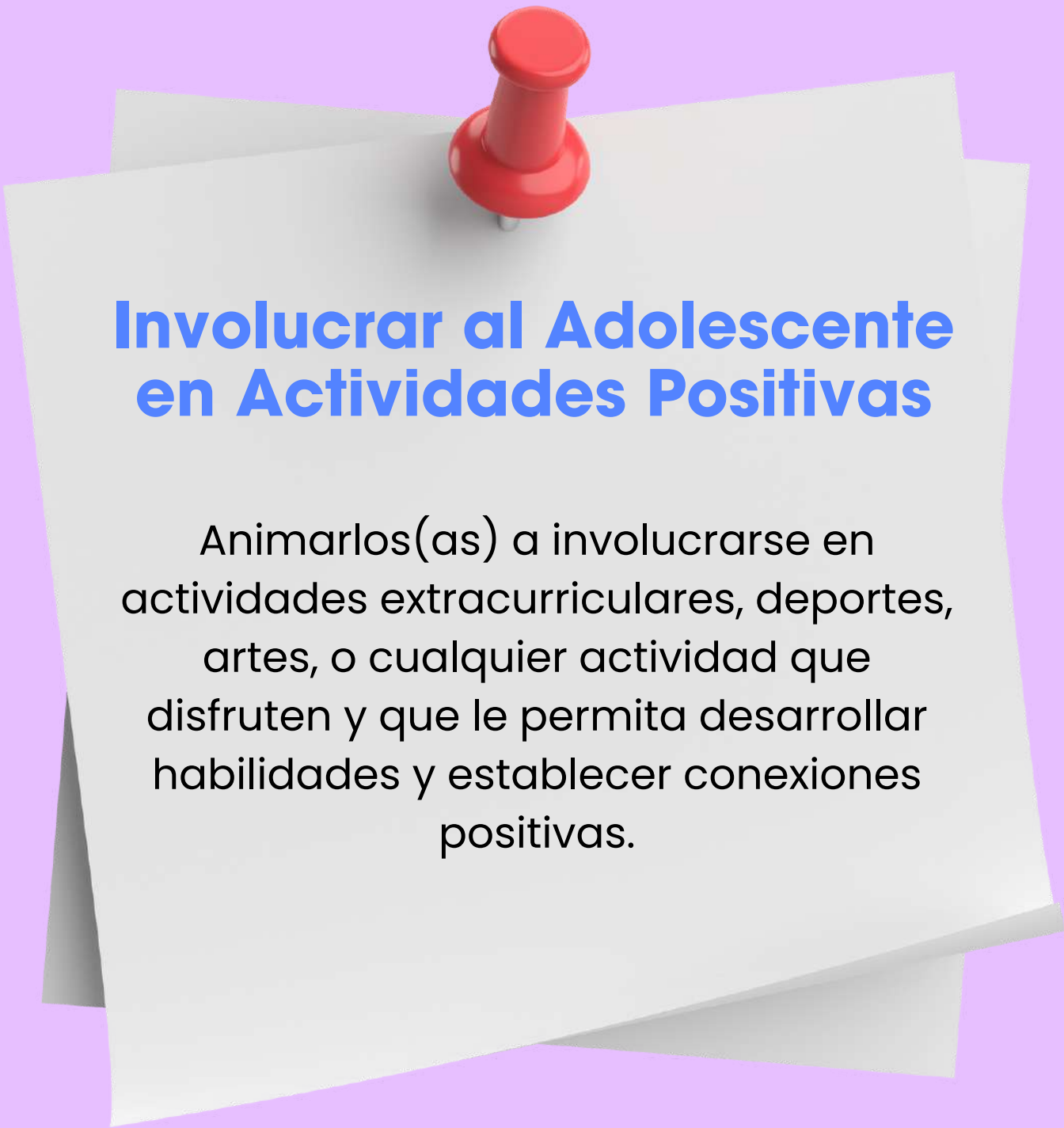
Fomentar una Comunicación Abierta y Honesta

Dedicar tiempo diario para hablar con tu hijo/a, mostrar interés genuino en sus actividades y sentimientos, y crear un ambiente de confianza donde se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones.



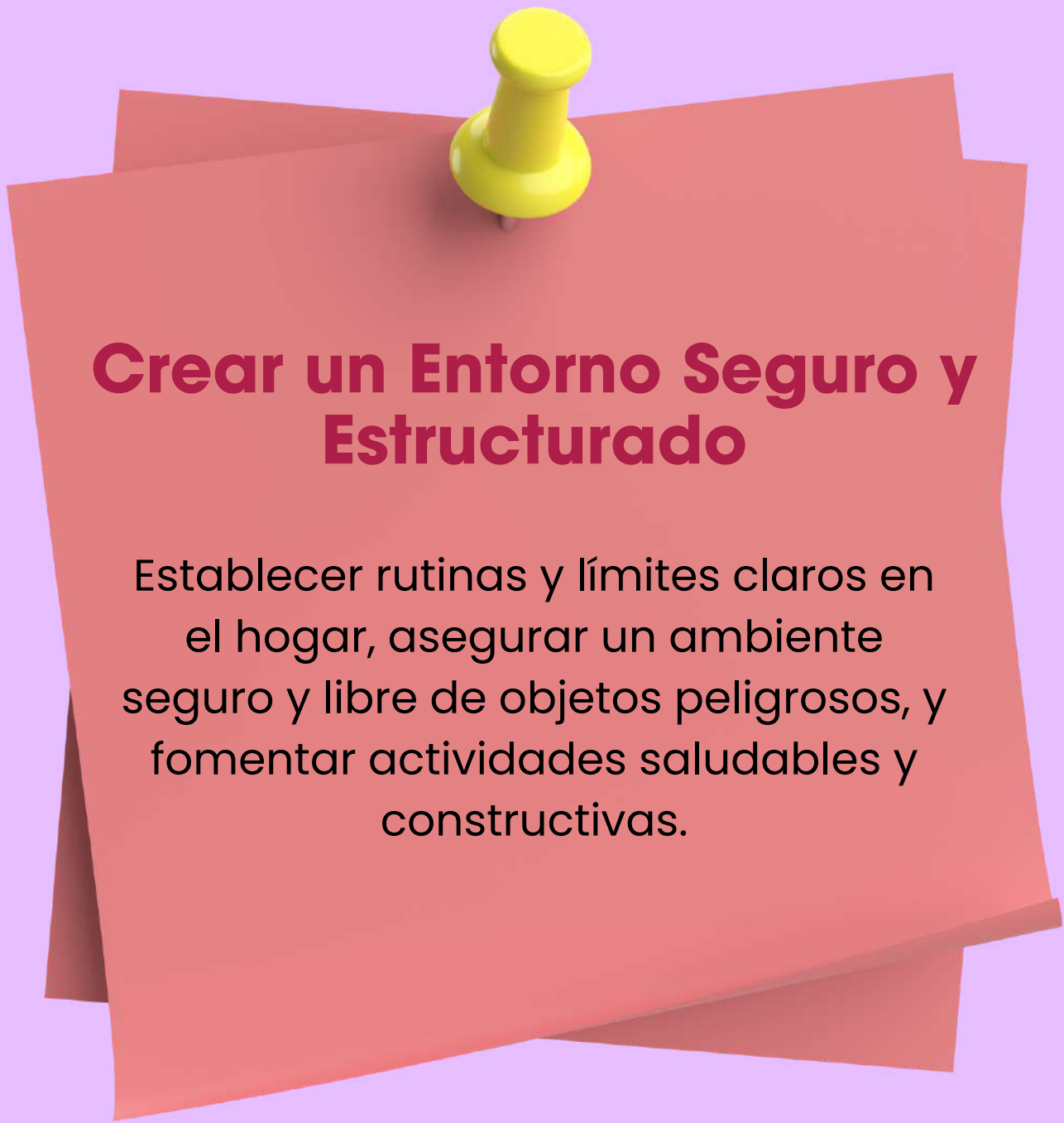
Fomentar una Autoestima Saludable

Reconocer y celebrar los logros del o la adolescente, alentarlo(a) a perseguir sus intereses y talentos, y ofrecer elogios genuinos y específicos.



Involucrar al Adolescente en Actividades Positivas

Animarlos(as) a involucrarse en actividades extracurriculares, deportes, artes, o cualquier actividad que disfruten y que le permita desarrollar habilidades y establecer conexiones positivas.

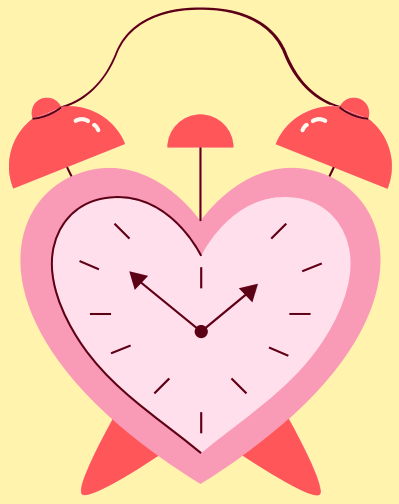


Crear un Entorno Seguro y Estructurado

Establecer rutinas y límites claros en el hogar, asegurar un ambiente seguro y libre de objetos peligrosos, y fomentar actividades saludables y constructivas.

Qué hacer si mi hijo(a) se autolesiona

- Hazle ver que le ofreces escucha, diálogo, comprensión y apoyo.
- Hazle saber que no le estás juzgando.
- Empatiza con sus emociones. Ponerse en su lugar es muy diferente a reforzar su comportamiento.



- Busca tiempo para hablar con calma. Puede ser interesante planearlo en torno a otra actividad, como dar un paseo.
- No mencione las autolesiones de inmediato, excepto en situaciones críticas que requieran preguntar directamente.
- Si no desea hablar, no lo(a) presione. Sugiera que exprese sus emociones a través de una carta, un dibujo, o hablando con alguien de su confianza.
- No dejes que las autolesiones se conviertan en el foco de la relación con tu hijo(a).

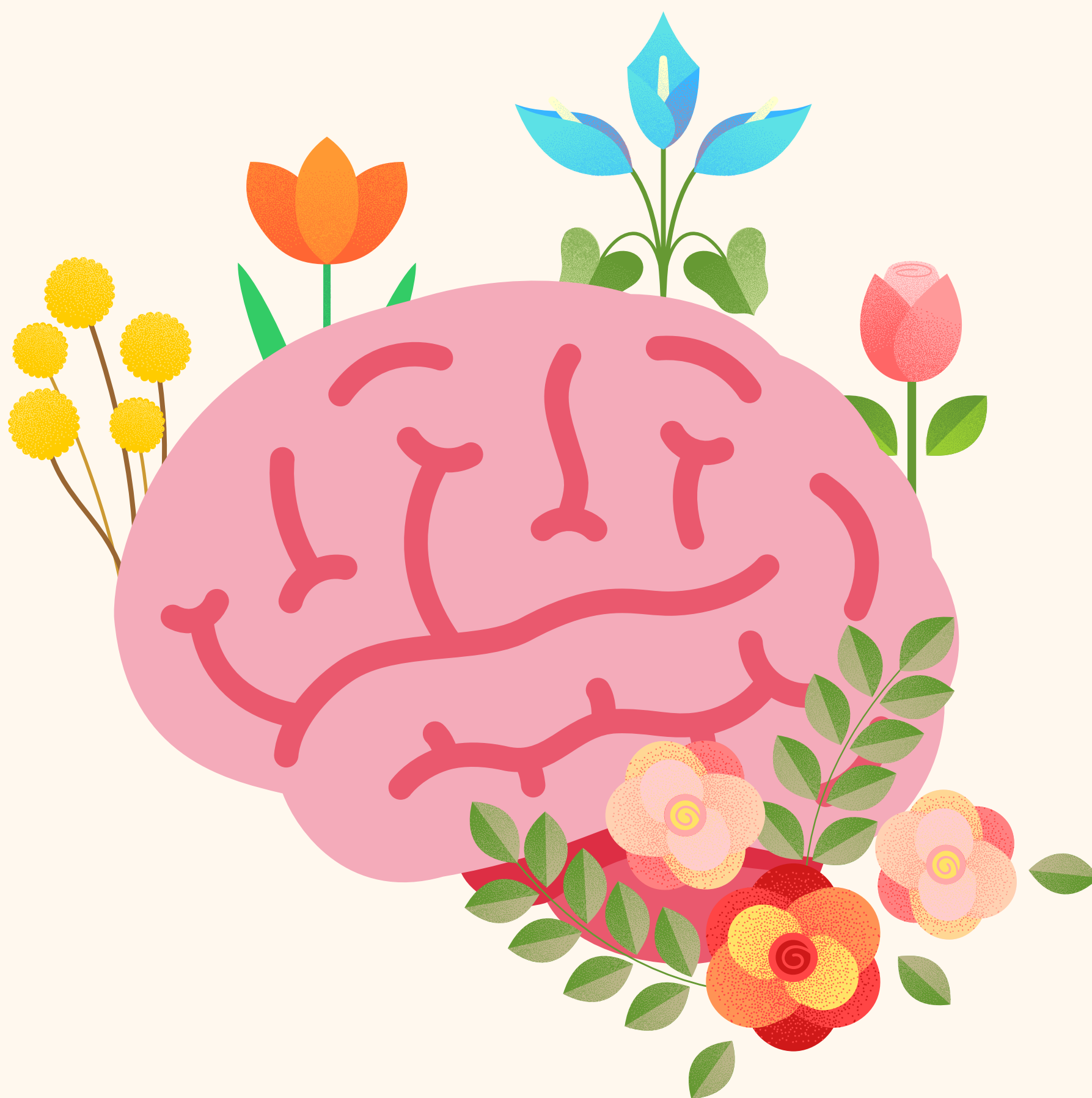
- Anímale a expresar sus sentimientos y que sepa que estás preparado/a para escuchar activamente y ayudar en lo que sea posible.
- Insístele en que sus emociones son reales e importantes.
- Recuérdale que le quieres y te preocupas por su bienestar.
- Transmítele confianza en que podrá solucionar la situación y que cuenta con tu apoyo.



- Lo primero y más importante es buscar ayuda de un profesional. Puedes explicar que le quieres ayudar pero que no sabes cuál es la mejor manera. Además, en muchos casos, el/la adolescente no se siente cómodo(a) para hablarlo en casa.
- Habla con él/ella de las autolesiones con calma y sin juzgar.
- Acompáñale en la búsqueda de actividades alternativas.

- No expreses rechazo por lo que está haciendo, ni le exijas que te enseñe heridas o cicatrices.
- No lo(a) castigue ni prohíba la conducta para que deje de autolesionarse, ni le haga prometer que no volverá a hacerlo.
- **No te sientas culpable de que se autolesione ni asumas la responsabilidad de solucionarlo.**
- **No le culpes ni le digas que lo está haciendo para llamar la atención.**





DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR