

# Autolesiones

## ¿Qué es una autolesión?

La autolesión se define como un acto consciente y deliberado de autoinfligirse daño en alguna parte del cuerpo.



## ¿Tipos de autolesión?

Se diferencian dos tipos de autolesión: autolesiones directas (conductas como cortarse, morderse, rascarse, quemarse, arrancarse el pelo, pegarse contra objetos, etc.) y autolesiones indirectas (sobreingesta de medicamentos, atracones de comida, ingesta masiva de alcohol, exposición a situaciones de riesgo, conducción temeraria, etc.).

El término preciso para referirnos a este tipo de autolesiones es **autolesiones no suicidas**, que son conductas autolesivas sin el objetivo de causar la propia muerte.

## ¿Quiénes se autolesionan?

Las autolesiones directas son un fenómeno frecuente en la población en general. No obstante, son los adolescentes de entre los 12 y 15 años los que más se autolesionan. Hace años la prevalencia se situaba en torno al 18%, sin embargo, estudios recientes indican una prevalencia entorno al 30%. Es decir, actualmente **uno de cada tres adolescentes podría estar autolesionándose**.

## ¿Cuáles son las señales?

- Tener lesiones que no se pueden explicar.
- Mantener las lesiones cubiertas con ropa.
- Usar vendados de forma habitual.
- Negarse a realizar actividades que impliquen cambiarse de ropa (natación, gimnasio, ir a la playa).
- Necesidad de privacidad frecuente (en casa, en el centro educativo, etc.).
- Pasar mucho tiempo en el baño o en el cuarto con la puerta cerrada.
- Encontrar utensilios como tijeras, cuchillas, punzones, etc.
- Encontrar gasas o pañuelos con restos de sangre en la basura.
- Hablar sobre las autolesiones.

### ¿Por qué nos autolesionamos?

Para conocer con exactitud el por qué una persona se autolesiona, resulta imprescindible realizar una **evaluación psicológica individualizada**.

No obstante, se indican las **principales causas o motivos de las autolesiones**:

- Porque al autolesionarse la persona experimenta una eliminación o reducción de una experiencia desagradable (pensamientos, emociones o sensaciones fisiológicas aversivas). Por ejemplo, la reducción de ansiedad o culpabilidad. La conducta está mantenida por reforzamiento negativo.
- Porque al autolesionarse la persona experimenta la aparición o el incremento de una experiencia agradable (pensamientos, emociones o sensaciones fisiológicas placenteras). Por ejemplo, la aparición de bienestar o relajación. La conducta está mantenida por reforzamiento positivo.
- Porque al autolesionarse la persona también puede reducir experiencias desagradables relacionadas con lo social (por ejemplo, la obligación de realizar una determinada tarea) y/o puede obtener experiencias agradables relacionadas con lo social (por ejemplo, integrarse en un grupo determinado, atención, muestras de cariño y apoyo, ciertos privilegios, etc.).
- Porque la conducta autolesiva puede haberse desarrollado hasta convertirse en una conducta adictiva.
- Porque la conducta autolesiva puede llegar a convertirse en una conducta suicida.
- Una mezcla de los casos anteriores.

### ¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

- Problemas en las relaciones interpersonales (con las amistades, la pareja, la familia, etc.).
- Ausencia de un canal de comunicación saludable con los miembros de la familia.
- Víctima de bullying, violencia de género o acoso sexual.
- Problemas con el rendimiento escolar o alta exigencia.
- No aceptación de la orientación sexual y/o discriminación por esta razón.
- Impulsividad.
- Aislamiento.
- Carencia de estrategias para gestionar las experiencias desagradables (pensamientos, emociones y sensaciones fisiológicas aversivas).
- Presencia de un contexto muy punitivo, normativo y exigente.

### ¿Cuáles son los principales factores de protección?

- Mantener relaciones interpersonales saludables; tener una red social de apoyo.
- Mantener un canal de comunicación saludable con la familia.
- Desarrollo de estrategias para la gestión de experiencias desagradables.
- Desarrollo de estrategias de afrontamiento para gestionar los acontecimientos vitales negativos o estresantes.
- Desarrollo de habilidades sociales, especialmente la asertividad.
- Mantener un estilo de vida saludable (actividad física, alimentación y sueño).

### ¿Qué NO hacer y qué SÍ hacer?

Si eres tú quien se autolesiona, no debes ignorar este hecho, no debes de guardarlo en silencio. Lo mejor es que lo comuniques a tus padres, a tu profesor, a tu orientador o tutor, a un amigo o amiga, a un compañero de clase, etc. **Cuéntalo y pide ayuda.**

Si no eres tú, pero conoces a una persona que se autolesiona, no la juzgues, no la critiques, no le quites importancia a lo que le ocurre. **Escucha activamente y convéncele para que lo cuente y busque ayuda profesional.**

Lo más importante es recibir ayuda de un **profesional de la psicología especializado en conducta autolesiva**. Y si es necesario, también debería de recibirse ayuda de un profesional de la medicina. En tal caso, el trabajo conjunto entre profesionales y la familia resulta indispensable.

**Existe solución para este tipo de problemas. Pide ayuda. No estás solo, sola.**

Noemí Álvarez Boyero

Vocal de la Sección de Clínica

Coordinadoras de la Sección de Clínica:

Laura Bautista Pardo

Belén Guerrero

Israel Mañas Mañas

Vocal de la Comisión de Prevención, Intervención y

Postvención de la conducta suicida.