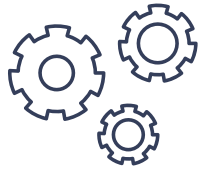




# PREVENCIÓN DE CONDUCTAS



# AUTOLESIVAS

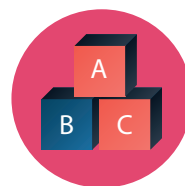


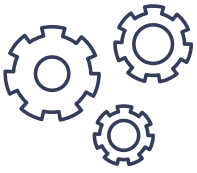
# CONDUCTAS AUTOLESIVAS

## Qué es autolesión?

Cuando una persona se hace daño a sí misma a propósito se conoce como autolesión (también llamada autoagresión o automutilación). Si bien las lesiones pueden ser menores, en ocasiones pueden ser graves. Pueden dejar cicatrices permanentes o causar serios problemas de salud.

- 01** ¿Por qué las personas se autolesionan?  
Hay diferentes razones por las cuales una persona se autolesiona. A menudo, tienen problemas al enfrentar o procesar sus sentimientos.
- 02** ¿Quién está en riesgo de autolesionarse?  
Personas de todas las edades están en riesgo de autolesionarse, pero en general comienza en la adolescencia o al comienzo de la adultez.
- 03** ¿Cuáles son las señales de la autolesión?  
Cuando una persona se autolesiona, puede mostrar señales.
- 04** ¿Cuáles son los tratamientos para la autolesión?  
No hay medicinas para tratar la autolesión, pero si existen medicamentos para tratar las enfermedades mentales que la persona puede tener, como la ansiedad o la depresión.





# 01



## ¿Por qué las personas se autolesionan?

*La autolesión puede ser un intento de lograr lo siguiente: Gestionar o reducir un sufrimiento emocional o ansiedad extremos y brindar una sensación de alivio. Distraerse de las emociones dolorosas a través del dolor físico. Sentir control sobre el propio cuerpo, sentimientos o situaciones de la vida.*

*Se autoagreden al tratar de:*

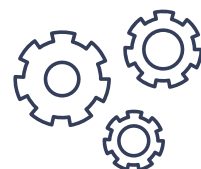
- ★ Querer sentir algo cuando se sienten vacíos o indiferentes en su interior.
- ★ Liberar sentimientos fuertes que les abruman, como rabia, soledad o desesperanza.
- ★ Bloquear recuerdos difíciles
- ★ Castigarse a sí mismos
- ★ Mostrar que necesitan ayuda
- ★ Sentir que tienen el control



## ¿Quién está en riesgo de autolesionarse?



La autolesión no es una enfermedad mental. Es una conducta, una forma dañina de enfrentar los sentimientos. De todas formas, algunas personas que tienen una enfermedad mental se autoagreden.



Personas de todas las edades están en riesgo de autolesionarse, pero en general comienza en la adolescencia o al comienzo de la adultez.

---

La autolesión es más común en personas que:

- ★ Fueron abusadas o sufrieron traumas durante la niñez
- ★ Usan en forma indebida drogas o alcohol
- ★ Tienen enfermedades mentales como:
  - Depresión
  - Trastornos de la alimentación
  - Trastorno de estrés postraumático
  - Ciertos Trastornos de la personalidad
- ★ Tienen amigos que se autolesionan
- ★ Tienen baja autoestima

# 02

# CONDUCTAS SUSTITUTIVAS DE LA AUTOLESIÓN



*PINTA CON UN  
BOLÍGRAFO  
ROJO TU PIEL*

---



*MASTICA  
JENGIBRE,  
LIMÓN O  
GUINDILLA*

---



*MANTÉN HIELO EN  
TUS MANOS*

---



*DA PALMADAS  
HASTA  
QUE TE PIQUEN  
TUS MANOS*

---



Las personas que se autolesionan en general no buscan suicidarse, pero están en mayor riesgo de atentar contra su vida si no reciben ayuda.





Con el tratamiento adecuado, puedes aprender formas positivas de afrontar la situación.



Si te autolesionas, incluso de manera leve, o si piensas en lastimarte, pide ayuda.

# 03

## SEÑALES DE AUTOLESIÓN.

La autolesión no suicida, a menudo llamada simplemente autolesión, es el acto de lastimarse el propio cuerpo a propósito, por ejemplo, con cortes o quemaduras. Por lo general, no es un intento de suicidio. Este tipo de autolesión es una forma dañina de afrontar el dolor emocional, la tristeza, la ira y el estrés.

Si bien la autolesión puede generar una breve sensación de calma y aliviar la tensión física y emocional, después suele ocasionar culpa y vergüenza, y las emociones dolorosas tienden a regresar. Las personas no suelen provocarse lesiones mortales, pero pueden ocurrir autolesiones más graves que, incluso, pongan en riesgo la vida.

- Tener frecuentes cortes, moretones o cicatrices
- Usar ropa manga larga o pantalones aun cuando hace calor
- Intentar excusarse por sus heridas
- Tener objetos filosos cerca sin una razón



Escribe en una hoja de papel lo que sientes y hasta donde llegan tus deseos de hacerte daño y pasa esto a la persona en quien más confías.



Consulta e investiga en la web el caso con palabras claves de lo que padeces y esto te resultará más fácil encontrar una posible solución o ayuda a tu caso.



Si se te hace difícil llevar la vida que tienes, busca oportunidades, actividades para distraerte o personas en quien puedas contar tus secretos.

# 04



## ¿Cuáles son los tratamientos para la autolesión?

No hay medicinas para tratar la autolesión, pero si existen medicamentos para tratar las enfermedades mentales que la persona puede tener, como la ansiedad o la depresión. Tratar la afección mental puede debilitar el impulso a autolesionarse.

Si el problema es severo, la persona puede necesitar un tratamiento más intensivo en un hospital psiquiátrico o un programa de días para la salud mental.



La consejería para salud mental o tratamiento también puede ayudar al enseñar a la persona:

- Habilidades para resolver problemas
- Nuevas formas para enfrentar emociones fuertes
- Mejores formas de relacionarse
- Formas de fortalecer la autoestima



A tu hijo. Puedes comenzar por hablar con el pediatra u otro proveedor de atención médica que pueda hacer una evaluación inicial o remitirte a un profesional de salud mental. Expresa tu preocupación, pero no le grites a tu hijo ni lo amenaces o acuses.



A un amigo preadolescente o adolescente. Sugierele a tu amigo que hable con los padres, un maestro, un consejero escolar u otro adulto de confianza.



A un adulto. Expresa tu preocupación con cautela y anima a la persona a buscar tratamiento médico y de salud mental.



Pide ayuda al personal de enfermería o al consejero escolar, a un maestro o un proveedor de atención médica.

Si la persona se altera, esto puede desencadenar el impulso de autolesionarse que no te van a juzgar. Muchas personas se autolesionan solo algunas veces y luego dejan de hacerlo. Pero para otras, autolesionarse se puede convertir en una conducta repetida y de largo plazo. Si te autolesionas, incluso de manera leve, o si piensas en lastimarte, pide ayuda. Cualquier tipo de autolesión es un signo de factores de estrés más importantes que necesitan atención. Habla con alguien de confianza, como un amigo, miembro de la familia, proveedor de atención médica, líder espiritual o un consejero escolar. Se ha observado que este tipo de autolesiones son más comunes en adolescentes, situándose la edad de inicio más habitual entre los 12 y los 16 años, un periodo de vulnerabilidad donde exitoso. Aunque te sientas avergonzado por tu comportamiento, puedes encontrar apoyo y ayuda de personas que no te van a juzgar. Es por esto, que se considera importante solo algunas veces y luego dejan de reconocer esta problemática y a su vez, que la comunidad esté informada, así poder dar un abordaje óptimo de la misma, entendiéndose que las conductas autolesivas tienen como objetivo principal regular, reducir o prevenir el malestar emocional intenso. Se ha observado que este tipo de autolesiones son más comunes en adolescentes, situándose la edad de inicio más habitual entre los 12 y los 16 años, un periodo de vulnerabilidad donde exitoso. Aunque te sientas avergonzado por tu comportamiento, puedes encontrar apoyo y ayuda de personas que no te van a juzgar. Es por esto, que se considera importante solo algunas veces y luego dejan de reconocer esta problemática y a su vez, que la comunidad esté informada, así poder dar un abordaje óptimo de la misma, entendiéndose que las conductas autolesivas tienen como objetivo principal regular, reducir o prevenir el malestar emocional intenso. Se ha observado que este tipo de autolesiones son más comunes en adolescentes, situándose la edad de inicio más habitual entre los 12 y los 16 años, un periodo de vulnerabilidad donde exitoso. Aunque te sientas avergonzado por tu comportamiento, puedes encontrar apoyo y ayuda de personas que no te van a juzgar. Es por esto, que se considera importante solo algunas veces y luego dejan de reconocer esta problemática y a su vez, que la comunidad esté informada, así poder dar un abordaje óptimo de la misma, entendiéndose que las conductas autolesivas tienen como objetivo principal regular, reducir o prevenir el malestar emocional intenso.



## ¿Has descubierto que alguien cercano a ti recurre a la autolesión? Hablamos de situación difícil y delicada que no siempre sabemos afrontar.

---

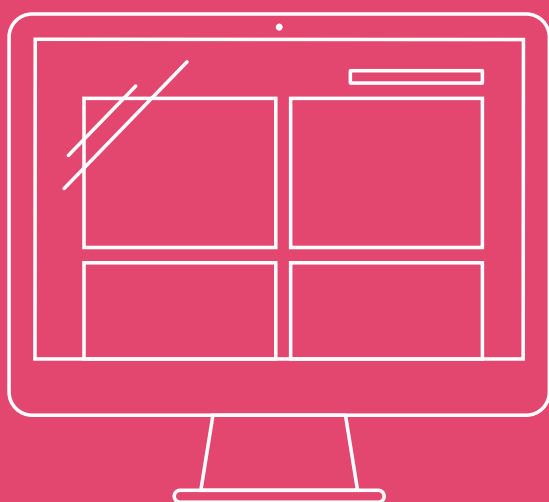
Es importante mencionar que estas relaciones con problemáticas en el conductas tienden a asociarse a una núcleo familiar.

capacidad de resolución de problemas Se precisa el abordaje desde la psico-insuficiente, a una baja autoestima, a logía, siendo esta fundamental en estos un estilo evitativo de afrontamiento y a casos, ya que permite ayudar a la unos niveles de impulsividad elevados. correcta identificación y gestión de los Parece también existir una relación problemas de base que suelen derivar entre la manifestación de este tipo de en la conducta autolesiva; a desarrollar conductas y la experiencia adversas en habilidades más adaptativas de la infancia, asociándose estas conduc- solución de problemas y regulación tas con trastornos de estrés postrau- emocional, y a trabajar en la adquisi- mático, depresión, ansiedad y trastor- ción de habilidades sociales y en la nos de la conducta alimentaria. mejora del autoconcepto.

Adicionalmente, se ha observado una



*“PEDIR AYUDA NO ES DE COBARDES, ES UN EMPUJÓN QUE SE NECESITA CUANDO TIENES DUDAS PARA HACER ALGO”.*



### LÍNEAS DE ATENCIÓN A EMERGENCIAS:

- ◆ *Policía nacional: 141- 122-123*
- ◆ *Línea de infancia y adolescencia: 3208890319*
- ◆ *ICBF: 141*
- ◆ *CZ Pamplona: 5781412 Ext. 727001*
- ◆ *CZ Ocaña: 5740230 Ext. 728000*

◆ *Los invitamos a disfrutar la película “El lado bueno de las Cosas”:  
<https://www.netflix.com/co/title/70244164>*