

Autolesiones

Definiciones y preguntas abiertas

Autolesión no suicida (ALNS):

destrucción intencionada del propio cuerpo sin llegar al suicidio. Las más comunes son cortes, arañazos, quemaduras o golpes en brazos, piernas, muñecas y abdomen.

La razón más común citada por...

los jóvenes que se las provocan, es que se trata de la mejor forma de reducir su angustia emocional porque no conocen otras maneras más sanas de afrontarla.

Aunque también existen otras razones...

por las que los jóvenes deciden que la mejor forma de aliviar el daño emocional es autoinfligirse daño físico:

- Hacerse daño a sí mismos como forma de evitar lesionar a alguien que les hace daño.
- Automedicarse para producir endorfinas.
- Como medio de distracción para no recordar eventos dolorosos.
- Disociarse de recordar traumas pasados.
- Sentirse fuerte al verse indefensos.
- Llamar la atención negativamente, sea o no sea conscientemente.

Alumnos:

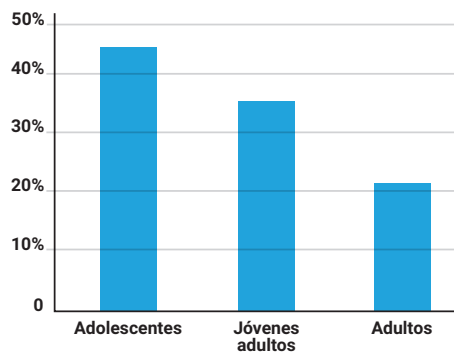
- Si te sintieras triste, solo o aislado ¿te autolesionarías para escapar del dolor?
- ¿Has oído a alguien decir que se ha autolesionado? ¿Qué has sentido al oírlo?
- ¿Qué piensas sobre que algunas personas creen que autolesionarse les va a ayudar a sobrellevar sentimientos angustiosos? ¿Crees que cambiará la situación a peor?
- ¿Qué habilidades usarías para afrontar la angustia emocional en vez de autolesionarte?
- ¿Buscarías la ayuda de un adulto o de un amigo si pensaras en autolesionarte?
- ¿Has oído hablar de la autolesión digital? ¿Por qué crees algunos lo hacen?
- Si te animaran a autolesionarte, ¿qué técnicas de rechazo utilizarías?

Pensamiento crítico

¿Precursor del suicidio?

Las ALNS pueden ser un aviso de posible conducta suicida o un intento de sobrellevar el sentimiento de culpa por haber tenido pensamientos o algún intento de suicidio previo. Los jóvenes con antecedentes de ALNS tienen 3 veces más probabilidades de pensar o tener conductas suicidas.

Las ALNS son un fenómeno muy extendido, con tasas de prevalencia muy altas en adolescentes (7% - 46,5%), como se muestra en el gráfico. Los adolescentes que se autolesionan pueden tener un mayor riesgo no sólo de futuros intentos de suicidio, sino también de consumo de drogas, trastornos mentales y/o alimentarios.



Profesores y familia:

- ¿Cómo reaccionarías si un niño te dijera que se está autolesionando?
- ¿Por qué algunos jóvenes eligen autolesionarse en vez de cualquier habilidad positiva para afrontar los problemas?
- ¿Qué harías si descubrieras un brote de contagio social de jóvenes que están «probando» ALNS porque otros lo hacen?
- ¿Has hablado de las ALNS con jóvenes? ¿Por qué sí o no?
- ¿A qué edad se debería hablar sobre las ALNS? ¿Cómo contribuyen las redes a que este comportamiento se de cada vez más a una edad más temprana?
- ¿Qué le dirías que hiciera a tu hijo o alumno si un amigo le confesara que se autolesiona?
- ¿Qué es la autolesión digital?