

La autolesión: Posibles causas y consecuencias, y su manejo exitoso

Paulo Daniel Acero Rodríguez

Psicólogo U. Nacional de Colombia

**Formación en Trauma y Resiliencia Universidad Hebrea
de Jerusalem**

Profesor Asociado Universidad El Bosque

Director Unidad de Manejo de Duelo Coopserfun

Cátedra Mercedes Rodrigo, UPTC, mayo 16 2015

paulodanielacero@gmail.com

El Sr. J.A.P. nos cuenta:

“Cuando me enteré que J. llevaba varios años cortándose me enojé mucho y le pedí que lo dejara de hacer. Lo siguió haciendo. Sentí que lo hacía para desafiarme, para castigarme. Cada vez que se cortaba me enojaba más y más, incluso le llegué a pegar de la furia que sentía.

Me empecé a informar sobre las autolesión y empecé a entender a mi hijo. Me di cuenta que con gritos y golpes no le estaba ayudando, que mi enojo se debía a que me dolía intensamente su sufrimiento y me sentía impotente ante el dolor, tanto suyo como mío.

Yo no creía en los psicólogos, pero no tenía a donde ir. Acabamos de empezar la terapia y siento que por lo menos estoy haciendo algo para ayudar a mi hijo, que es entender porqué tiene la necesidad de cortarse y porqué le es tan difícil dejar de hacerlo. El psicólogo me dijo que poco a poco mi hijo aprenderá otras formas para manejar su dolor que no sea a través de la auto-lesión”.

AGENDA

- Introducción
- Definición de Lesión autoinflingida
- Comprendiendo las lesiones autoinflingidas
- Categorías de autolesiones
- Causas Subyacentes y Funciones de las autolesiones
- Sugerencias para Profesionales y Familia
- Estrategias de tratamiento

Las cicatrices tienen el extraño poder de recordarnos que el pasado es real.

Cormac McCarthy, *All the Pretty Horses*



Definición

- “Lesiones auto-realizadas, de baja letalidad o poco daño corporal intencional, de carácter socialmente inaceptable, llevadas a cabo para reducir la angustia psicológica. (Walsh 2006)
- Heridas hechas deliberadamente, como un intento de expresar sentimientos intolerables y encontrar un alivio inmediato.
- El acto claramente no es para cometer suicidio
- Motivada psicológicamente

Comprendiendo las Lesiones autoinflingidas



Comprendiendo las Lesiones Autoinflingidas

- Es un comportamiento difícil y perturbador que pretende comunicar un dolor personal y autodestructivo
- Una forma directa de violencia sobre el propio cuerpo
- Declaración enfática de que el grado de estrés psicológico experimentado por el individuo ha alterado su capacidad individual para manejar y aliviar su dolor
- Un sentimiento de impotencia

Comprendiendo las Lesiones Autoinflingidas

- "Un lenguaje específico de dolor que comunica el sufrimiento del pasado y el trauma actual, que se expresa en voz alta mediante la repetición de lesiones inflingidas en el propio cuerpo que representan las lesiones ocasionadas por la situación traumática original" (Conterio y Lader, 1998).
- "Mi cuerpo representa como me siento."

Comprendiendo las Lesiones Autoinflingidas

- Formas más comunes de autolesionarse
 - Cutting (72%)

- Tallado corporal
- Quemaduras (35%)
- Autogolpearse (30%)
- Quitarse las costras (22%)
- Tirar o halar el cabello (10%)
- Morderse
- Descamarse capas de la piel
- Ingerir objetos cortantes

Estudio realizado por Favazza y Conterio (1988)

Cutting, actualmente es el método utilizado con mayor frecuencia

Prevalencia

- Usualmente el rango de inicio es durante la adolescencia y la adultez joven
- 4% de adultos en población general informan de historia de autolesiones
- Más del 1% informan de historia severa.
- Pacientes psiquiátricos adultos: 20%.
- Pacientes psiquiátricos adolescentes: 40-80% de pacientes.
- Significativamente más prevalente en sexo femenino (Tendencia al equilibrio)
 - 3 a 4 veces más alto que en hombres
 - Las mujeres internalizan la rabia

Consecuencias inmediatas de la conducta de autolesionarse

- Sentirse vivo, en funcionamiento, dispuesto a actuar
- Aclara la mente, ayuda a concentrarse
- Libera las endorfinas
- Reduce la tensión
- Alivia el estrés y las emociones
- Produce calma
- Relajación
- Sueño

Consecuencias tardías de la conducta de auto lastimarse

- Sentimientos de culpa
- Vergüenza
- Estigma
- Sentimientos de aislamiento y abandono

Prevalencia

- Factores incidentes
 - Abuso
 - Falta de presencia psicológica de los padres
 - Divorcio
 - Orientación sexual
 - Presiones de la vida cotidiana
 - Presión por la imagen corporal

Manifestaciones de las Autolesiones

- Las muñecas y los brazos son las zonas más comunes para hacerse cortes
- Los estudios revelan que las piernas, abdomen, cabeza, el pecho y los genitales son otras áreas comunes de corte
- Las personas que se autolesionan informan que, una vez que se cortan, experimentan poco o ningún dolor en comparación con su sufrimiento emocional
- Los instrumentos utilizados varían:
 - Tijeras, cuchillas de afeitar, cuchillos, escalpelos, fragmentos de vidrio, pedazos de metal

El Ciclo de la conducta autolesiva



Categorías de Autolesiones



Categorías de Comportamientos Autolesivos

Propuestas por Simeon y Favazza (2001)

1. Comportamientos autolesivos Estereotipados

- Biológicamente impulsados por fuerzas altamente repetitivas, fijaciones, por lo general los actos son carentes de contenido, rítmicos, en cualquier lugar, varían de lesiones leves a graves

2. Comportamientos autolesivos mayores

- La mayoría de tipo dramático (castración, amputación) que implican sufrimiento y severa patología psicótica

Categorías de Comportamientos Autolesivos

Propuestas por Simeon y Favazza (2001)

3. Comportamientos autolesivos compulsivos

- Comportamientos que son repetitivos y ritualistas, múltiples veces al día (Tirarse el cabello, morderse las uñas)

4. Comportamientos autolesivos Impulsivos

- Preocupación (ansiedad por) por dañarse a sí mismo, impulso difícil de resistir, sensación de tensión antes de actuar y alivio al poder hacerlo, no es un intento de suicidio

Características Psicológicas

1. Emocionalidad Negativa: Experimentan emociones negativas de modo más frecuente e intenso en la vida diaria.

Incremento de experiencias de emociones negativas, posiblemente principal razón para autolesionarse, ya que las autolesiones pueden aliviar temporalmente el estrés emocional.

Características Psicológicas

2. Déficits en Habilidades Emocionales

Dificultades con la experiencia, conciencia y expresión de emociones.

- ✓ Experimentan periodos de disociación durante los que la experiencia de la emoción está alterada.
- ✓ A veces describen no tener sentimientos o falta de realidad de éstos durante los episodios de disociación.
- ✓ Tienden a ser alexitímicos y son menos conscientes de sus emociones.
- ✓ Tienen más dificultades en la expresión de sus emociones.

Características Psicológicas

3. Autocrítica.

Proclives a ser autocríticos o tener experiencias intensas de ira o aversión autodirigida.

Autocastigo y la ira autodirigida: motivaciones para las autoagresiones.

Autoagresión: Relacionada repetidamente con la autocrítica, y más recientemente con baja autoestima.

Personas con alta emocionalidad negativa y alta autocrítica: Tienen más riesgo de autolesionarse

Causas Subyacentes



Causas Subyacentes

- Las Lesiones autoinflingidas no pueden ser fácilmente explicadas o atribuidas a una sola causa
- Se han identificado exposiciones a eventos traumáticos, características de la personalidad, y características clínicas de comorbilidad en personas que se autolesionan.
- La exposición a trauma se asocia con el desarrollo de características de personalidad de mala adaptación y diagnóstico clínico.
 - Trastorno depresivo mayor, Desorden de ansiedad generalizada, Trastorno de Estrés Postraumático

Causas Subyacentes

- El resultado final de trauma es la invalidación del sentido de sí mismo, en el que el individuo se convierte en “un cuerpo en busca de consuelo”.
- Es un esfuerzo para no sentir un dolor que se percibe que no puede ser tolerado

Funciones de las Autolesiones



Funciones de las autolesiones

- Personas que se autolesionan no buscan la muerte a través de atacar su cuerpo, más bien es un intento de desafiarla.
-
- Siete funciones de auto-lesión
 - 1. **Regulación de la emoción**, calmante para heridas emocionales, y forma de gestión de la disociación
 - 2. **Autocastigo**
 - 3. **Comunicar el dolor**, controlar a los demás, y la búsqueda de la reconocimiento
 - 4. **Asegurar y afirmar el sentido de sí mismo**
 - 5. **Tratar de ejercer influencia en otros**
 - 6. **Estrategia Antidisociación**
 - 7. **Estrategia Antisuicida**

Siete Funciones

1. Regulación de la emoción, calmante para heridas emocionales, y forma de gestión de la disociación

- ✓ Función más prevalente.
- ✓ Estrategia para aliviar la intensidad de las emociones negativas.
- ✓ Ira, Ansiedad, Frustración. Presentes antes de la autolesión.
- ✓ Alivio y Calma, como consecuencia de la autolesión.

Siete Funciones

Los cortes en la piel sirven como calmantes del funcionamiento, mediante la activación de opioides endógenos y transformando la angustia en tranquilidad

- La autolesión puede aliviar la sensación de vacío y falta de sentido de vida.
- Ellos creen que están conectados a sus cuerpos

Siete Funciones

2. Autocastigo

- ✓ Autocastigo o Ira, como motivación para la autolesión.
- ✓ Consistente con la investigación sobre autocrítica y baja autoestima en personas que se autolesionan.
- ✓ La autolesión se experimenta como familiar, egosintónica.

Siete Funciones

3. Comunicar el dolor, controlar a los demás, y búsqueda de la reconocimiento

- ✓ Hay incapacidad de poner en palabras el dolor que están experimentado
- ✓ El cuerpo expresa lo que el autolesionador no puede articular o verbalizar
- ✓ Una forma de inculcar una descarga en los demás
- ✓ Puede ser un intento desesperado por hacer que otros noten que ellos existen y el dolor manifiesta un deseo de conexión
- ✓ Pueden obtener atención positiva de otros que refuerzan el comportamiento

Siete Funciones

4. Asegurar y afianzar el sentido de si mismo

- Tienen dificultad en la creación y el mantenimiento de los límites psicológicos e interpersonales
- El comportamiento les defiende de emociones intensas y percepción de abandono
- El Autolesionador solo es capaz de experimentar su propia vitalidad a través de la sensación física de ver su sangre y sus cicatrices
- El cuerpo y sus heridas les conectan con su mundo interior y exterior

Siete Funciones

5. Tratar de ejercer influencia en otros

- ✓ Menos extendida que la regulación afectiva o el autocastigo.
- ✓ Deseo de influir en los demás.
- ✓ Búsqueda de cuidado o apoyo de los demás, del control de la conducta de los otros.

Siete Funciones

6. Estrategia antidisociación

- ✓ Autoagresores: Sentimientos de falta de realidad o a veces dicen no sentir nada.
- ✓ Experiencias desagradables, utilizan las autolesiones para interrumpir estos estados disociativos.
- ✓ Agresión física o visión de la sangre, parece sacudir el sistema y ayudar a recuperar el sentido de sí mismo. (“Para sentirme real”, “Para dejar de sentirme entumecido”, “Para sentir algo, aunque sea dolor”).
- ✓ .

Siete Funciones

7. Estrategia antisuicida

- ✓ Autoagresores: Función de resistir la urgencia del intento suicida.
- ✓ Podría relacionarse con la regulación afectiva, aliviando emociones negativas que podrían dirigir al suicidio.

**Sugerencias para Psicólogos
Consejeros y Trabajadoras Sociales**

Sugerencias para Profesionales en Salud Mental

1. Mostrar al niño o adolescente aceptación incondicional.
2. Aceptarles como personas, independientemente de su comportamiento .
3. El objetivo esencial debe ser comprender las causas subyacentes al comportamiento.
4. Fomentar el compromiso de utilizar estrategias de afrontamiento positivas.

Sugerencias para Profesionales en Salud Mental (II)

5. Sugerir una lista de técnicas de afrontamiento para utilizar en lugar de ocasionarse la auto-lesión.
6. Dar a entender que la lista es flexible y siempre sujeta a cambios.
7. Fomentar la comunicación abierta, sin importa cual es el comportamiento
8. A Reconocer los esfuerzos para hacer frente a las emociones difíciles.

Sugerencias para Profesionales en Salud Mental (II)

9. Demuestre que usted se preocupa por las lesiones .
10. Comunique con confianza que esta bien hablar de las autolesiones.
11. Ayude en el proceso de reconocer y afianzar la identidad.
12. Recuerde que usted no es responsable (causante) del comportamiento del niño o el adolescente.

Tomado de : Bowman, S. & Randall, K. (2006). See My Pain! Creative strategies and activities for helping young people who self-injure. Chapin, SC: YouthLight, Inc.

Sugerencias para docentes y educadores

Sugerencias para docentes y educadores

1. Tratar de acercarse al estudiante de una manera calmada y acogedora.
2. Mostrarle que se le acepta a él, aunque no aceptamos su comportamiento.
3. Dejarle saber cuanto le apreciamos y creemos en su potencial.
4. Comprender que esta es su manera de lidiar con el dolor y los sentimientos intensos que experimenta.
5. Remitirle a un profesional idóneo para apoyarlo.

Sugerencias para docentes y educadores

6. Mostrarse disponible a acompañarle a consultar u profesional que le pueda ayudar
7. Escucharle. Permitir que el estudiante verbalice. Mostrarse confiable
8. Identificar cuales son sus fortalezas y animarle a utilizarlas
9. Ayudarle a involucrarse en actividades de interés como Deportes, actividades ludicas, voluntariados, apoyar a otros, Nombararle como tutor en alguna área

Tomado de: Bowman, S. & Randall, K (2006). See My Pain! Creative strategies and activities for helping young people who self-injure. Chapin, SC: YouthLight, Inc.

Estrategias de Tratamiento



Estrategias de Tratamiento

Identificar las funciones para un consultante concreto puede guiar el tratamiento.

- Afrontamiento de emociones negativas:
 - Terapias focalizadas en la regulación de emociones.
- Función de influencia interpersonal más prominente:
 - Terapia centrada en fomentar habilidades interpersonales efectivas y vías alternativas de reaccionar a situaciones interpersonales que dirigen a las autoagresiones

Estrategias de Tratamiento

1. ~~Habilidades específicas de comunicación~~
2. Entrenamiento en Fortaleza Personal
3. Entrenamiento en Relajación / Imágenes Guiadas
4. Realización de un diario reflexivo
5. Trabajar en Artes Visual
6. Caminar en arcilla
7. Trabajar con bandeja de arena

Estrategias de Tratamiento (II)

8. Escritura de cuentos

9. Musicoterapia

10. Narración de cuentos

11. Estimulación táctil

12. Uso de dramatización creativa

13. Usar la figura de Mentora

14. Terapia Asistida con animales

15. Involucrar en experiencias de acercamiento a la espiritualidad

¿Por qué infligirse dolor físico?

- El dolor físico distrae del dolor emocional
- Es una forma de comunicar el malestar
- Para disociarse de sentimientos intolerables
- Para convertir el dolor emocional en físico
- Para recuperar el control de uno mismo
- Porque es más fácil manejar el dolor físico que el emocional
- Para tener control
- PORQUE FUNCIONA

Consecuencias inmediatas de la conducta de auto lastimarse

- Sentirse vivo, en funcionamiento, dispuesto a actuar
- Aclara la mente, ayuda a concentrarse
- Libera las endorfinas
- Reduce la tensión
- Alivia el estrés y las emociones
- Produce calma
- Relajación
- Sueño

Consecuencias tardías de la conducta de auto lastimarse

- Sentimientos de culpa
- Vergüenza
- Estigma
- Sentimientos de aislamiento y abandono

Referencias

Referencias

Bowman, S. & Randall, K. (2006). See my pain! Creative strategies and activities for helping young people who self-injure. Chapin, SC: YouthLight, Inc.

D'Onofrio, A. (2007). Adolescent self-injury: a comprehensive guide for counselors and health care professionals. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.

McVey-Noble, M. E., Khemlani-Patel, S., & Neziroglu, F. (2006). When your child is cutting: a parent's guide to helping children self-injury. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Walsh, B. W. (2006). Treating self-injury: a practical guide. New York, NY: Guilford Publications, Inc.

Winkler, K. (2003). Cutting and self-mutilation: when teens injure themselves. Berkeley Heights, NJ: Enslow Publishers, Inc.