

Hablemos de autolesiones



¿Sientes un dolor que no sabes cómo expresar?

El dolor emocional a veces puede sentirse insoportable. Las autolesiones son una forma de lidiar con ese dolor, pero hay otras maneras de manejarlo. Si estás pasando por esto o conoces a alguien que lo esté, este contenido es para ti. No estás solo/a.

¿Qué son las Autolesiones?

No son un intento de morir, sino una forma de intentar manejar un dolor emocional intenso.

Pueden incluir cortarse, quemarse, rascarse, golpearse, etc.

Es una señal de que necesitas ayuda para afrontar emociones abrumadoras.



Es crucial entender que las autolesiones no son un capricho ni una búsqueda de atención. Son un mecanismo de afrontamiento, aunque no saludable, para lidiar con sentimientos que desbordan.

Si esto te resuena, valida tus emociones.

Si te autolesionas:

PASO 1:

Reconoce tu emoción y válidala

¿Qué emoción hay detrás? Tristeza, rabia, ansiedad, frustración, vacío...

Nombra esa emoción. A veces, solo identificarla ayuda a disminuir su poder.

Todas tus emociones son válidas, no son malas, están presentes y tienen un mensaje...



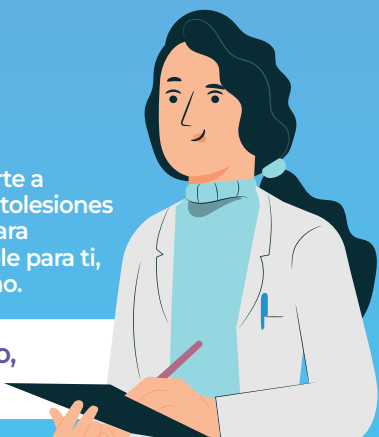
El primer paso es la autoconsciencia. Date permiso para sentir lo que experimentas, sin juicio. Reconocer tus emociones te da el poder de empezar a gestionarlas de otra manera.

PASO 3:

Busca ayuda profesional

Un psicólogo/a puede ayudarte a entender el porqué de tus autolesiones y juntos buscar estrategias para manejarlas de forma saludable para ti, sin necesidad de hacerte daño.

No estás solo/a en esto,
¡Busca apoyo!



Dar este paso es un acto de **valentía y autocuidado**. Los profesionales de la salud mental están ahí para apoyarte **sin juzgar**. Hablarlo con alguien es un paso importante hacia la recuperación.

PASO 2:

Estrategias alternativas

Prueba estrategias alternativas:

**INTENSA:**

Sostén hielo con las manos, come algo picante, date una ducha fría, haz ejercicio intenso.

**CALMANTE:**

Abraza una almohada, escucha música, dibuja, escribe, respira profundo.

CONECTA:

Habla con alguien de confianza, mira una película, juega con tu mascota.

**DISTRACCIÓN:**

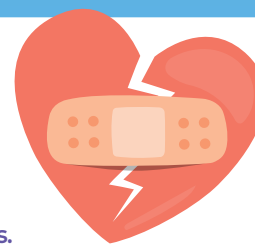
Haz un puzle, lee un libro, juega a un videojuego, escucha un podcast.



Cuando la necesidad de autolesionarse aparece, es un impulso fuerte. Ten a mano una lista de alternativas que puedas usar. Explora qué funciona para ti. La clave es redirigir esa energía y encontrar alivio de otras maneras.

Puedes hacerlo

Recuerda:
Puedes superar esto.
El proceso de sanación es un camino con varias curvas, no una línea recta. Habrá días buenos y malos.



Sé paciente y amable contigo. Cada pequeño paso cuenta.

Tu vida es valiosa y mereces vivirla con bienestar.

Muchas personas han transitado este camino y han encontrado formas más saludables de manejar sus emociones intensas sin dañarse. Confía en ti y en el proceso.

Si conoces a alguien que se autolesiona:

Señales de alerta

- Heridas inexplicables (cortes, quemaduras).
- Usar ropa que cubra mucho la piel, incluso con calor.
- Retraimiento social.
- Cambios de humor drásticos.
- Hablar de desesperanza o sensación de vacío.



Si notas estas señales en un amigo, familiar o ser querido, presta atención. No todos los que se autolesionan muestran estas señales, pero son indicadores importantes.

Cuida de ti también

- Apoyar a alguien con autolesiones puede ser agotador emocionalmente.
- Busca tu propio apoyo: habla con alguien de confianza, un psicólogo/a o un profesional de salud mental.
- No puedes ayudar a otros si no te cuidas a ti mismo/a.
- Es importante establecer límites y buscar tu propio espacio para procesar las emociones. Eres un apoyo valioso, pero no eres el/la responsable exclusivo/a de la recuperación de la otra persona.

¿Qué hacer y qué NO hacer?

¿Qué hacer?

- ✓ **Habla:** Acércate con calma y sin juicio. "Me preocupas, estoy aquí para ti".
- ✓ **Escucha:** Valida sus sentimientos. "Entiendo que estés sintiendo un gran dolor".
- ✓ **Anima a buscar ayuda:** Ofrece acompañarles.
- ✓ **Mantente conectado/a:** No los abandones.

¿Qué NO hacer?

- ✗ **Juzgar o culpar:** "¡Qué tontería!", "¡Solo quieres llamar la atención!".
- ✗ **Minimizar:** "No es para tanto", "Ya se te pasará".
- ✗ **Comparar tu dolor o el de otros:** "Yo lo pasé peor", "Hay gente con peores problemas".
- ✗ **Tu apoyo es fundamental.** Actúa con empatía y comprensión. Recuerda que tu tarea es acompañar y conectar con recursos de ayuda, no ser su terapeuta.



Guarda este contenido o compártela con quien creas que la necesita. Hay profesionales y lugares dispuestos a escucharte y ofrecerte un camino hacia el bienestar.

¡Tu salud mental importa!