

---

## Hacerse daño en tu propio cuerpo, ¿por qué?

Se habla de autolesiones no suicidas, en inglés *self harm*, cuando alguien se hace daño a sí mismo sin intención de [suicidarse](#). El modo más frecuente es cortándose, quemándose o golpeándose; aunque otros se arañan o muerden.

Generalmente se realiza para lograr un alivio del dolor psicológico. A través del dolor físico se calma y controla el [dolor emocional](#). Por este motivo es una acción adictiva. El daño físico reduce la emoción negativa que no se sabe afrontar.

Sin embargo, tras una breve calma, aparecen otros [sentimientos](#) negativos: culpa, rechazo, vergüenza... Al [autolesionarte](#) generas otro problema y no se resuelve ninguno. El que se autoagrede no está loco. No sabe cómo canalizar la presión emocional que siente. La autolesión es el modo de evadirse de esas sensaciones negativas.

No suelen hablar de sus cicatrices, aunque muchos las exhiben en las [redes sociales](#).

### ¿Qué puedo hacer por mi amigo (o tu hijo)?

- Hazle saber que estás dispuesto a hablar del tema.
- No te enfades si prefiere no hablarlo. Mantente [a su disposición para hablar con tranquilidad](#) en otro momento.
- Sigue a su lado. Muéstrale tu cariño. Ten paciencia.
- No le juzgues por lo que se hace.
- Acepta su sufrimiento. Ayúdale a buscar alternativas.
- No le des un ultimátum. No le obligues a comportarse a tu manera.
- Ayúdale a buscar ayuda profesional.
- Mantente a su lado en las recaídas. Recuérdale que no está solo.
- Seguro que se te ocurren muchos modos de ayudarle a sentirse mejor. ¡Ponlos en práctica!

### ¿Puedo dejar de autolesionarme?

Animarse a dejar de autolesionarse es una gran decisión. Llegar a esta situación lleva su tiempo. Suele ser un proceso meditado.

Si ya lo has decidido, es porque tienes esperanza e intención de dejarlo. [Confías en tu capacidad](#) para cambiar tu forma de afrontar las emociones. Estás resuelto a mantener estos cambios en tu vida.

Busca ayuda profesional que te enseñe técnicas para aprender a manejar tus emociones.

Practica alguna actividad que te haga sentir bien cuando sientas el impulso de hacerte daño.

[Cuéntaselo a tu entorno](#), aunque creas lo contrario, no estás solo.

No reprimas tus sentimientos, habla con alguien o escríbelos.

No abandones tu decisión si tienes una recaída. El lesionarte ha formado parte de tu vida y pueden volver a aparecer esos pensamientos de autolesión. Intenta hacer aquello que te funcionó en otras ocasiones para no hacerte daño.

### **Falsos mitos:**

- **Sólo buscan atención:** la mayoría se autolesionan a escondidas, no quieren que nadie lo sepa. Sólo unos pocos lo hacen como una petición de ayuda.
- **Es un intento de suicidio fallido:** se autolesionan para controlar los problemas. Les ayuda a seguir viviendo. Aunque a largo plazo tienen mayor riesgo de suicidio.
- **No tiene tratamiento:** es difícil de controlar, pero hay diversas terapias psicológicas que ayudan a su tratamiento. A veces habrá que tomar medicación.
- **Las personas que se autolesionan son un peligro para los demás:** las autolesiones se las realizan en intimidad. Su ira, enfado, se canaliza hacia sí mismos.
- **Sólo lo hacen miembros de algunas “tribus urbanas”:** las autolesiones ocurren en todas las razas, grupos sociales, culturales o económicos.
- **Si las lesiones no son graves, no es un problema serio:** la severidad de las lesiones no indica lo mal que se siente esa persona.

Como resumen del tema tenéis esta **infografía** que además se puede [descargar en pdf](#):

# AUTOLESIONES

Es hacerse daño a uno mismo de modo intencionado para aliviar algún sufrimiento.



## Métodos



Cortarse  
Cutting

Quemarse



Golpearse

Morderse



## ¿Cómo le puedo ayudar?

Habla del tema, sin enfadarse ni gritar.



Ten paciencia, no des un ultimátum.

Ayúdale a buscar ayuda.



Recuérdale que no está solo.  
Comprende su dolor.

## ¿Por qué?

Sensación de estar vivo.

Lograr alivio temporal del sufrimiento o ansiedad.

Método para controlar el dolor emocional.

Vía para comunicarse con los demás, para pedir ayuda.

Se positivo



---

**Fecha de publicación:** 8-01-2019

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Belén Panizo Santos](#). Pediatra. Consultorios de Cedillo del Condado y Carranque (CS de Illescas). Illescas (Toledo)

