

1. AUTOLESIÓN. INFORMACIÓN PARA O ÁMBITO EDUCATIVO

Que son as autolesións?

As autolesións son condutas mediante as cales a persoa se provoca lesións intencionalmente no propio corpo con diferentes motivacións ou obxectivos, algúns dos cales son: poder sentir algunha emoción (en casos de sentimentos sen carga), deixar de sufrir ou manexar o sufrimento, xestionar o malestar emocional (ex: ansiedade) ou facerse dano físico como forma de autocastigo.

Nalgúns casos as autolesións poden ser un comportamento puntual, pero noutros esta conduta vólvese repetitiva e mesmo aditiva. Por tanto, canto antes se pida axuda, máis sinxelo é recibir o apoio, a avaliación e o tratamento necesarios.

Se alguén se fai dano a si mesmo/a... É o mesmo que un intento de suicidio?

Non. A miúdo é en realidade un intento de manexar os sentimentos e evitar o suicidio ao proporcionar unha saída para os sentimentos dunha persoa antes de chegar a un punto crítico.

Cando existe unha intencionalidade suicida preténdese terminar co sufrimento, en cambio as autolesións non-suicidas (ANS) son unha estratexia para afrontar certos problemas ou estados emocionais desagradables.

Aínda que as autolesións non son o mesmo que a conduta suicida, a intencionalidade de morrer pode cambiar ao longo do tempo. A conduta autolesiva pode aumentar o risco de suicidio, ou conducir ao suicidio, especialmente cando as autolesións deixan de ser un método de afrontamento efectivo ou nunha situación de crise. Por tanto, as persoas con autolesións non-suicidas teñen unha probabilidade moito maior de suicidarse que outras que non o fan.

Información para o ámbito educativo:

Cando un/ha alumno/a se autolesiona é porque o está pasando mal e non sabe xestionar os seus sentimentos, como a tristeza, enfado, etc. Algunhas persoas senten alivio despois de autolesionarse e iso pode facer que nun futuro utilicen a mesma estratexia para xestionar as emocións máis intensas ou desagradables.

É importante que o centro educativo teña un protocolo de resposta ante os

casos de autolesión.

Como identificar as autolesións: factores de risco e sinais de alarma

As autolesións poden ser difíciles de identificar no ámbito educativo, posto que a maioría de adolescentes fano 'en segredo' e resúltalles moi difícil falar diso. No caso de que a persoa o chegue a falar, farao cun amigo/a ou parella antes que con calquera adulto. Isto vai xerar malestar e preocupación nestes mozos/as, que se sentirán inseguros/as de como deben actuar para axudar ao seu compañeiro/a.

É moi importante que o profesorado, educadores/as e o resto de profesionais dos centros educativos coñezan a elevada prevalencia da autolesión nos mozos/as, así como os métodos máis habituais e os motivos polos cales as persoas recorren á autolesión. Recibir formación específica, pode ser útil para poder abordar este problema se aparece. En concreto, o persoal deberá estar pendente dos sinais de alarma para a autolesión.

Tanto os factores de risco coma os sinais de alarma son de utilidade para poder iniciar unha avaliación do caso. Con todo, a súa presenza non implica necesariamente que a persoa se autolesione.

Como, cando e quen debe avaliar o caso:

No caso de estar seguro/a de que un/ha estudante se autolesiona, a primeira resposta é moi importante, xa que pode condicionar que el/ela queira falar sobre a autolesión e acepte pedir axuda. É moi importante amosar unha actitude de escoita e apoio, o máis tranquila posible. Ademais, o ser consciente das nosas propias emocións é fundamental, pois poderían ter un impacto negativo no/a rapaz/a. Hai que considerar que o/a mozo/a pode sufrir xuízos e estigmatización polo feito de autolesionarse.

Que non facer:

- Falar sobre a autolesión do/a estudante diante da clase ou dos/as compañeiros/as.
- Facer un debate ou falar sobre a autolesión na clase.
- Comprometerse co/a estudante a que non se comunicará a ninguén a súa situación en relación coa autolesión.

Cando e como se debe contactar cos proxenitores:

Recoméndase informar sempre aos proxenitores e ao/á alumno/a, debido aos riscos reais e potenciais da autolesión para a saúde do/a menor. Ademais, débese informar ao/á alumno/a de que se vai avisar aos seus proxenitores.

Pode ser de axuda informar sobre os recursos de saúde, así como de páxinas web nas que poden atopar información sobre a autolesión.

Contaxio social:

O contaxio social refírese á propagación dunha conduta (neste caso, a autolesión) entre os membros dun grupo. Identifícase cando hai un número significativo de casos nun mesmo grupo, por exemplo, nunha mesma clase.

Para previlo, recoméndase non informar o alumnado sobre os casos de autolesión en particular. Por unha banda, pódese falar coa persoa que se autolesiona para que non comparta esta información cos/as compañeiros/as. Por outra banda, recoméndase proporcionar ao estudantado estratexias de manexo do estrés e de regulación emocional, así como fomentar entre eles/as o pedir axuda cando sintan malestar. Isto débese facer con todo o alumnado, se non, pódese estigmatizar a aqueles/as que se autolesionan.

Por último, se se detecta un caso de autolesión, débese abordar individualmente, nunca en dinámicas grupais.

2. ANÁLISE DA FUNCIÓN DA CONDUTA AUTOLESIVA

1. Modelos explicativos:

Modelo unifactorial:

O papel do comportamento autolesivo como estratexia de facer fronte aos estados emocionais autorregulados aversivos. A partir deste punto de partida, postulouse unha teoría do comportamento cun factor único sendo o reforzo negativo o principal mecanismo psicolóxico implicado.

Modelo tetrafactorial:

Ademais da autorregulación das emocións negativo comprobouse que o comportamento autolesivo pódese explicar a través de catro factores non exclusivos, integrados en dous dimensións dicotómicas (Nock y Prinstein, 2004), a saber:

- beneficio intrapersonal positivo: a autolesión aporta sensacións novidosas e excitantes que axudan a combater a abulia e a apatía.
- beneficio intrapersonal negativo: a autolesión alivia emocións como rabia, ira, decepción, fracaso, medo, tristeza, soidade, abandono...)
- beneficio social positivo: inclúe a búsqueda de apoio ou atención das persoas de referencia.
- beneficio interpersonal negativo: a autolesión, debido aos riscos para a saúde que conleva, exonera á persona de responsabilidades sociais e compromisos familiares, etc.

Concrección da funcións que cumpre a conduta autolesiva:

- Para chamar a atención/búsqueda de afecto/logro de obxectivos: as autolesións son moi chamativas e fan que os demais sintan a necesidade de estar pendentes da persoa por medo a que o volva a facer, nalgúns casos buscan afecto, que se lles escoite e que se faga o que eles queren. Moitas veces utilízase a lesión como ameaza («se me deixas autolesionareime»...) ou para culpar á outra persoa e facer que senta mal.
- Para castigarse: unha baixa autoestima, sentimentos de culpabilidade, de non ser merecedor de algo, de ser responsable por algo negativo, poden levar á persoa para pensar que son «malos» e que merecen un castigo. Moitas veces representan sentimentos de odio, rexeitamento ou desgusto cara a un mesmo.
- Para evadir un malestar emocional: o malestar físico (a dor) ten prioridade sobre calquera outra sensación, detén o proceso do pensamento, interrompe os sentimentos. Cando sentimos dor non pensamos en nada máis, e isto é o que se busca nestes casos dunha

autolesión. Cando hai pensamentos negativos constantes, ansiedade, depresión, a persoa pode lesionarse polo propio malestar que estes producen, pero tamén porque a autolesión bloqueará temporalmente eses pensamentos. É unha forma de controlar as emocións. É como unha válvula que libera esa tensión emocional.

- ❑ Como conduta parasuicida: moitos suicidas levaran a cabo tentativas previamente. Por exemplo, cortes nas bonecas previos ao corte máis profundo. Ás veces é para ver se son capaces, para saber que van sentir no momento. Ás veces demostra inseguridade e no momento frean a conduta antes de que sexa letal. Calcúlase que un 15% das persoas que se autolesionan teñen tendencias suicidas.
- ❑ Para asumir un control sobre situacións que sobrepasan á persoa:

isto sería similar ao que ocorre coa anorexia; neste tipo de condutas daniñas para un mesmo poden influír sentimentos ou necesidades de control: cando un non pode controlar a súa relación cos demais ou o que lle rodea, si pode controlar o seu propio corpo. Esta necesidade de sentir control sobre un mesmo pode asociarse xunto cos outros factores que comentamos e influír na conduta autolesiva.

Noutras circunstancias a autoagresión utilízase para sentir poder sobre un mesmo. A autoagresión está moi relacionada coas adicións e trastornos de alimentación como bulimia e anorexia.

- ❑ Por sentimentos sen carga crónica: moitas veces estes sentimentos sen carga, de que falta algo ou de que non se pode sentir nada poden ser moi frustrantes e levar á persoa para desexar sentir algo, por malo que sexa. A autolesión causa dor e sentimentos que poden facer que a persoa os utilice para suplir eses episodios sen carga existencial, para facerlles sentir «vivos».

ALTERNATIVAS ÁS CONDUCTA AUTOLESIVAS

1. Entrenamento en xestión das emocións: entrenamento en relaxación, mindfulness, toma de conciencia emocional, etc
2. Búsqueda de alternativas en casos de condutas autolesivas repetitivas:
 - ❑ coller cubitos de xeo coa man
 - ❑ pintar cun bolígrafo vermello a pel no lugar de cortala,
 - ❑ cubrir con vendaxes o lugar onde lle gustaría cortarse,
 - ❑ crear unha ferida con maquillaxe,
 - ❑ golpear unha almofada ou saco de boxeo, facer exercicio físico, gritar ou facer moito ruído, falar cun amigo (non necesariamente da autolesión),
 - ❑ pintar ou facer algo artístico que represente os nosos sentimentos nese momento,
 - ❑ romper algo que non sexa valioso (sen facernos dano), por exemplo unha revista, unha caixa de cartón, unha saba vella;

- ❑ picar globos,
- ❑ debuxar nas caras da xente nas revistas,
- ❑ xutar forte un balón contra unha parede, dar palmadas ata que pique a man, masaxear en lugar de lesionar a zona
- ❑ morder algo moi picante ou amargo (limón, guindilla),
- ❑ depilarse con cera, pintar as uñas, ordenar o armario por cores,
- ❑ contar ata 100 ou 500, contar as baldosas, luces, etc,
- ❑ disfrazarse, xogar a un videoxogo.