

Cómo prevenir las autolesiones desde el ámbito educativo

Recomendaciones para la prevención e intervención con adolescentes

Joaquim Puntí Vidal

Psicólogo clínico. Coordinador de la Cartera de Servicios de Psicoterapia Infanto-Juvenil y Hospital de Día de Adolescentes. Consorci Corporació Sanitaria Parc Taulí de Sabadell

14/06/2022

Índice



1. Introducción
2. Funcionalidad de la conducta autolesiva
3. De la prevención universal a la actuación con los alumnos/as que se autolesionan



Introducción

Las autolesiones en población adolescente... son diferentes de las de los adultos

LAS AUTOLESIONES EN POBLACIÓN ADOLESCENTE

- Fenómeno complejo, con un mismo resultado y expresión conductual pero con una etiología variada y no bien conocida.
- Pocos ensayos clínicos delimitados por subgrupos de pacientes (se incluyen a nuevos y expertos, sin y con intencionalidad suicida, sin y con comorbilidad, sin y con tratamiento farmacológico...).
- Fenómeno con cierto componente social, tendencia a la imitación por parte de iguales que se identifican con quien las realiza y, en ocasiones, compartido por red social.
- La individualización del tratamiento es compleja (aunque probablemente sea la clave para conseguir mayor efectividad terapéutica y mejora clínica).
- El éxito de la intervención depende en gran medida de identificar cuál es la funcionalidad de la autolesión y poder dar al adolescente estrategias alternativas para hacer frente al malestar emocional.



Funcionalidad de la conducta autolesiva

¿Por qué mi alumno/a se hace daño?



FUNCIONALIDAD DE LA CONDUCTA AUTOLESIVA: ¿POR QUÉ MI ALUMNO/A SE HACE DAÑO?

- ¿Cuál es el objetivo de dañarse?
- ¿Qué cambia, qué consigue cuando se hace daño?
- ¿Le sirve principalmente para aliviar tensión?
- ¿Es una forma de enfrentar una emoción negativa (tristeza, rabia, desesperanza...)?
- ¿Es una forma de comunicar algo a su entorno?
- ¿Está buscando escapar de una experiencia dolorosa?

Entender porque un adolescente se autolesiona (el objetivo de la autolesión) es clave para que no tenga que seguir utilizándola



FUNCIONALIDAD

AUTOLESIONES AFECTO NEGATIVO (REGULACIÓN EMOCIONAL)

- Profundidad y topografía amplia
- Requieren más sutura
- Uso de cuchillas
- Mayor gravedad
- Más intentos de suicidio
- Menor uso de redes sociales
- Más trastorno mental

AUTOLESIONES ATENCIÓN SOCIAL POSITIVA (INSTRUMENTALIZADORAS)

- Profundidad y topografía reducida
- Uso de letras
- Uso de sacapuntas
- Instrumentalización del entorno
- ¿Es una variante del TND en chicas?
- Comunicada por redes sociales

AUTOLESIONES IDENTITARIAS (SIGNIFICACIÓN SOCIAL)

- Profundidad y topografía amplia
- Indumentaria acompañante
- Uso de sacapuntas y cuchillas
- No sutura
- Posicionamiento/ ideario ante la vida

INTERVENCIÓN DIFERENCIADA

FACTORES DE MANTENIMIENTO



De la prevención universal a la actuación con los alumnos/as que se autolesionan

¿Qué hago cuando mi alumno/a se hace daño?

SGM
SALUD MENTAL 360



PREVENCIÓN UNIVERSAL

- Entrenar a los alumnos/as en habilidades de regulación emocional.
- Entrenar a los alumnos/as en habilidades de solución de problemas.
- Entrenar a los alumnos/as en habilidades sociales.
- Entrenar a los alumnos/as en estrategias adaptativas de gestión del estrés.
- Fomentar la práctica de la actividad física como estrategia de socialización entre iguales y de regulación emocional.
- Fomentar la vinculación a entidades y asociaciones con objetivo lúdico-social.
- Realizar una correcta alfabetización en el uso de las redes sociales y los contenidos compartidos.
- Plantear el uso “preventivo” que pueden tener *influencers, youtubers*, etc... en la prevención de estas conductas.

Se incluyen prácticas educativas que resultarán beneficiosas para todos los alumnos/as y que tienen por objetivo entrenar habilidades y estrategias de afrontamiento adaptativas del malestar



ACTUACIÓN CON LOS ALUMNOS/AS QUE SE AUTOLESIONAN

- Muestra una actitud de escucha, manteniendo una actitud calmada.
- Evita hablar de la autolesión del alumno/a con el grupo clase. Hacerlo crea estigma y puede ser un factor mantenedor de las mismas.
- Evita complicidades con él alumno/a: “si no te cortas más, no diré nada a nadie”. Por el contrario, contacta con los padres e informa de lo sucedido.
- Evita dedicar una clase de tutoría a hablar de las autolesiones. Esto puede contribuir al contagio social.
- Interésate por el alumno/a en un sentido amplio, más allá de la conducta autolesiva. No preguntes: “¿cómo estás?”, “¿te has cortado?”; sino “¿qué has hecho este fin de semana?”, “¿qué planes tienes?”.
- Centra tu intervención educativa en: “¿Qué puedo hacer yo como profesor/a para que se te sientas mejor en el instituto?”, “¿En qué te puedo ayudar para que te sientas mejor?”

Escuchar, mantener la calma, respetar la privacidad del alumno/a, ser coherente y sincero con él/ella, ofrecerle ayuda y disponibilidad en todo momento, son ingredientes necesarios para ayudarle en su problema



ACTUACIÓN CON LOS ALUMNOS/AS QUE SE AUTOLESIONAN

- No expreses frases del tipo “no entiendo porqué te haces daño, si no tienes motivos reales para sentirte así”.
- Pregúntale si hay algo de su vida que le preocupa, o que no va bien.
- Muestra interés por conocer que piensa, que siente, pero sin expresar juicios de valor.
- Transmítele que cuenta con tu apoyo para enfrentar estos momentos de su vida.
- Proporcióname actividades alternativas a hacerse daño.
- Facilitale que pueda seguir el curso con la mayor normalidad posible.
- Indica que por respeto a sus compañeros lleve cubiertas las heridas, eso evita el estigma y, en otros casos, la atención social positiva que puede contribuir a mantener las autolesiones activas.

Es importante que el alumno/a sienta que su profesor/a se interesa por lo que él/ella piensa, siente, quiere, opina, espera,... sin hacer de la autolesión el centro de las conversaciones, evitando que se conviertan en su identidad



<https://www.answers.cat>



REGULACIÓN EMOCIONAL:

Gestionando las emociones relacionadas con la autolesión



CA ES

¿Esta web te ha sido útil? contesta [aquí](#)

III Jornada Autolesión Inicio Información Afrontar la autolesión Investigación Altres

UNA INFORMACIÓN PRECISA PARA DAR A
AFRONTAR LA AU

¿Qué es la autolesión?

Mitos sobre la autolesión

¿Te Autolesionas?

Amigos y/o pareja

Padres y cuidadores

Profesionales de la educación

Para las personas que se autolesionan, disponer de información sobre la autolesión, sus características y como hacerle frente, puede ser muy importante para afrontar la autolesión.
Del mismo modo, las personas que tienen a alguien cercano que se autolesiona, necesitan tener información sobre la autolesión y sobre como actuar si quieren ser de ayuda.



CA ES

¿Esta web te ha sido útil? contesta [aquí](#)

III Jornada Autolesión Inicio Información Afrontar la autolesión Investigación Altres

SI CREES QUE PUEDES, YA ESTÁS EN EL CAMINO

Mejorando la motivación

Regulando las emociones

Afrontando la crisis

Acumulando experiencias positivas

Es posible que a veces te sientas decaído/a o que experimentes cierta tristeza. Incluso es posible que pierdas el interés por hacer algunas cosas o actividades que antes te gustaba hacer, i que ahora no te llenen igual.

En estos momentos es importante hacer lo contrario de lo que te pide la tristeza. Sabemos que la inactividad y la falta de actividades gratificantes facilita que se cree una especie de círculo vicioso: tristeza – inactividad – tristeza – inactividad.

Una de las cosas que te puede servir en esta situación es hacer una lista de actividades gratificantes. Estas actividades serian aquellas que te resulten agradables (porque la mayoría de las veces lo han sido) o importantes. También pueden ser actividades que nunca antes hayas probado, pero que piensas que podrían gustarte.

A continuación, te mostramos una lista de actividades que acostumbra a ser gratificantes para la mayoría de las personas. Quizá podrías incorporar alguna de ellas a tu lista de actividades gratificantes:

Actividades que puedes hacer solo/a:

1. Volar una cometa
2. Jugar a un juego
3. Cantar
4. Cuidar las plantas
5. Escuchar música
6. Ir a la playa
7. Ir al cine
8. Pasear
9. Quedar con un buen amigo
10. Tomar el sol
11. Leer un libro
12. Ir de compras
13. Cuidar una mascota
14. Pensar en que harías si te tocara la lotería
15. Pintarte las uñas
16. Escribir un diario
17. Hacer un puzle
18. Mirar una serie
19. Hacer algo por alguien



SOM
SALUD MENTAL 360