



# GUÍA INFORMATIVA UPC

---

**Autolesiones**

*exígete, innova*



**LAUREATE**  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES

“



A veces necesito sentir algo, sentir que existo.  
Cortarme me hace sentir que puedo estar en control de mi cuerpo.  
A veces es la única manera en que lo siento, y me siento vivo...  
es algo que suelo hacer cuando me siento mal”

“



Sucedan cosas que me estresan mucho y me cargan  
al punto que siento que voy a explotar. Cuando me corto, todo desaparece,  
es como si lo malo saliera de mi cuerpo y me diera calma...  
por un momento por lo menos”

---

## ESTOS SON TESTIMONIOS DE PERSONAS QUE SE AUTOLESIONAN. ELLOS ENCUENTRAN EN EL HACERSE DAÑO UNA MANERA DE AFRONTAR SUS PROBLEMAS.

---



EXISTEN DIVERSAS MANERAS DE HACERSE DAÑO: COMER MUCHO, TOMAR MUCHO, NO DESCANSAR, ETC., Y, HASTA CIERTO PUNTO, TODOS EN ALGÚN MOMENTO U OTRO HEMOS DESCUIDADO NUESTRO CUERPO EN SITUACIONES DE CRISIS.

Sin embargo, para algunas personas esto se vuelve un hábito de vida y se hace de manera más visible y severa.



LA AUTOLESIÓN ES CUALQUIER ACTO DELIBERADO QUE UNA PERSONA REALIZA PARA HACER DAÑO A SU CUERPO SIN QUE EXISTA UNA INTENCIÓN SUICIDA CONSCIENTE.

Es un intento para alterar un estado de ánimo negativo. El infligir un daño físico lo suficientemente serio para causar daño a los tejidos del cuerpo es una herramienta cruda y destructiva que sirve a corto plazo para lograr un alivio de emociones negativas que invaden a la persona

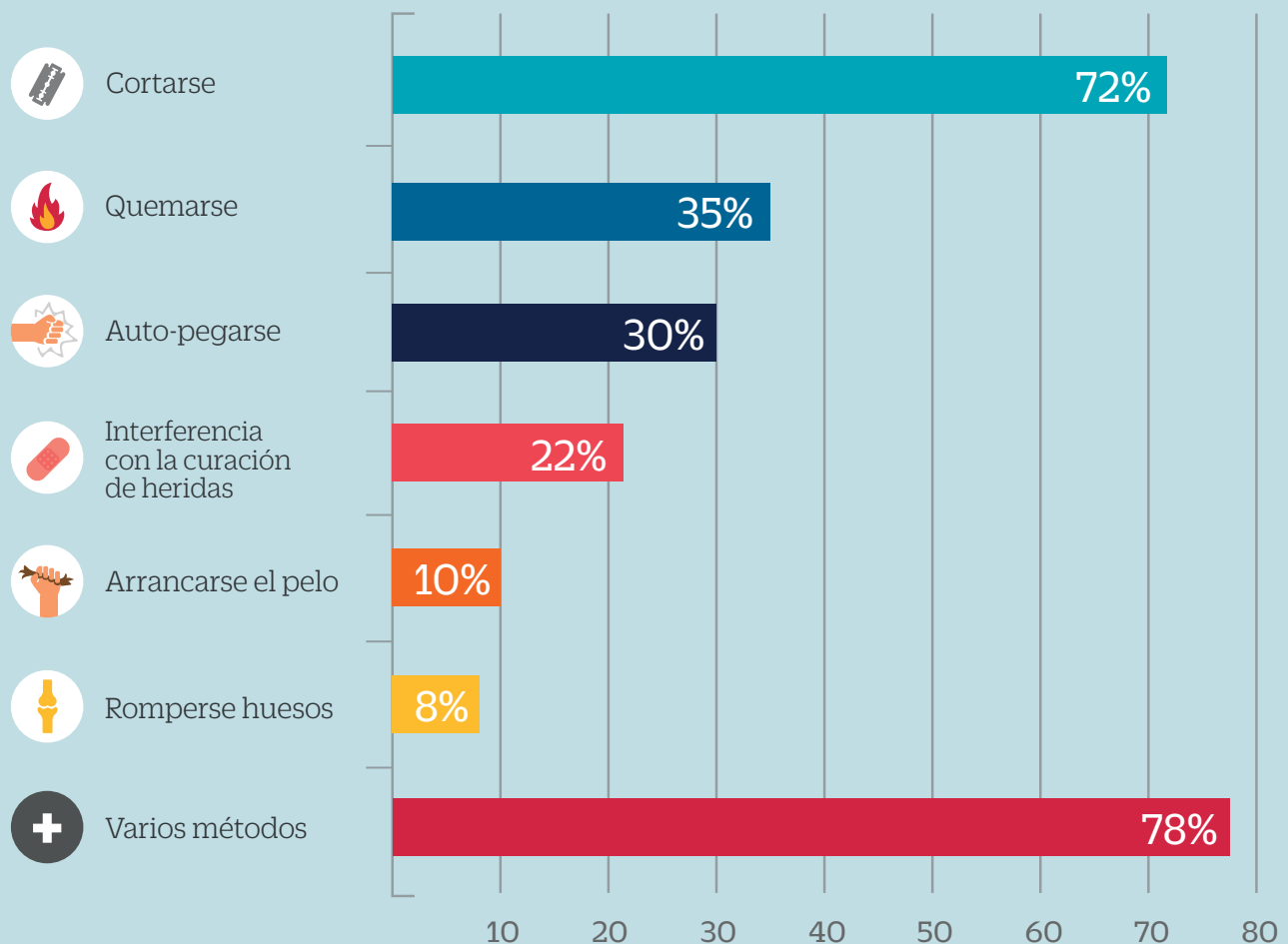


**LAS PERSONAS QUE SE AUTOLESIONAN APRENDEN QUE AL HACERSE DAÑO LOGRAN ALIVIAR UN ESTADO EMOCIONAL AGOBIANTE; ES POR ESTO QUE HACERLO RESULTA UN MECANISMO PARA MANEJAR EMOCIONES.**

---

## UN ESTUDIO DEMOSTRÓ QUE EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE AUTOLESIONES:

---



### LA AUTOLESIÓN GENERA UN DOLOR.

Este se llama “dolor simulado” y permite desviar un dolor desconocido o una emoción intolerable en algo comprensible, real y concreto. El dolor interno incomprensible que se siente se hace vuelve manejable, lo cual no implica que no duela, al contrario, duele y mucho, pero es algo objetivable. Cuando los pensamientos, recuerdos o creencias son excesivamente dolorosos, se desvía la angustia emocional incontrolable en un dolor físico real, que es controlable y familiar. El autolesionarse hace que el nivel de tensión tanto psicológico como fisiológico regrese a un estado que se puede soportar. A lo mejor se sienten mal después de hacerlo, pero por lo menos ya no tienen esa sensación de desesperación intensa; digamos que es sentirse mal pero en calma. Es así como puede transformarse en un ciclo adictivo.

---

## ¿QUIÉNES SE AUTOLESIONAN?

LA GENTE QUE SE AUTOLESIONA TIENDE A **NO SER CAPAZ DE REGULAR BIEN SUS EMOCIONES** COMO HEMOS VISTO, SOBRE TODO LAS NEGATIVAS COMO **ENOJO Y ANSIEDAD, E IMPULSIVIDAD.**



Tienden a ser un tanto agresivos y es probable que su estado de ánimo al momento de hacerse daño sea una **versión intensificada de un estado de ánimo que traen consigo desde hace tiempo.**

**También presentan grandes cantidades de agresión suprimida, altos niveles de autohostilidad y poca planeación.**

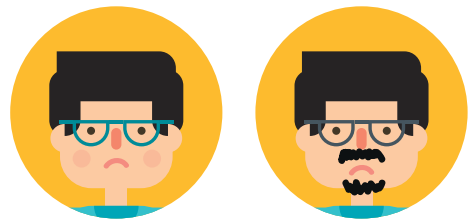


**No se han encontrado diferencias en raza, nivel educativo u orientación sexual.**

**Tiende a darse más en mujeres que en hombres,** ya que se asume que los hombres encuentran otras maneras de demostrar su agresión.

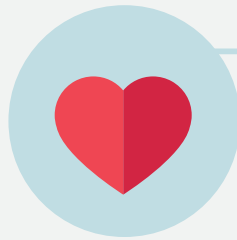
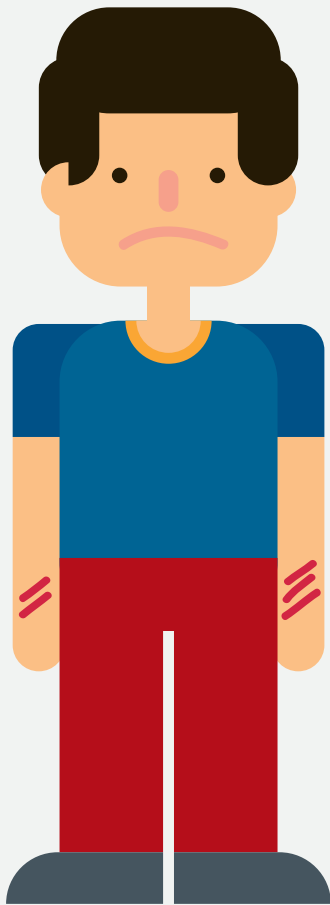


Se asocia usualmente a trastornos de personalidad, pero también a patologías alimenticias y **frecuentemente presentan cuadros de depresión.**



**Suele empezar en la adolescencia y puede continuar hasta la edad adulta.**

# ¿POR QUÉ LA GENTE SE AUTOLESIONA?



## PARA MANEJAR EMOCIONES O SENTIMIENTOS

- Escapar las sensaciones de vacío o tristeza.
- Liberar emociones negativas.
- Sentir algo, o tener un sentido de existencia.
- Sentirse en control.
- Bajar los niveles de ansiedad y miedo que tienen ante una situación específica.



## PARA ENCAJAR CON CIERTOS PENSAMIENTOS O CREENCIAS

- Castigarse si es que sienten hicieron algo mal.
- Como resultado de pensar que “no sirven” o “no son suficientemente buenos”.
- Escapar de sentimientos de culpa.



## PARA COMUNICAR

- Dejar saber a la gente que algo está pasando.
- Expresar rabia o agresión hacia otros o uno mismo.
- Castigar a otros a través del propio cuerpo.

USUALMENTE, LA GENTE QUE SE AUTOLESIONA TIENDE A SUFRIR ALGÚN TRASTORNO MENTAL, COMO DEPRESIÓN, TRASTORNO POR ANSIEDAD O TRASTORNOS DE PERSONALIDAD, PERO ESTO NO ES GENERALIZABLE A TODOS LOS CASOS.

---

## MITOS SOBRE LAS AUTOLESIONES



**“ES UNA MODA, AHORA TODOS LOS ADOLESCENTES LO HACEN”**

Esta afirmación no solo es incorrecta, sino que además tiende a minimizar el problema, como si fuera a cesar por sí mismo. Es cierto que ahora es más visible, pero no por eso significa que no haya existido antes o no sea una situación de cuidado.



**“LO HACEN PARA LLAMAR LA ATENCIÓN, ES UNA MEDIO DE MANIPULACIÓN”**

En general éstas se mantienen en secreto, cubriéndolas con ropa o realizándolas en lugares poco visibles en el cuerpo, y sólo en contados casos otras personas están al tanto de lo que sucede. Si fueran para llamar la atención, las personas no lo harían en privado. Llamarlo una moda, invalida el sufrimiento de las personas y dificulta que vayan a un profesional.



**“LAS PERSONAS QUE LO HACEN ESTÁN LOCAS Y DEBERÍAN SER INTERNADAS EN UN PSIQUIÁTRICO”**

Las personas que se autolesionan están sufriendo mucho por no poder controlar de manera adecuada sus emociones. Excluir las sería hacerles un daño.



**“LAS PERSONAS QUE SE AUTOLESIONAN REPRESENTAN UN PELIGRO PARA LA SOCIEDAD”**

El autolesionarse suele hacerse en privado, la ira se canaliza hacia sí mismos y no hacia otros. No se trata del efecto que puede causar en los demás.



**“SOLO LAS PERSONAS CON UN TRASTORNO DE PERSONALIDAD SE AUTOLESIONAN”**

Hay muchas causas para que una persona se autolesione. Una de ellas puede ser un trastorno de personalidad, pero existen muchas otras.



**“NO HAY NADA QUE SE PUEDA HACER PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE SE AUTOLESIONA”**

Las personas que se lastiman necesitan ayuda profesional, pero también el cariño y comprensión de la gente que las rodea.

## ¿QUÉ HACER SI ME AUTOLESIONO?

A VECES LA AUTOLESIÓN PARECE UN MECANISMO DE ESCAPE: PERMITE TRANSFORMAR POR UNOS MOMENTOS LOS **SENTIMIENTOS INCONTROLABLES EN ALGO QUE PUEDES CONTROLAR** Y QUE DERIVA TU ATENCIÓN.



Sin embargo, el problema con esto es que al desviar lo que te hace sentir mal, no lo enfrentas, solo lo ocultas y permites que siga creciendo adentro y haciéndote más daño afuera. La única manera de salir de este círculo vicioso es enfrentando lo insoportable, y tolerando la angustia.

**Para esto, es importante tener ayuda.**



EL IR COMPARTIENDO TUS MIEDOS, TUS TEMORES, TUS VERGÜENZAS, TU RABIA, TU TRISTEZA, **LES VA QUITANDO PESO Y SE HACE MÁS FÁCIL ENFRENTARLOS.**

ES IMPORTANTE TAMBIÉN INTENTAR PROCESAR LO QUE TE ESTÁ PASANDO ANTES DE HACERLO.

**ESTAS PREGUNTAS TE PUEDEN AYUDAR:**

1. ¿Por qué quiero hacer esto ahora? ¿Qué ha pasado para sentirme así?
2. ¿Me he sentido así antes? ¿Qué hice para manejar la situación? ¿Cómo me sentí de manejarla de esa forma?
3. ¿Qué he hecho hasta ahora para aliviar este malestar? ¿Qué otra cosa puedo hacer que no me lastime?
4. ¿Cómo me siento en este momento?
5. ¿Puedo evitar lo que estoy sintiendo?
6. ¿Necesito autolesionarme?



---

## SI YA TE LASTIMASTE



SI YA TE LASTIMASTE Y NECESITAS SABER CÓMO CUIDAR DE TUS HERIDAS, **ESTA LISTA DE LO BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS TE PUEDE SERVIR DE REFERENCIA.**

Hay veces que el resultado de auto-lesionarte puede ser tratado de manera segura en casa. Sin embargo, existen situaciones en las que debes de llamar a un médico:

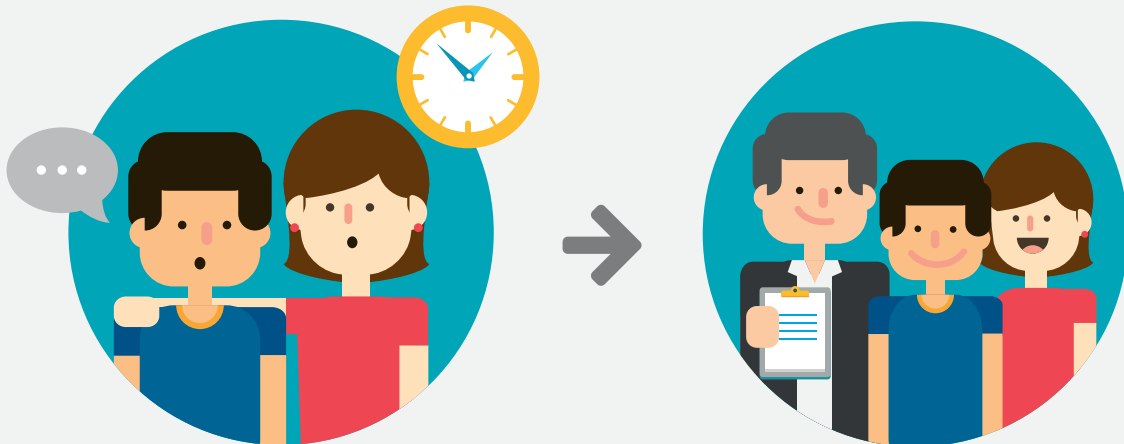
- Cuando la hemorragia es exuberante (ésta es una situación de emergencia).
- Cuando la hemorragia es lenta pero dura más de 4 a 10 minutos.
- En el caso de cuerpo extraño en la herida que no se desprende fácilmente con el lavado.
- Si la herida es puntiforme y profunda.
- Si la herida es ancha y larga y necesita ser suturada.
- Si se han cortado tendones o nervios (particularmente heridas de la mano).
- En caso de fracturas.
- Si la herida es en la cara.
- Si la herida es tal que no puede limpiarse completamente.
- Si la herida ha sido contaminada con polvo, tierra, etc.
- Al primer signo de infección (aumento de dolor, enrojecimiento, hinchazón – sensación de pulsación, sensación de que sale calor de la herida, fiebre).
- Si la herida ha sido contaminada con polvo, tierra, etc.
- Cualquier lesión en los ojos.

---

## PEDIR AYUDA

A LA PRIMERA PERSONA A LA QUE LE TIENES QUE CONTAR ES A UNA PERSONA EN LA QUE CONFÍES, QUE CREAS QUE VA A **REACCIONAR DE UNA MANERA “POSITIVA” Y VA A INTENTAR ENTENDERTE EN VEZ DE JUZGARTE.**

Aun así debes tomar en cuenta que no solo es difícil para ti decirlo sino también para la otra persona escucharlo.



- Dale tiempo a la otra persona para que lo asimile.
- Explicale que les cuentas porque es un pedido de ayuda y que confías en ella.
- Escoge un lugar donde te sientas seguro.
- Permite que te ayude.

ES IMPORTANTE QUE PUEDES CONFIAR EN ESA PERSONA E **IR POSTERIORMENTE A BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.**

**EXISTEN MUCHOS PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS DISPUESTOS A AYUDARTE.**

# ¿QUÉ HACER SI ALGUIEN A QUIÉN CONOZCO SE ESTÁ AUTOLESIONANDO?

SI CONOCES A ALGUIEN QUE SE AUTOLESIONE, YA SEA PORQUE TE LO CONTÓ O PORQUE TE ENTERASTE, **ES NECESARIO QUE TOMES ACCIONES AL RESPECTO Y NO LO PASES POR ALTO.**

La autolesión es una conducta difícil de entender y muchas veces por desinformación tenemos ideas incorrectas de lo que es. Para poder ayudar a alguien a quien quieres primero tienes que entenderlo.



## SHOCK Y NEGACIÓN

Probablemente estas sean las primeras reacciones. Es preguntarse cómo uno no se dio cuenta antes o si pudo haber hecho algo más, o entrar en un estado de negación, y no querer asumir la realidad.



## ENOJO Y FRUSTRACIÓN

son también dos respuestas típicas de cuando nos enteramos. Se siente que la persona te ha mentado y que es difícil confiar otra vez en ella. Pero es necesario entender que hablar sobre eso es muy difícil y en un inicio es una conducta secreta que no busca hacer daño a nadie más.



## EMPATÍA Y TRISTEZA

en donde se busca entender la perspectiva y el sufrimiento de la persona. Lo mejor que puedes hacer es escuchar sin juzgar y sin minimizar el problema ("Es para llamar la atención", "Es para manipular", etc.).

RECUERDA QUE LAS AUTOLESIONES SON GENERALMENTE UN **INTENTO DE SOLUCIONAR O LIDIAR CON EL MALESTAR. NO AMENACES NI FUERCES A LA PERSONA PARA QUE DEJE DE LASTIMARSE, YA QUE PROBABLEMENTE EL ÚNICO EFECTO QUE TENGA ES QUE ESA PERSONA DEJE DE CONFIAR EN TI. AL CONTRARIO ALIÉNTALA PARA QUE BUSQUE APOYO PROFESIONAL.**

---

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN?

SE ESTÁN REALIZANDO INVESTIGACIONES CON MEDICAMENTOS QUE **ESTABILIZAN EL HUMOR, ALIVIAN LA DEPRESIÓN, Y CALMAN LA ANSIEDAD**; EN ALGUNOS CASOS SE HA REPORTADO QUE ESTOS MEDICAMENTOS AYUDAN A QUE EL PACIENTE YA NO SE HAGA DAÑO.

Hay diferentes tipos de terapia psicológica que se han desarrollado y se siguen desarrollando, para ayudar a los que se hacen daño aprender nuevos mecanismos que les permitan manejar sus emociones, y así enseñarles técnicas apropiadas como alternativas a la autolesión. Este trabajo terapéutico se basa en que una vez que el paciente entiende sus patrones de autoviolencia y se estabiliza, entonces se puede empezar a trabajar con los problemas que subyacen a la autolesión.

Esto no implica que se debe obligar a los pacientes a no hacerse daño. Cualquier intento de reducir o controlar la cantidad de autolesiones que una persona se hace debe estar basado en el deseo del paciente en emprender el difícil trabajo que es controlar o parar el auto-daño. El tratamiento no debe de estar basado en los sentimientos y creencias personales del profesional sobre la conducta de autolesionarse.

La autolesión evoca muchas emociones incómodas en la gente que no lo hace: repulsión, enojo, miedo, disgusto, entre otros. Si un profesional no se siente capaz de manejar sus propias emociones acerca de la autolesión, entonces tiene la obligación consigo mismo y con el paciente de referirlo con otro especialista que pueda hacer el trabajo.

Además, el profesional tiene la responsabilidad de estar seguro de que el paciente entiende que el cambio se debe a su propia incapacidad de manejar la auto-lesión, y no con ninguna posible singularidad del paciente.

Las personas que se hacen daño, lo hacen generalmente debido a una dinámica interna, no lo hacen para molestar, enfurecer o irritar a otros. El autolesionarse es una respuesta conductual a un estado emocional, y usualmente no se hace para frustrar al profesional. En las salas de urgencias, a la gente con heridas hechas por sí misma se les dice directa o indirectamente que no merecen el mismo trato que alguien que se lastimó de manera accidental. Son tratados de manera grosera por el mismo doctor que trataría de manera amable a una anoréxica que llega debido a un desmayo.

**El médico debe ser consciente de que una herida de una persona que se autolesiona responde a un sufrimiento psicológico y, por ende, debe de tratarse como trataría una herida accidental.**



---

## RECURSOS WEB

EXISTEN MUCHAS PÁGINAS WEB QUE HABLAN DE ESTOS TEMAS Y UNA EN PARTICULAR A LA CUAL RECURRIR Y EN DÓNDE PEDIR AYUDA.

[HTTP://WWW.AUTOLESION.COM/](http://www.autolesion.com/)

---

## BIBLIOGRAFÍA

<http://www.feuan.net/noticias/dia-mundial-de-la-concientizacion-sobre-la-autolesion>

<http://www.psyciencia.com/2014/08/mitos-y-realidades-en-torno-las-autolesiones/>

<http://www.autolesion.com/guia-autolesion/autoayuda/#preparada>

S. Herpertz (1995 ) Self-injurious behaviour Psychopathological and nosological characteristics in subtypes of self-injurers Acta Psychiatrica Scandinavica  
Volume 91, Issue 1, pages 57–68, January 1995



**UPC**

Universidad Peruana  
de Ciencias Aplicadas

Informes  
T. 610 5030  
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936  
y 2937

Campus Monterrico  
Campus San Isidro  
Campus San Miguel  
Campus Villa

[www.upc.edu.pe](http://www.upc.edu.pe)

