



Cortarse y Hacerse Daño a Usted Mismo(a)

Cómo Sentirse Mejor sin Hacerse Daño



El hacerse daño a si mismo puede ser una forma de enfrentar los problemas. Eso puede ayudarle a expresar sentimientos que no puede poner en palabras, distraerle de su vida o liberarle del dolor emocional. Después, probablemente se sienta mejor, al menos por un ratito. Pero luego regresan los sentimientos dolorosos y siente la necesidad de lastimarse de nuevo. Si quiere dejar de cortarse o hacerse daño a usted mismo, pero no sabe cómo hacerlo, recuerde esto: usted merece sentirse mejor, y puede llegar a lograrlo sin hacerse daño.

¿Qué es lo que usted necesita saber sobre el cortarse y el hacerse daño a usted mismo?

El hacerse daño a sí mismo es una forma de expresar y lidiar con la angustia profunda y el dolor emocional. Por contradictorio que pueda parecer para los que están afuera, hacerse daño a si mismo puede hacer que se sienta mejor. De hecho, usted puede sentir que no tiene otra opción. Herirse o hacerse daño a usted mismo es la única forma que usted conoce de cómo enfrentar sentimientos como la tristeza, el odio a sí mismo, el vacío, la culpa y la ira.

El problema es que el alivio que obtiene al hacerse daño a usted mismo no dura mucho. Es como ponerle un curita a una herida profunda cuando lo que realmente necesita son suturas o puntos. Puede detener temporalmente el sangrado, pero no soluciona el verdadero problema. También crea sus propios problemas.

Si usted es como la mayoría de las personas que se hacen daño a sí mismas, probablemente trate de mantener en secreto lo que está haciendo. Tal vez se sienta avergonzado(a) o tal vez solo piense que nadie lo(a) entendería. Pero esconder quién usted es y lo que siente es una carga pesada. Pero al final, el secreto y la culpa afectan las relaciones con sus amigos y familiares y la forma en que se siente consigo mismo. Puede hacerle sentir aún más solitario, sin valor y atrapado.

Mitos y hechos sobre el cortarse y hacerse daño a si mismo

Debido a que el cortarse y otras formas de hacerse daño a si mismo tienden a ser temas prohibidos, las personas que le rodean y posiblemente aun usted mismo(a), pueden desarrollarse serios malentendidos acerca de sus motivaciones y de su estado mental. No permita que estos mitos se interpongan para obtener ayuda o para ayudar a alguien a quien a usted ama o le preocupa.

Mito: Las personas que se cortan y se lastiman a sí mismos están tratando de llamar la atención.

Hecho: La dolorosa verdad es que las personas que se lastiman a sí mismos generalmente se lastiman en secreto. No están tratando de manipular a los demás o llamar la atención hacia ellos mismos. De hecho, la vergüenza y el miedo pueden hacer que sea muy difícil para ellos salir y pedir ayuda.

Mito: las personas que se lastiman a sí mismas son locas y / o peligrosas.

Hecho: Es cierto que muchas personas que se lastiman a sí mismos sufren de ansiedad, depresión o de un trauma pasado, al igual que millones de personas en la población en general, pero eso no los hace locos o peligrosos. El hacerse daño a sí mismos es la manera de ellos manejar su dolor. Etiquetar a una persona de "loco" o de "peligroso" no es correcto ni positivo.

Mitos y hechos sobre el cortarse y hacerse daño a si mismo

Mito: Las personas que se lastiman a sí mismas quieren morir.

Hecho: Las personas que se lastiman a sí mismas no quieren morir. Cuando se lastiman a sí mismos, no están tratando de quitarse la vida, simplemente están tratando de hacerle frente a sus problemas y a su dolor. De hecho, auto lastimarse puede ser una forma de ayudarse a sí mismos a seguir viviendo. Sin embargo, a largo plazo, las personas que se lastiman a sí mismas tienen un mayor riesgo de suicidio, por eso es tan importante buscar ayuda.

Mito: Si las heridas no son malas, no en tan grave.

Hecho: La gravedad de las heridas de una persona tiene muy poco que ver con cuánto puede estar sufriendo. No asuma que, porque las heridas o lesiones son menores, no hay nada de qué preocuparse.

Señales y síntomas de cortarse y autolesionarse

La autolesión incluye todo lo que usted hace para dañarse intencionalmente. Algunas de las formas más comunes incluyen:

- ▶ cortarse o rasguñarse severamente su piel
- ▶ quemarse y escaldarse a sí mismo
- ▶ golpearse o darse de golpes en la cabeza
- ▶ golpear cosas o tirar su cuerpo contra paredes y objetos duros
- ▶ clavarse objetos en su piel
- ▶ intencionalmente prevenir que heridas se sanen
- ▶ tomar sustancias venenosas o tragar objetos inapropiados

La autolesión también puede incluir formas menos obvias de lastimarse o ponerse en peligro, como conducir irresponsablemente, beber en exceso, tomar demasiadas drogas y tener relaciones sexuales sin protección.

Señales de advertencia de que un miembro de la familia o un amigo está cortándose o está autolesionándose

Debido a que la ropa puede ocultar lesiones físicas, y la confusión interna puede ser cubierta por un temperamento aparentemente tranquilo, la autolesión puede ser difícil de detectar. Sin embargo, hay señales de alerta que usted puede buscar (Pero recuerde, usted no tiene que asegurarse de saber todos los detalles de lo que está pasando para llegar a alguien que a usted le preocupa y quiere ayudar):

Heridas o cicatrices inexplicables por cortaduras, moretones o quemaduras, generalmente en las muñecas, brazos, muslos o pecho.

Manchas de sangre en la ropa, toallas, o ropa de cama; pañuelos de papel empapados de sangre.

Objetos afilados o instrumentos cortantes, como navajas de afeitar, cuchillos, agujas, pedazos de vidrio o tapas de botellas, en las pertenencias de la persona.

Frecuentes "accidentes". Alguien que se autolesiona puede aparentar que es torpe o que le suceden muchos accidentes, con el fin de explicar sus heridas.

Ocultar. Una persona que se autolesiona puede insistir en usar mangas largas o pantalones largos, incluso en climas cálidos.

Necesitar estar a solas por largos períodos de tiempo, especialmente en el dormitorio o baño.

Aislamiento e irritabilidad.

¿Cómo el cortarse y autolesionarse ayuda?

Es importante reconocer que la autolesión le ayuda; de lo contrario, usted no lo haría. Algunas de las formas en que el cortarse y el autolesionarse pueden ayudar incluyen:

- ▶ Expresar sentimientos que no puede poner en palabras o liberar el dolor y la tensión que siente dentro
- ▶ Le ayuda a sentirse en control, a aliviar la culpa, o a castigarse
- ▶ Le distrae de emociones muy fuertes y dolorosas o circunstancias difíciles de la vida
- ▶ Hace que se sienta vivo, o simplemente sentir algo, en lugar de sentirse entumecido

En sus propias palabras

"Expresa dolor emocional o sentimientos que no puedo expresar con palabras. ☐Pone un signo de puntuación en lo que estoy sintiendo por dentro!"

"Es una forma de tener control sobre mi cuerpo porque no puedo controlar nada más en mi vida ".

"Por lo general me siento como si tuviera un hoyo negro en la boca del estómago, al menos si siento dolor, es mejor que no sentir nada. "

"Me siento aliviado(a) y menos ansioso(a) después de cortarme. El dolor emocional se desliza lentamente hacia el dolor físico ".

Una vez que comprenda mejor por qué se lastima a sí mismo, podrá aprender formas de evitar el autolesionarse y encontrar recursos que le puedan ayudar en esta lucha.

Si el autolesionarse le ayuda, ¿por qué dejar de hacerlo?

Aunque el autolesionarse y el cortarse pueden brindarle un alivio temporal, tiene un costo. A largo plazo, causa muchos más problemas de los que resuelve.

- ▶ **El alivio es de corta duración**, y rápidamente después vienen otros sentimientos como la vergüenza y la culpa. Mientras tanto, le impide aprender estrategias más efectivas para sentirse mejor.
- ▶ **Mantener el secreto de autolesionarse es difícil y solitario**. Y puede tener un efecto dañino en sus relaciones con amigos y familiares.
- ▶ **Puede lastimarse gravemente, incluso aunque no tenga la intención de hacerlo**. Es fácil no calcular bien la profundidad de una cortada o terminar con una herida infectada.
- ▶ **Usted está en riesgo de tener problemas mayores más adelante**. Si usted no aprende otras formas de lidiar con el dolor emocional, aumenta su riesgo de depresión severa, adicción a las drogas y al alcohol y el suicidio.
- ▶ **El autolesionarse puede volverse adictivo**. Puede comenzar como un impulso o algo que usted hace para sentirse más en control, pero pronto parece que el cortarse o autolesionarse le está controlando. A menudo se convierte en una conducta compulsiva que parece imposible de detener.

En resumidas cuentas: autolesionarse y cortarse no le ayuda con los problemas que le hicieron querer lastimarse a sí mismo en primer lugar. Hay muchas otras formas en que los problemas fundamentales que le impulsan a autolesionarse pueden ser manejados o superados.

Ayuda para quien se corta y se autolesiona consejo 1: Confié en alguien

Si usted está listo(a) para recibir ayuda para su problema de cortarse o autolesionarse, el primer paso es confiar en otra persona. Puede ser aterrador hablar acerca de lo que usted ha trabajado tan duro para esconder, pero también puede ser un gran alivio dejar finalmente a un lado su secreto y compartir lo que usted está pasando.

Decidir en quién puede confiar con semejante información personal puede ser difícil. Elija a alguien que no va a chismear o intente tomar el control de su recuperación. Pregúntese quién en su vida le hace sentir aceptado y apoyado. Podría ser un amigo, un maestro, un líder religioso, consejero, o un pariente. Pero no necesariamente tiene que elegir a alguien cercano a usted.

Eventualmente, querrá abrirse a su círculo más íntimo de amigos y familiares, pero a veces es más fácil empezar por hablar con un adulto al que usted respeta, tales como un maestro, líder religioso o consejero, que tiene un poco más de distancia de la situación y no le resultará difícil ser objetivo.

Consejos para hablar acerca del autolesionamiento

Enfóquese en sus sentimientos. En lugar de compartir explicaciones detalladas de su comportamiento autodestructivo enfóquese en los sentimientos o situaciones que lo conducen a ese comportamiento. Esto puede ayudar a la persona en la que usted confía a comprender mejor el origen del problema. Esto también ayuda a que la persona sepa porque usted se lo está diciendo. ¿Usted quiere ayuda o consejo de ellos? O ¿Simplemente usted quiere que otra persona lo sepa para que usted pueda soltar el secreto?

Comuníquese de cualquier manera que se sienta más cómodo(a). Si usted está demasiado nervioso(a) para hablar en persona, considere comenzar la conversación con un correo electrónico o una carta (aunque es importante dar un seguimiento con una conversación cara a cara). No se sienta presionado(a) a compartir cosas que usted no está listo para hablar. Usted no le tiene que mostrar a la persona sus heridas o responder a cualquier pregunta que no se siente cómodo(a) responder.

Dele a la persona tiempo para procesar lo que usted le ha dicho. Así como es de difícil para usted abrirse, también puede ser difícil para la persona a la que usted le cuenta, especialmente si es un amigo cercano o un miembro de la familia. A veces, es posible que no le guste la forma en que la persona reaccione. Trate de recordar que las reacciones como el choque, la ira y el miedo salen porque la persona se preocupa por usted. Puede ser útil sacarle una copia a este artículo y dárselo a las personas a las que usted decida contar. Cuanto mejor comprendan lo que es la autolesión, más capaces estarán de apoyarle.

Hablar de autolesionarse puede ser muy estresante y sacar muchas emociones. No se desanime si la situación se siente peor por un momento después de haber compartido su secreto. Es incómodo confrontar y cambiar los hábitos que han estado ahí por mucho tiempo. Pero una vez que supere estos primeros desafíos, usted comenzará a sentirse mejor.

¿Necesita ayuda para el auto-daño?

Si usted no está seguro(a) a dónde acudir, llame al S.A.F.E. Línea de información sobre alternativas en los EE. UU. Al **(800) 366-8288** para referencias y apoyo para las personas que se cortan y autolesionan. Para líneas de ayuda en otros países, vea Recursos y referencias a continuación.

¿En medio de una crisis?

Si se siente suicida y necesita ayuda ahora mismo, lea el artículo “Ayuda para el suicidio” [Suicide Help](#) (/es/articulos/prevencion-del-suicidio/se-siente-suicida.htm) o llame a la línea de ayuda nacional para prevenir el suicidio en los Estados Unidos al **(800) 273-8255**. Para una línea de ayuda de suicidio fuera de los EE. UU., visite [Befrienders Worldwide](http://www.befrienders.org/) (http://www.befrienders.org/).

Ayuda para quien se corta y se autolesiona consejo 2: Averigüe por qué se corta o se hace daño a usted mismo

Comprender por qué se corta o se autolesiona es un primer paso de suma importancia hacia su recuperación. Si puede averiguar que función tiene el autolesionarse, usted puede aprender otras formas de satisfacer esas necesidades, que a su vez puede reducir su deseo de hacerse daño.

Identifique los factores que le provocan autolesionarse

Recuerde, autolesionarse es a menudo una forma de lidiar con el dolor emocional. ¿Qué sentimientos le hacen querer cortarse o lastimarse? ¿Tristeza? ¿Ira? ¿Vergüenza? ¿Soledad? ¿Culpa? ¿Vacío?

Una vez que usted aprenda a reconocer los sentimientos que provocan su necesidad de autolesionarse, usted puede comenzar a desarrollar alternativas más saludables para lidiar con el dolor que le causan esos sentimientos.

Póngase en contacto con sus sentimientos

Si usted está teniendo dificultades para identificar los sentimientos que provocan su impulso de cortarse, es posible que necesite trabajar en su conciencia emocional. La conciencia emocional significa saber lo que usted está sintiendo y por qué. Es la capacidad de identificar y expresar lo que usted está sintiendo de momento a momento y a la vez entender la conexión entre tus sentimientos y tus acciones. Los sentimientos son información importante que nuestros cuerpos nos dan, pero no tienen por qué resultar en acciones como cortarse o autolesionarse.

La idea de prestar atención a sus sentimientos, en lugar de adormecerlos o soltarlos a través de autolesionarse, puede sonar espantoso para usted. Usted puede tener miedo a sentirse abrumado o a que el dolor no desaparecerá. Pero la verdad es que las emociones van y vienen rápidamente si usted las deja. Si usted no intenta pelear, juzgar o torturarse con lo que está sintiendo, usted se dará cuenta de que ese sentimiento se desvanece rápido, y es reemplazado por otra emoción. Los sentimientos o las emociones dolorosas solo persistirán, si usted se obsesiona con ellas. Befrienders Worldwide

Ayuda para quien se corta y se autolesiona consejo 3:

Encuentre nuevas técnicas de afrontamiento

Autolesionarse es su forma de lidiar con los sentimientos y las situaciones difíciles. Así que, si usted va a dejar de autolesionarse, necesita tener formas alternativas de afrontamiento para que pueda responder de manera diferente cuando empiece a tener el impulso de cortarse o lastimarse.

Si usted se autolesiona para expresar dolor y emociones intensas

- ▶ Pinte, dibuje o haga garabatos en una hoja grande de papel con tinta roja o pintura
- ▶ Comience un diario en el que exprese

sus sentimientos

- ▶ Componga un poema o una canción para decir lo que usted siente
- ▶ Escriba cualquier

sentimiento negativo y luego rompa el papel

- ▶ Escuche música que expresa lo que usted está sintiendo

Para calmarse y tranquilizarse

- ▶ Tome un baño de tina o una ducha de agua caliente
- ▶ Acaricie y acurrúquese con su perro o con su gato
- ▶ Envuélvase en una cobija calentita
- ▶ Dele masaje a su cuello, manos y pies
- ▶ Escuche música relajante

Porque usted se siente desconectado y entumecido

- ▶ Llame a un amigo (no tiene que hablar sobre autolesionarse)
- ▶ Tome una ducha fría
- ▶ Mantenga un cubito de hielo en el interior del brazo o de la pierna
- ▶ Mastique algo con un sabor muy fuerte, como chiles, menta o cáscara de toronja
- ▶ Vaya a la internet a una página de autoayuda, a la sala de charlas o a un tablero de mensajes

Para liberar la tensión o ventilar la ira

- ▶ Haga ejercicio vigorosamente, corra, baile, salte la cuerda o golpee un saco de boxeo
- ▶ Golpee un cojín o colchón o grite tapándose la boca con su almohada
- ▶ Apriete una pelota o plastilina para aliviar el estrés
- ▶ Despedace algo (hojas de papel o una revista)
- ▶ Haga ruido (toque un instrumento, golpee ollas y sartenes)

Sustitutos para la sensación de cortarse

Use un marcador rojo para marcar donde normalmente usted se corta

Frote hielo sobre su piel donde normalmente usted podría cortar

Póngase bandas elásticas, estírelas y suéltelas rápidamente sobre las muñecas, brazos o piernas, en vez de cortarse o golpearse

Fuente: *La Fundación de Salud Mental, Reino Unido*

Tratamiento profesional para personas que se cortan y autolesionan

También es posible que usted necesite la ayuda y el apoyo de un profesional capacitado a medida que trabaja para superar el hábito de autolesionarse, así que considere hablar con un terapeuta. Un terapeuta puede ayudarlo a desarrollar nuevas técnicas y estrategias de afrontamiento para dejar de autolesionarse, mientras que también le ayudara a llegar a la raíz de por qué se corta o se lastima.

Recuerde, autolesionarse ocurre más de lo que nos imaginamos. Existe en la vida real. Es una expresión externa de dolor interno, dolor que a menudo tiene sus raíces en los primeros años de vida. A menudo existe una conexión entre autolesionarse y el trauma infantil.

Autolesionarse puede ser su forma de enfrentar los sentimientos relacionados con el abuso del pasado, escenas retrospectivas, sentimientos negativos sobre su cuerpo u otras memorias traumáticas. Este puede ser el caso aun si no está consciente de la conexión.

Encontrar el terapeuta correcto

Encontrar un buen terapeuta puede tomar algún tiempo. Es muy importante que el terapeuta que elija tenga experiencia en el tratamiento de personas con traumas y autolesionamiento. Pero la calidad de la relación con su terapeuta es igualmente importante. Confíe en sus instintos. Si no se siente seguro, respetado o entendido, busque otro terapeuta.

Debe haber un sentimiento de confianza y calidez entre usted y su terapeuta. Este terapeuta debe ser alguien que acepta la autolesión sin condenarlo, y quién está dispuesto a ayudarlo a trabajar a su propio ritmo para que usted deje de lesionarse. Usted debe sentirse a gusto con él o ella, incluso mientras habla sobre sus asuntos más personales.

Ayudando a un amigo o familiar que se autolesiona

Tal vez usted ha notado lesiones sospechosas en alguien cercano a usted, o esa persona ha admitido que él o ella se está cortando. Cualquiera que sea el caso, es posible que usted se sienta inseguro. ¿Qué debe decir? ¿Cómo puede ayudar?

Hágase cargo de sus propios sentimientos. Puede ser que usted se sienta sorprendido, confundido, o incluso sentir repulsión por estos comportamientos autolesionantes, y a la vez culpable por admitir estos sentimientos. Reconocer sus sentimientos es un primer paso importante para ayudar a su ser querido.

Aprenda sobre el problema. La mejor manera de superar cualquier incomodidad o disgusto que usted sienta hacia el autolesionamiento es aprender sobre ello. Entender por qué su amigo o familiar se autolesiona puede ayudarlo a usted a ver el mundo a través de sus ojos.

No juzgue. Evite los comentarios y críticas de juicio: solamente empeoran las cosas. Los primeros dos consejos le ayudarán mucho con esto. Recuerde, la persona que se auto daña ya se siente avergonzada y sola.

Ofrezca apoyo, sin amonestar. Es natural querer ayudar, pero las amenazas, los castigos y las amonestaciones son contraproducentes. Exprese su preocupación y que la persona sepa que usted está disponible siempre que él o ella quiera hablar o necesite apoyo.

Motívele a la comunicación. Anime a su ser querido a expresar lo que siente, incluso si es algo con lo que usted puede sentirse incómodo. Si la persona no le ha contado acerca del problema que él o ella tiene con autolesionarse, hable usted del tema con mucho cariño y sin confrontaciones: “Me he dado cuenta de lesiones en su cuerpo, y yo quiero entender por lo que usted está pasando.”

Si la persona que se autolesiona es un miembro de la familia, prepárese para enfrentar las dificultades que esto traerá a la familia. Esto no se trata de culpar, sino de aprender formas de lidiar con los problemas y formas de comunicarse mejor que pueden ayudar a toda la familia.

Artículos relacionados



(/es/articulos/estres/rapido-alivio-de-estres.htm)

[Rápido Alivio de Estrés: \(/es/articulos/estres/rapido-alivio-de-estres.htm\)](/es/articulos/estres/rapido-alivio-de-estres.htm) Usando Sus Sentidos para Aliviar el Estrés de Inmediato

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.