

# Cómo manejar las autolesiones

---

**Todos necesitamos maneras saludables de lidiar con las dificultades de la vida. Estamos aquí para ayudarte a encontrar una alternativa saludable a las autolesiones.**

## ¿Qué son las autolesiones?

Cuando la depresión y la ansiedad provocan una tormenta de emociones, algunas personas se autolesionan buscando un escape. Autolesionarte significa lastimarte a propósito, de cualquier manera. Por lo general, cuando las personas se autolesionan, no lo hacen para intentar suicidarse. Más bien, se lesionan a sí mismas para liberarse de emociones dolorosas.

## Tipos de autolesiones

Las autolesiones pueden manifestarse de maneras diferentes para cada persona y van mucho más allá de las referencias habituales a cortarse que vemos en los medios. En pocas palabras, autolesionarse es todo lo que alguien puede hacer para lastimar su cuerpo.

### Estos son algunos de los tipos más comunes de autolesión:

- Cortarse
- Arañarse
- Quemarse
- Hacerse marcas o símbolos en la piel
- Golpearse o pegarse, lo que incluye golpear una superficie con la cabeza u otra parte del cuerpo
- Perforarse la piel con objetos afilados, como alfileres
- Arrancarse el cabello
- Sacarse la costra de una herida para no dejar que sane

## Síntomas de las autolesiones

El estigma genera vergüenza y humillación, lo que impide que las personas que se autolesionan obtengan ayuda. Así que cuídate y cuida de tus amistades. Si sospechas que alguien que conoces está autolesionándose, estas son algunas señales que conviene recordar:

- Cicatrices
- Cortes, quemaduras, arañazos o moretones recientes
- Frotar un área en exceso para causar una quemadura
- Tener objetos filosos a mano
- Usar mangas largas o pantalones largos, incluso cuando hace calor
- Dificultades para relacionarse con los demás
- Preguntas persistentes sobre la identidad personal
- Inestabilidad, impulsividad o impredecibilidad conductual y emocional
- Expresar impotencia, desesperanza o menosprecio por uno mismo

## Cómo manejar las autolesiones

Las emociones pueden ser muy dolorosas. Es completamente normal que necesitemos estrategias para afrontar y procesar las dificultades de la vida. Si estás autolesionándote para sobrellevar tus emociones, estamos aquí para ayudarte. Queremos que preserves tu seguridad.

### Estas son algunas formas de superar, procesar y manejar tus emociones.

- Busca ayuda. Si estás lidiando con emociones dolorosas, hay personas dispuestas a ayudarte. Habla con otra persona y define mecanismos saludables para manejar tus emociones.
- Usa tu creatividad. Los estudios han demostrado que hacer actividades artísticas puede ayudar a las personas a procesar sus emociones. Por eso, la próxima vez que sientas ganas de autolesionarte, busca lápiz y papel, y dibuja algo que te guste. Lo bueno es que no importa si eres excelente o lo haces muy mal, funciona igual.
- Encuentra tu momento de tranquilidad. Protegerte de las conductas de autolesión consiste en encontrar alternativas saludables para superar las situaciones difíciles. Los investigadores han demostrado que tomarse un momento para renovarse mediante la meditación es una manera efectiva de encontrar serenidad y tranquilidad. Puedes usar una app como Headspace para empezar con este excelente hábito.
- Busca ayuda profesional. Autolesionarse es algo serio. Si bien la intención de autolesionarse por lo general no es el suicidio, puede representar un peligro físico y mental. Es extremadamente importante hablar con alguien que te pueda ayudar a encontrar alternativas. Además, considera decirle a alguien que conozcas y que te pueda conectar con un profesional.

## ¿Por qué las personas se autolesionan?

Lo primero que hay que tener en cuenta: todos necesitamos una manera de lidiar con nuestras emociones. Para las personas que se autolesionan, lastimarse a sí mismas es el mecanismo que conocen para sobrellevar sus emociones.

### Por lo tanto, las personas pueden autolesionarse para:

- Procesar sus emociones negativas
- Distraerse de sus sentimientos negativos
- Sentir algo físicamente, en especial si sienten indiferencia hacia todo
- Desarrollar un sentido de control sobre sus vidas
- Castigarse por cosas que creen haber hecho mal
- Expresar emociones que sentirían vergüenza de mostrar de otra manera

## Efectos de las autolesiones

Autolesionarse puede ser muy peligroso para tu cuerpo, tus emociones, tu bienestar social y muchos otros aspectos.

### Efectos físicos de las autolesiones

- Cicatrices permanentes
- Hemorragias
- Infecciones

### Efectos emocionales de las autolesiones

- Culpa o vergüenza
- Reducción en la autoestima, que incluye sentir desesperanza o menospreciarse
- Adicción a este comportamiento

### Efectos sociales de las autolesiones

- Evitar encontrarse con amistades o seres queridos
- Aislarse de los seres queridos que podrían no comprender la situación
- Dificultades interpersonales causadas por mentirles a los demás sobre las lesiones

## Recuperarse de las autolesiones

Muchas personas que se autolesionan lo hacen porque tienen emociones dolorosas. Si este es tu caso, recuerda: reconocemos tu dolor y creemos que puedes superarlo. Puesto que las emociones dolorosas son la raíz de las autolesiones, a menudo recuperarse involucra enfrentar esas emociones.

Romper el ciclo de las autolesiones puede parecer toda una odisea. Implica ponerle fin a un hábito que alguna vez nos ayudó a aliviar el dolor. Pero no es imposible. Estos son algunos pasos que te ayudarán a salir adelante:

- Identifica la razón que tienes para lastimarte y el motivo para dejar de hacerlo. Pregúntate: “¿Qué siento antes, durante y después de autolesionarme? ¿Qué emociones busco activamente y cuáles son dañinas?”
- Busca otras maneras de obtener el mismo resultado. Por ejemplo, si tu motivo es tener una sensación física, busca otras maneras de liberar endorfinas, como el ejercicio. No es broma: intenta ver cómo te va en una clase de kickboxing o pedalea con la música perfecta en una clase de spinning. Si te autolesionas para expresar tus emociones, busca hacerlo a través de las palabras y escribe. Usa un lápiz y tu libreta favorita o redacta algo en tu app de notas.
- Aborda las emociones subyacentes. Explora los sentimientos que te llevan a autolesionarte. Si se trata de culpabilidad, ¿de dónde viene? Puedes buscar un psicólogo o psiquiatra; hay profesionales capacitados para ayudarte con estos problemas.
- Háblalo con alguien de confianza. Cuéntales a tus amistades, parientes o adultos de confianza; diles lo que te sucede y que necesitas su apoyo. Abrirte no es una tarea fácil. Puedes empezar diciendo: “Me resulta difícil procesar algunas emociones dolorosas y creo que tu ayuda me serviría de mucho”.

Recuperar la salud, tanto la de tu cerebro como la de tu cuerpo, requiere esfuerzo. Pero tú puedes lograrlo. Y creemos en ti.