
HERRAMIENTAS EMOCIONALES EN CONDUCTAS AUTOLESIVAS

Psicóloga, Lorena María
González de la Iglesia





Las autolesiones son aquellas conductas dirigidas de forma intencionada a hacerse daño sobre la superficie corporal sin que haya una intención suicida. Se considera problemático cuando se convierten en conductas repetitivas con cinco o más episodios al día.

****También es autolesión, drogarse, sexo sin control...etc.**

¿POR QUÉ
ME HAGO
DAÑO?





LLAMADA DE ~~ATENCIÓN~~ AUXILIO

Las autolesiones son muy llamativas y hacen que los demás sientan la necesidad de estar CUIDANDO a la persona por miedo a que lo vuelva a hacer, en algunos casos buscan de esta manera pedir ayuda, aunque pueda parecer que quieren llamar la atención, porque necesitan afecto, que se les escuche y que se les tengan en cuenta. Es necesario ir con mucho cuidado de ignorar una señal de este tipo, no es llamar la atención, si no, una manera de pedir ayuda. Quizá sea éste un prejuicio capaz de impedir una ayuda oportuna.

PARA CASTIGARSE E INCLUSO CASTIGAR A OTROS

Una baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, de no ser merecedor de algo, de ser responsable por algo negativo pueden llevar a la persona a pensar que son “malos” y que merecen un castigo. Muchas veces representan sentimientos de odio o rechazo o disgusto hacia uno mismo. Suelen ser personas con muy baja autoestima y con una importante dependencia emocional.





PARA EVADIR UN MALESTAR EMOCIONAL

El dolor físico actúa como un impulso emocional, por lo que cuando se practica la conducta de autolesión, el individuo se provoca una flagelación que lo haga sentir mejor físicamente, evadiendo de esta forma el dolor emocional que siente, aunque sea solo por unos minutos.

COMO CONDUCTA PARA-SUICIDA

Muchos de ellos, anteriormente habían llevado a cabo este tipo de autolesiones; por ejemplo: cortes en las muñecas previas al 6 primer corte profundo, cortes en las piernas, clavículas, cadera, cuello, estómago, etc. A veces, lo hacen para experimentar y saber cómo se siente. Se calcula que un 15% de las personas que se autolesionan tienen tendencias suicidas.



PARA SENTIR CONTROL SOBRE SITUACIONES QUE SOBREPASAN A LA PERSONA

Al no poder controlar las situaciones negativas de su vida, intenta tener cierto control de alguna manera; este control lo tienen sobre su cuerpo, y siento cierto alivio y sensación de control.





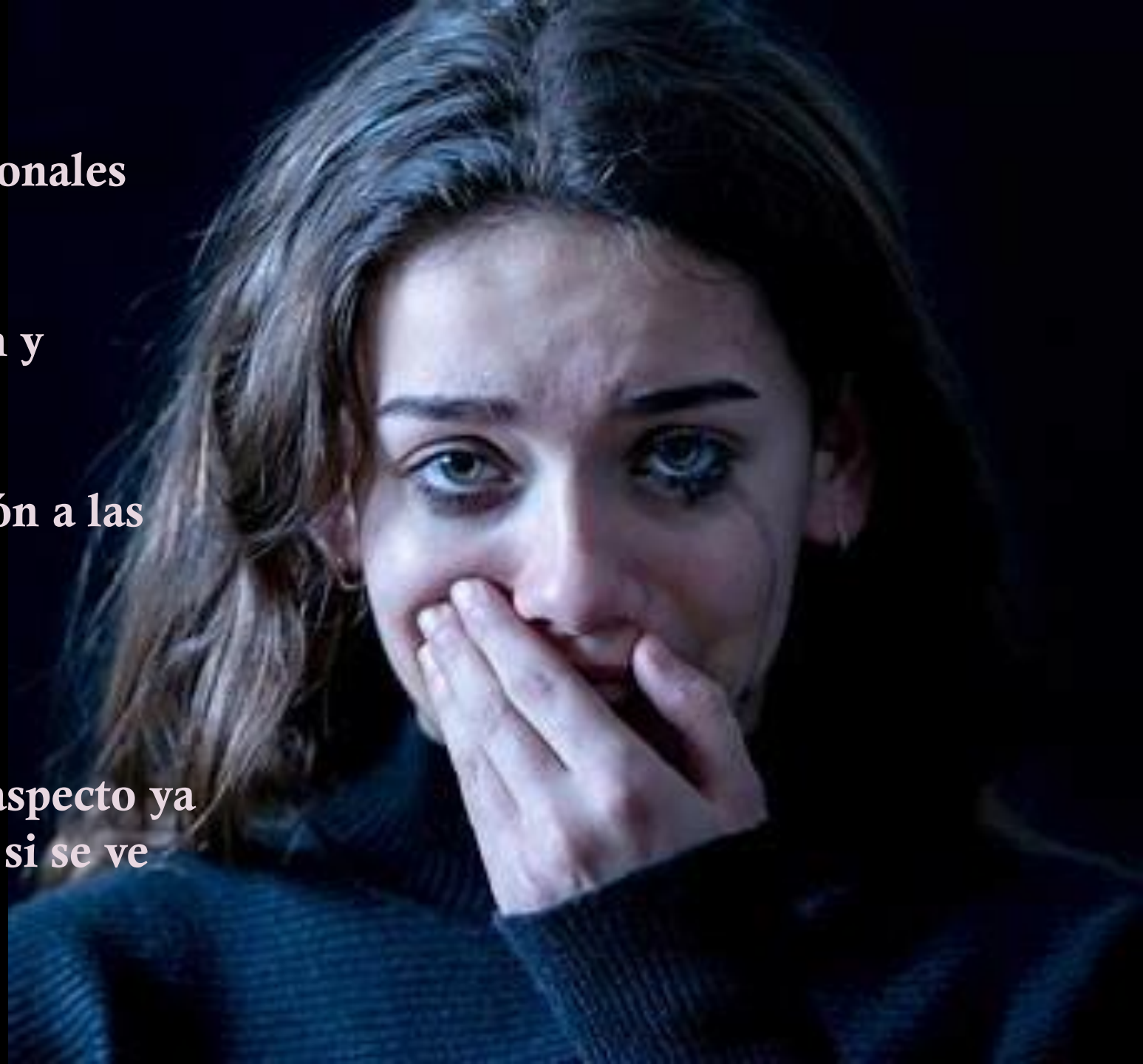
POR SENTIMIENTOS DE VACÍO CRÓNICO

Cuando la persona lleva mal mucho tiempo, llega a un grado de vacío crónico, en el cual ya no siente nada (ni bueno ni malo) por lo que tiene la necesidad de sentir dolor físico mediante autolesiones, para, de esta forma, “sentirse vivo” y así poder sentir algo, aunque sea dolor.

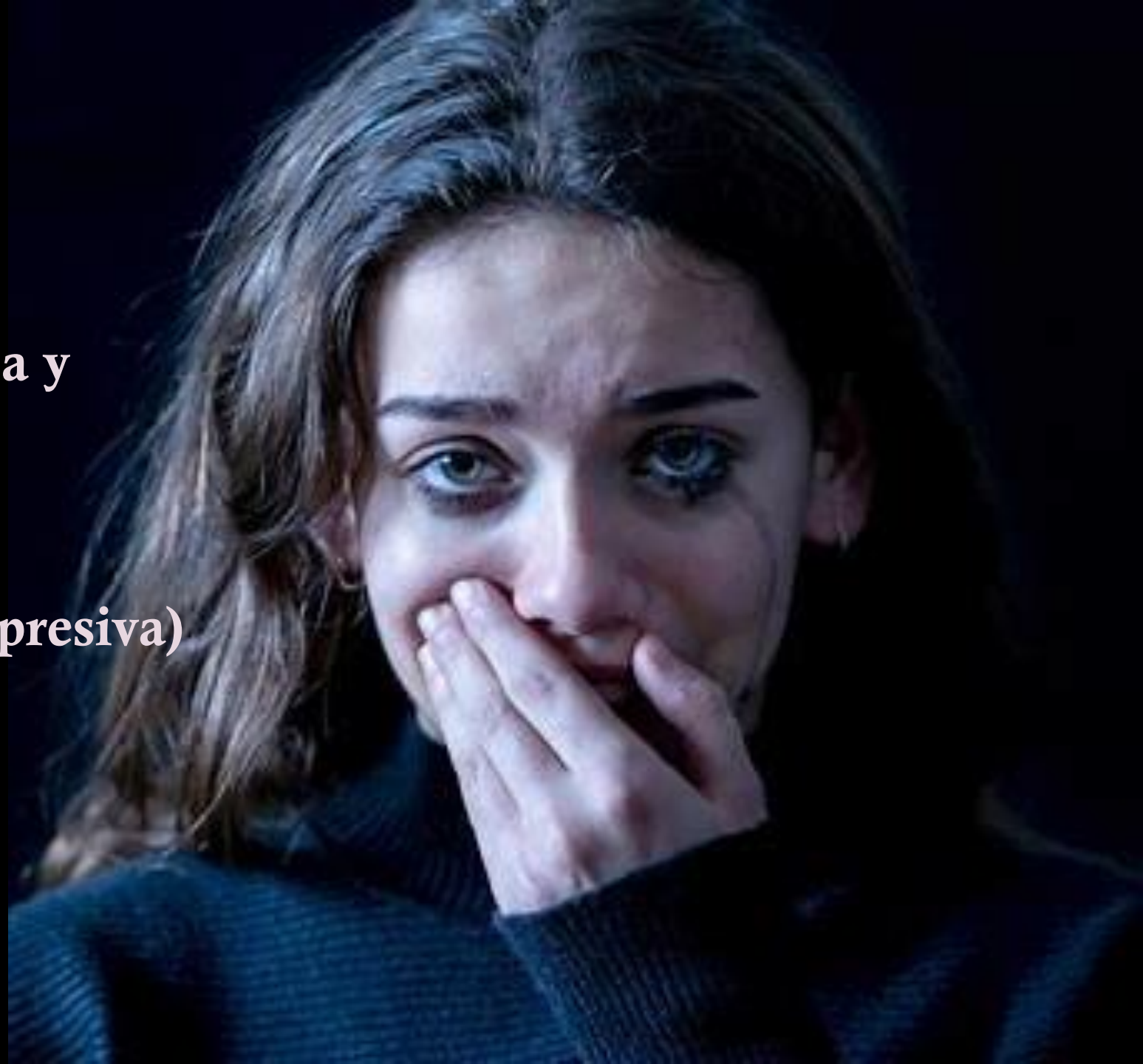
PERFIL ADOLESCENTE CON RIESGO DE CONDUCTAS AUTOLESIVAS



-
- **Impulsividad y reacciones emocionales intensas.**
 - **Escasa tolerancia a la frustración y dificultad para dar y recibir afecto**
 - **Sentimientos de cólera en reacción a las agresiones.**
 - **Estilo de pensamiento rígido**
 - **Deficiente imagen personal: Su aspecto ya no es importante y no le preocupa si se ve bien o mal.**



-
- **Sentimientos de desesperanza y desvalimiento.**
 - **Sentimientos de soledad e incomunicación (tendencia depresiva)**



FACTORES DE RIESGO

- Trastornos mentales
- Ser mujer y adolescente
- Factores contextuales, relacionales y traumáticos.
- Factores genético y antecedentes familiares.
- Uso indebido de internet y redes sociales.

Estudios recientes acerca de la pandemia por COVID-19 alertan sobre el riesgo creciente de conductas autolesivas en la adolescencia debido al aumento del distanciamiento social, sobre todo cuando se suma a otros factores de riesgo



¿QUÉ HACER ?



UNA PRÁCTICA ÚTIL Y SENCILLA

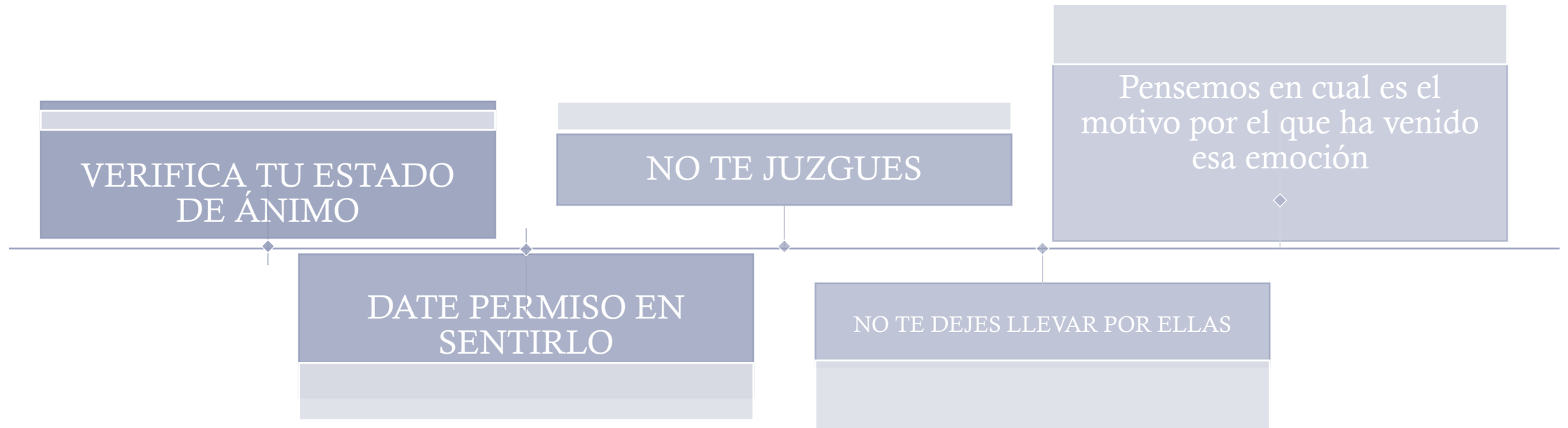


Escribir un **Diario de Emociones.**

En él puedes escribir acontecimientos diarios y añadir como te has sentido en cada uno de ellos (enfadado, triste, alegre...).

Según la practiques el reconocimiento de tus emociones se hará más sencillo e iras tomando cada vez más conciencia de cómo te sientes.

PERO ANTES DE EL DIARIO HAY QUE DOMINAR LA ESCALA DEL TIEMPO



HAZTE ESTAS PREGUNTAS:

Para que te sea más fácil identificar los sentimientos o situaciones negativas que te llevan a autolesionarte:

- ¿Qué estaba ocurriendo en mi vida cuando empecé a autolesionarme?
- ¿Cómo me siento justo antes de querer autolesionarme?
- ¿Cuáles son mis hábitos y rutinas? ¿Estoy siempre en el mismo lugar o con una persona en particular cuando siento la necesidad de hacerme daño?
- ¿Siento siempre la misma emoción cuando necesito autolesionarme?
- ¿Cuál puede ser una forma mejor de enfrentarme a las situaciones que me llevan a querer hacerme daño?

EJERCICIO (FICHAS)

Y

MEDITACIÓN



BUSCA CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Si te sientes enfadado/a

- Aplasta una pelota de goma espuma
- Golpea un saco de boxeo.
- Usa una almohada para pegarle a la pared, al estilo «guerra de almohadas»
- Baila
- Limpia
- Haz ejercicio
- Golpea cacerolas y sartenes
- Zapatea el suelo con zapatos pesados
- Juega al tenis o a balonmano
- Corre, salta, levanta pesos, monta en bici, nada, o cualquier cosa que te ayude a canalizar la energía negativa a través y fuera de tu cuerpo.

BUSCA CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Si te sientes triste o deprimido/a:

- Haz algo lento y tranquilizador.
- Toma un baño caliente con aceites o burbujas.
- Lee
- Hazte un regalo a ti mismo/a
- Abraza a tu mascota o a alguien que quieras y juega
- Haz una lista de cosas que te hacen feliz
- Haz algo bonito para alguien.
- Enciende una barra de incienso
- Escucha música relajante, cocina algo rico
- Ponte crema en las partes de tu cuerpo donde quieres hacerte daño.
- Llama a algún amigo y habla de cosas que te gusten.
- Visita a un amigo.

BUSCA CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Si te sientes vacío/a, o irreal:

- Haz una lista de distintos usos que le puedes dar a un objeto cualquiera. (Por ejemplo, ¿qué cosas puedes hacer con un clip?)
- Interactúa con otras personas.
- Muerde un pimiento picante o mastica una raíz de jengibre.
- Ponte VicksVapoRub debajo de la nariz.
- Toma un baño frío.
- Zapatea fuerte contra el suelo.
- Concéntrate en tu respiración. Fíjate en cómo se elevan tu estómago y tu pecho cada vez que respiras.

BUSCA CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Si necesitas concentrarte, si estás disperso/a:

- Haz algo que requiera concentración.
- Comete una uva pasa. Fíjate en su apariencia y su textura. Intenta describirla. ¿A qué huele? Mastica despacio, fijándote en cómo cambian la textura y el sabor a medida que masticas.
- Elige un objeto de la habitación. Examínalo con detenimiento y luego descríbelo tan detalladamente como puedas.
- Elige un tema y busca información en la web.

BUSCA CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Si te sientes culpable o como una mala persona:

- Lista todas las cosas buenas que puedas acerca de ti.
- Lee algo bueno que alguien haya escrito sobre ti.
- Habla con alguien que se preocupe por ti.
- Haz algo bonito para alguien.
- Recuerda algo que hayas hecho bien.
- Piensa en por qué te sientes culpable y qué podrías hacer para cambiarlo.

DUDAS



imagina

GRACIAS

ASESORIA PSICOLÓGICA

psicologica@imagina.aytoalcobendas.org



**Ayuntamiento de
ALCOBENDAS**

