



# La automutilación

## ¿Qué es la automutilación?

La automutilación, conocida también como autolesión, autoagresión y autoabuso es una conducta que incluye el dano tisular o alteración deliberada del propio cuerpo sin intención de cometer suicidio. Esta definición está compuesta por algunos puntos clave:

- la automutilación es un acto intencional contra el yo,
- incluye algún tipo de violencia física y,
- no se comete con la intención de suicidarse.

## Tipos de automutilación que usted puede notar

- cortadura
- quemadura/abrasión
- herida
- arañazo
- mordeduras
- golpes
- marcaduras
- golpes en la cabeza
- moretones
- rasguños
- hacerse agujeros o tatuajes ellos mismos
- jalarse y arrancarse la piel o el cabello

Los adolescentes que se automutilan con frecuencia tratan de mantener esto escondido, por lo que pueden usar ropa que cubra su cuerpo aun cuando esta no sea apropiada para el clima.

## ¿Por qué los adolescentes se hacen dano a sí mismos?

Los adolescentes que tienen dificultad para hablar de sus sentimientos pueden mostrar su tensión emocional, malestar físico, dolor y baja autoestima por medio de conductas automutilantes. La presión de los compañeros también puede influenciar a los adolescentes a lastimarse a sí mismos.

## Características comunes de los jóvenes que se automutilan:

- depresión
- sensibilidad al rechazo
- niveles altos de tensión
- niveles altos de irritabilidad
- pobre control de impulsos
- aumento de la agresión
- culpa y vergüenza por la conducta dañina
- enojo crónico

Auto  
mutilación



# Auto mutilación

## Cómo ayudar

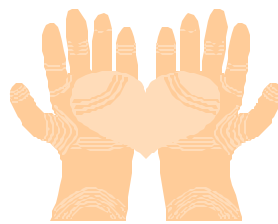
### ¿Qué pueden hacer los padres y los adolescentes ante un caso de automutilación?

#### Los padres

- Infórmense.
- Hablen con sus hijos sobre el respeto y valor que deben dar a su cuerpo.
- Escuchen y hablen abiertamente sobre la conducta de automutilación.
- Sirvan como ejemplo para su hijo adolescente al no practicar ustedes conductas de autolesión.
- Ayuden a su hijo a desarrollar destrezas sociales para poder hablar sobre sus sentimientos y resolver problemas, de forma que sean más capaces de afrontar las tensiones comunes de la adolescencia.
- Recuerden que los ultimátums no darán resultado.
- Ayúdenlos a obtener la asistencia que necesitan por parte de un profesional calificado.

#### Adolescentes

- Identiquen sus sentimientos y exprésenlos en lugar de actuar en consecuencia.
- Determinen cuál es el impulso detrás del acto de autolesión (sentir dolor, ver sangre, ver cicatrices, aliviar la depresión o el enojo, etc.).
- No tengan miedo de hablar sobre esto con sus padres.
- Llamen a un(a) amigo(a) y hablen con él/ella.
- Procuren distraerse de los sentimientos de autoagresión (por ejemplo, cuenten hasta diez, esperen 15 minutos, practiquen ejercicios de respiración, escriban en un diario, dibujen, o piensen en cosas positivas).



#### **Para más información o ayuda (en inglés), llame a:**

Focus Adolescent Services: 1-877-362-8727 ([www.focusas.com](http://www.focusas.com))  
The Center for Parent/Youth Understanding: 1-717-361-8429  
Scottsdale Prevention Institute: 480-994-0004