



AUTOLESIONES

COMPRENDER · DETECTAR · ACOMPAÑAR

Las autolesiones son conductas en las que una persona se hace daño intencionalmente para enfrentar un dolor emocional intenso como cortarse, quemarse, golpearse o arañarse.

No buscan llamar la atención: son un intento de manejar emociones abrumadoras.

¿POR QUÉ OCURREN?

- Para liberar o distraer del dolor emocional.
- Para sentir control cuando todo parece desbordarse.
- Para “sentir algo” cuando hay vacío o desconexión.
- Producen alivio temporal, pero el malestar emocional continúa. Después...viene otro tipo de sufrimiento: la culpa, la vergüenza o el sentimiento de fracaso.

ALTERNATIVAS SALUDABLES A LAS AUTOLESIONES

- Pedir ayuda.
- Actividades que regulan emociones (música, ejercicio, pasear).
- Respiración y relajación
- Exteriorizar emociones (diario, dibujar o hablar).
- Alternativas menos lesivas (goma del pelo en la muñeca o frotar un hielo sobre la zona).
- Autoverbalización positiva (“valgo mucho, voy a estar bien”).

¿CÓMO DETECTAR SI ALGUIEN DE MI ENTORNO SE AUTOLESIONA?

Señales de advertencia

- Cambios en el comportamiento (aislamiento, abandono actividades).
- Lesiones continuas que no tienen explicación.
- Lleva ropa que no es adecuada para la temperatura.
- Verbaliza ideas relacionadas con la autolesión.
- Encontrar escondidos objetos que corten.
- Reacciones emocionales muy intensas ante situaciones pequeñas.

¿QUÉ HACER SI DESCUBRIMOS QUE ALGUIEN SE AUTOLESIONA

- Hablar abiertamente sobre el tema, sin juzgar ni criticar.
- Hazle saber a esa persona que no está sola.
- Recomendar que busquen ayuda profesional (psicólogos, orientadores).
- Hablar con sus familiares sobre lo que le ocurre a la persona.

NO es traición es AYUDA.

