

MANEJO EMOCIONAL EN ADOLESCENTES: DETECCIÓN, CAUSAS Y PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE AUTOLESIONES

¿Qué son las autolesiones?

La autolesión describe cualquier comportamiento en el que alguien se causa **daño a sí mismo**. Las personas que lo ejecutan generalmente lo hacen porque son incapaces de enfrentarse a una situación, dificultad o dolor psicológico de una forma saludable. Tienen pensamientos difíciles de soportar o sentimientos desesperados, y como tienen una gran dificultad para controlar sus emociones, trasladan ese no control a otra **acción lesiva que sí pueden controlar: la autolesión**.



La pandemia y en especial el confinamiento ha sacudido la salud emocional de nuestros adolescentes. Actualmente España es el país de Europa en el que los adolescentes tienen más problemas de salud mental, destacando depresión y ansiedad. Afirma que en nuestro país, **casi el 21% de la población de entre 10 y 19 años presenta trastornos mentales**.

Debido a esta situación, ha subido la incidencia de autolesiones porque es una forma de liberar la ansiedad. Con esas heridas se focaliza la atención y se generan defensas internas fisiológicas y se libera energía. Además, puede resultar adictivo.

Infringirse cortes u otras formas de autoagresión son consideradas **autolesiones no suicidas**: se trata de un acto deliberado de auto infringirse daño, pero el ejecutor nunca pretende quitarse la vida.

La mayoría de autoagresiones en adolescentes no son activamente suicidas.



Adolescentes que se autolesionan ¿cómo son?

Podemos diferenciar dos grandes grupos de adolescentes que practican el cutting, según su personalidad.

1.- Adolescentes que reaccionan o actúan con respuestas habitualmente impulsivas, como correr riesgos, rechazar valores de los padres, rebeldía, hacer visible su capacidad de decisión con su cuerpo, etc. Buscan ser aceptados o admirados por sus compañeros.

2.- Adolescentes con un carácter contrario al anterior, que colapsan, con tendencia a estallar hacia adentro. Responden haciéndose daño ante una situación incapacitante como la desesperación o la impotencia.

¿Qué lleva a un adolescente a autolesionarse? Factores sociales

- la ruptura de la familia/amigos o conflicto
- las dificultades de relación con los otros
- conocer a otras personas que se infligen daño
- tener un historial familiar de autolesiones
- sentirse intimidado
- problemas en la escuela o universidad
- abuso de alcohol y drogas
- haber sufrido en el pasado trauma, abuso o negligencia



La frecuencia observada según el tipo de lesión es la siguiente: cortes en la piel (85%), quemaduras (30%), golpes (32%), arrancarse el pelo (7%). **El daño autoinfligido normalmente comienza como una forma de aliviar la acumulación de la presión de pensamientos y sentimientos angustiosos.**

Éste podría dar un alivio temporal al dolor emocional que la persona está sintiendo. Es importante saber que este alivio es sólo temporal porque las razones subyacentes de la conducta de agredirse, no desaparecen.

El dolor físico puede distraerte cuando tienes un dolor emocional. Para muchas personas, la autolesión libera tensión, incluso si no entiende por qué se siente así.

¿Qué hacer como padres si detectas autolesiones en tu hijo?

Algunos consejos para hablar con alguien sobre el auto daño:

– Dedicar mucho tiempo a hablar con ellos cuidando que se sientan escuchados, sin interrupciones.

– Reconocer lo difícil que puede ser abrirse sobre su conducta autolesiva. No busques información de su hijo o hija sobre detalles de las lesiones o comportamientos específicos. En lugar de eso, habla con el adolescente sobre cómo se siente y qué es lo que puede ayudarle que hagas como padre y adulto.



– Intenta no reaccionar alarmado, histérico o enfadado. Esto puede ser difícil, como puede ser difícil de entender por qué alguien se puede hacer cortes con una cuchilla por el cuerpo. Evita los juicios.

– Transmíteles tu apoyo y seguridad. Asegúrales que estás ahí para ellos y que hay muchos recursos a su disposición. No juzgues, aunque no puedas entenderlo, haz que se sientan cuidados, porque ellos no lo hacen, no saben hacerlo.



– Evitar dar ultimátum; por ejemplo, «deja de hacerlo o si no...» ya que raramente funcionan, y pueden conducir a comportamientos más patológicos y aislarse.

– Conoce tus límites. Si crees que alguien puede estar en peligro derivado de las autolesiones, acudir a

un especialista (psicólogo y/o psiquiatra). Ofrecerles ayuda para buscar apoyo profesional y proporcionar información sobre las formas de hacer esto. Intenta no tomar el control y permítele tomar decisiones.

– Ser positivo y hacerles saber que las cosas mejorarán y la recuperación es posible.

Vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=dr6rFC7FuSA&ab_channel=Benjam%C3%ADnCrístian

Bibliografía:

1. <https://awenpsicologia.com/autolesiones-adolescentes/>
2. [Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente](#) Fleta Zaragoza
3. www.lifesigns.org.uk