

Cutting o autolesiones, un mal entre nuestros jóvenes

Algunas personas se cortan porque necesitan desesperadamente librarse de sentimientos negativos. Es posible que no conozcan mejores maneras de liberarse de la presión o del dolor emocional. Otras personas se cortan para expresar emociones fuertes, como la rabia, la pena, el rechazo, la desesperación, la intensa nostalgia o el vacío.



Lastimarse a propósito haciéndose rasguños o cortes en el cuerpo con un objeto lo suficientemente afilado para rasgar la piel y hacerla sangrar se denomina cortarse. Cortarse es un tipo de conducta autolesiva. La mayoría de jóvenes que se cortan son de sexo femenino, pero los chicos también cometen conductas autolesivas. Las personas se suelen empezar a cortar en la adolescencia. Y algunas siguen haciéndolo en la etapa adulta.

Las personas suelen hacerse cortes en las muñecas, los brazos, las piernas o el vientre. Algunas personas se autolesionan quemándose la piel con cigarrillos o fósforos encendidos.

Cuando los cortes o las quemaduras se curan, suelen dejar cicatrices o marcas. Las personas que se autolesionan suelen ocultar los cortes y las marcas que se infligen y a veces lo mantienen en secreto.

¿Por qué se corta la gente?

Puede resultar difícil entender por qué las personas se cortan a propósito. Cortarse es una forma en que algunas personas tratan de afrontar el dolor que les provocan las emociones fuertes, la presión intensa o los problemas relacionales importantes. Es posible que tengan que afrontar sentimientos que les parezcan demasiado difíciles de sobrellevar o situaciones negativas que crean que es imposible cambiar.

Existen muchas otras formas de afrontar las dificultades, incluso los problemas importantes y el terrible dolor emocional. Puede ser necesario acudir a un profesional de la salud mental cuando se tienen graves problemas vitales o se experimentan emociones

www.siocidioadolescente.com.ar

insoportables. Cuando se atraviesan situaciones difíciles y/o se experimentan fuertes emociones, puede ayudar mucho poner las cosas en perspectiva hablando sobre los problemas con los padres, otros adultos o los amigos. Hacer abundante ejercicio también ayuda a poner los problemas en perspectiva y a equilibrar las emociones.



Pero las personas que se cortan no han desarrollado formas saludables de afrontar las cosas. O sus habilidades de afrontamiento sucumben ante unas emociones excesivamente intensas. Cuando las emociones no se expresan de una forma saludable, se acrecienta la tensión, a veces hasta un punto en que parece insostenible. Cortarse puede ser un intento de aliviar esa tensión extrema. Para algunas personas, parece ser una forma de sentir que tienen el control.

El impulso de cortarse puede estar desencadenado por emociones intensas que la persona no es capaz de expresar, como la rabia, la pena, la vergüenza, la frustración o la alienación. Las personas que se cortan a veces dicen que sienten que no encajan en ningún sitio o que nadie las comprende. Una persona puede cortarse por perder a un ser querido o bien para escapar de una sensación de vacío. Cortarse puede parecer la única forma de encontrar alivio o de expresar el dolor personal con motivo de un problema relacional, como el rechazo.

La mayoría de las personas que se cortan no intenta suicidarse. Cortarse suele ser el intento de una persona de sentirse mejor, no de ponerle fin a todo. Aunque algunas personas que se cortan también intentan suicidarse, eso obedece a problemas emocionales y al sufrimiento que subyacen al deseo de autolesionarse, no al hecho de cortarse en sí.

Ver video

<https://www.youtube.com/watch?v=Kq9EGKcOHuQ>

La epidemia secreta de la autolesión

Los adolescentes siempre son tema de examen: acoso en la escuela, rendimiento en el informe PISA, botellón del fin de semana o la amenaza de las drogas. Les juzgan la prensa, los políticos, los profesores, los padres, e incluso los propios compañeros. Sin embargo, hay algo que transcurre a espaldas de todos. Muchos jóvenes sienten dolor emocional y sólo han encontrado una forma de superarlo: la autolesión. En el Reino Unido, con la tasa más alta de autoagresiones de Europa, se están lanzando campañas de

www.siocidioadolescente.com.ar

concienciación para padres y educadores. En otros países, como España, el problema sigue en la sombra.

Uno de cada 10 ó 15 adolescentes del Reino Unido se hace daño deliberadamente y a escondidas para superar la ansiedad, según el [informe Truth Hurts](#), realizado por el gobierno británico a jóvenes de entre 11 y 25 años. Los que buscan ayuda se encuentran con el ridículo y el desprecio, de ahí que lo lleven en secreto. Por este motivo, se cree que las cifras están **infravaloradas**. Es decir, que en un aula de 40, puede que haya más de cuatro que se corten, se queman, se arañen, se muerdan, ... para aliviar su ansiedad, y sin que nadie lo sepa.

«Tenemos la tasa más alta de autolesión de Europa, pero el desconocimiento sobre el asunto es tan abrumador, que las cifras aumentarán a menos que actuemos inmediatamente», dijo Catherine McLoughlin, directora del Truth Hurts. «Es una **epidemia oculta de proporciones alarmantes** de la que no sabemos prácticamente nada de por qué ocurre y cómo pararla». Según esta especialista, se sabe tanto de autolesión ahora como de anorexia hace 20 años.

«Nos faltan datos, pero creemos que está mucho más extendido de lo que parece», dijo a KINDSEIN Janis Whitlock, directora del [proyecto de investigación sobre comportamiento autoagresivo de la Cornell University](#), en Nueva York. «Hay personas estudiando este asunto en Nueva Zelanda, Gran Bretaña, Australia, Alemania, Canadá y Estados Unidos, pero queda mucho por hacer porque el campo de investigación es relativamente reciente». Según Whitlock, no hay ni un departamento en particular en Estados Unidos donde se pueda ir a estudiarlo, sólo individuos aislados que trabajan en este área.

En España, no hay datos al respecto. Sin embargo, los teléfonos de atención al menor sí se encuentran con casos de niños que se autoagreden. «No nos llaman casi nunca por el motivo de la autolesión, pero después de estar un rato hablando con ellos, sí nos cuentan el problema», nos explicó Ana de Andrés, subdirectora del teléfono del menor ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo). «Se tiende a decir que lo hacen para llamar la atención, pero ¿sobre qué? No tiene por qué ser gratuito, algo tiene que estar pasando. Además, estas autolesiones se esconden con muñequeras, con ropa larga en verano,... El tomarlo como algo frívolo puede ser peligroso. Hay que preguntarse ¿por qué?».

La opinión de los adultos

El informe Truth Hurts desvela que el miedo a la reacción de los adultos y los médicos hace que la mayoría de jóvenes no se atreva a buscar ayuda. El motivo es que los adultos tienden a fijarse sólo en la autolesión y no en las causas que se esconden detrás de ese comportamiento.

.... *«Tengo amigos que se autolesionan y creo que la clave para trabajar con estos jóvenes es aceptarles, cuidarles e interesarse por su problema... tener la oportunidad de hablar sobre lo que hacen sin que la otra persona esté incómoda o alarmada. Les ayuda mucho leer artículos sobre autolesión y aprender que no son los únicos en el mundo que lo hacen»...*

Testimonio de Truth Hurts

Un estudio escocés que salió a la luz el pasado febrero reflejaba la opinión de los adultos sobre la autolesión en adolescentes :

- **El 41% piensa que es una forma de llamar la atención.**
- **El 34% piensa que son manipuladores.**
- **El 56% reconoce que no sabría qué hacer para ayudar a un adolescente que se hace daño.**
- **El 15% cree que es un intento fallido de suicidio.**

Dolor emocional

«Hay muchas ideas equivocadas en torno a la autolesión que llevan al misterio y la incomprensión», dijo Linda Dunion, directora de la campaña escocesa de concienciación See Me. «La autolesión es una señal de dolor emocional y muchos de los que lo hacen lo describen como una forma de estar vivos, aunque demasiado a menudo se confunde con un intento de suicidio».

Según los expertos en el tema, la autolesión es un mecanismo de supervivencia que tienen algunos adolescentes para sobrellevar el trauma psicológico o el dolor emocional. A menudo está relacionado con la incapacidad para expresar sentimientos por temor a entrar en conflicto. Las víctimas suelen pensar que su rabia sería incontrolable y muy destructiva, y expresan su frustración a través de su propio cuerpo.

.... *«Me hacía arañazos en los brazos con las llaves. Y sentía el dolor que había estado dentro pero no había sabido cómo comunicar. El dolor físico reemplazaba al dolor emocional. Me aliviaba. Debería haber gritado, simplemente, pero sentía que no merecía ser escuchada»...* Carolyn Smith, autora de *Cutting it Out*

«Son las llamadas más difíciles de entender», dice Ana de Andrés. «Aquellos que nos dicen que no saben por qué lo hacen pero cuando empiezan a cortarse, se les pasa la ansiedad». Según esta psicóloga, la autolesión es algunas veces una forma de rebeldía contra los padres. «Pero es una señal clara de que hay un problema psicológico grave: ansiedad, estrés, angustia,...».

.... *«La primera vez que me corté tenía 15 años. Mi vida estaba destrozada por el acoso que sufría en la escuela. La mayoría de las burlas estaban relacionadas con el acné. Durante los cuatro años que pasé en el colegio me llamaban "cara de pizza". No tenía*

www.siocidioadolescente.com.ar

amigos, estaba increíblemente sola, me volvía introvertida, y sólo encontraba consuelo en la soledad de mi propia compañía. (...)Una tarde soleada, poco después de mi 15º cumpleaños, me tumbé en la cama sintiendo una desesperada necesidad de hacer algo, cualquier cosa, para parar el dolor que sentía como un dolor físico en el abdomen. Todavía me pregunto qué me impulsó a hacerlo, pero me encontré con una cuchilla en la mano. Pasé el filo ligeramente por mi muñeca. Sentí como un pequeño escozor y, lentamente, empezaron a aparecer pequeñas burbujas de sangre. Sentí euforia, terror, fascinación y asco. Tuve una subida de adrenalina seguida de una profunda sensación de calma. El caos cesó en mi cabeza. Todo era simple, nada era complicado. Los sentimientos de rabia, odio y confusión habían remitido. Sentí que me habían tranquilizado, ador-mecido. »... Escrito por Clare Gerrard, para [The Guardian. 28 noviembre 2003.](#)

El Truth Hurts —realizado por la Camelot Foundation y la Mental Health Foundation— revela que la edad media a la que empieza esta conducta es los 12 años. Pero incluso hay niños de cinco y siete años que lo hacen. Y cada año, más de 24.000 jóvenes ingresan en el hospital a causa de una autoagresión. Pero los propios autores del estudio reconocen que estas cifras no son de fiar porque la mayoría de los jóvenes se tratan en casa y no llegan a ir al hospital.

Los especialistas españoles consultados por KINDSEIN nos remitieron a los libros de psiquiatría para que buscásemos el capítulo de la autolesión en determinadas patologías mentales. Fue el caso del doctor César Soutullo, psiquiatra infantil de la Clínica Universitaria de Navarra. La doctora Pilar Gamazo, psiquiatra infantil del mismo centro, dijo: «Vemos muchos adolescentes en la consulta que se autolesionan, es muy común, y puede deberse a muchas patologías, depresión, ansiedad, personalidad límite, retraso mental,... puede haber mil cosas detrás, pero es recomendable que, cuando se detecte, se acuda a un especialista porque, aunque podría ser una tontería, puede ser un primer paso hacia un intento de suicidio».

Según la campaña See Me, sin embargo, lo más recomendable no es arrastrarles inmediatamente al médico sino tomarse antes un tiempo para escucharles, **sin juzgarles**. En See Me, se recomienda encarecidamente tanto a los jóvenes como a los adultos que **escuchen** y que dejen de pensar que hablar de los problemas puede empeorar la autolesión.

....«Un amigo se lo contó al director, que dijo que era necesario contárselo a mi madre. Me sentí como si yo no tuviese ninguna voz en lo que estaba pasando y perdí el control. Así que las autolesiones empeoraron. Mi madre estaba alarmada y me obligó a ir al médico al día siguiente. El médico me miró de forma distinta cuando le expliqué para qué estaba allí. Era como si estuviese molestándole o haciéndole perder el tiempo. Miró mi brazo y me dijo que era sólo superficial y que indagaría para ver qué podía hacer conmigo. »...

Testimonio de Truth Hurts.

Hay muchos **motivos** que llevan a los adolescentes a cortarse o hacerse daño. En el informe británico se citan: el acoso escolar, no llevarse bien con los padres, el estrés y la preocupación por las notas y los exámenes. También se mencionan: las familias rotas, el dolor por la muerte de un ser querido, o los problemas relacionados con la raza, la cultura, la religión y la baja autoestima.

El control de la propia vida

Según Truth Hurts, una de las cosas que la autolesión ofrece a los jóvenes es el sentimiento de **control de algo** en sus propias vidas. Temen perderlo si revelan su secreto. De los jóvenes encuestados, aquellos que se atrevieron a hablar con adultos para contarles su problema dijeron que sólo les sirvió para que les arrebatara el control sobre su propia vida y la toma de decisiones. Por ejemplo, no se les preguntó qué servicios o qué tipo de ayuda les parecía más adecuada. Y esa pérdida de control, según reza en el informe, empeoraba la autolesión.

.... «Iba a una escuela en la que mi autolesión se trató muy mal. Hubo una especie de chismorreó entre los profesores y, al final, el director del colegio me dijo que la abandonara. Dijo que yo era una persona encantadora pero que no podía consentir eso en su escuela».... Testimonio del Truth Hurts

La mayoría de los adolescentes que participaron en la encuesta cree que **no tiene a nadie con quien hablar** de este delicado asunto. Muchos tampoco saben cómo buscar ayuda profesional. Y otros no quieren revelarlo porque creen que podría afectarles en su futuro: «Algunos testimonios de los jóvenes muestran que les preocupa no poder trabajar en profesiones como enseñanza, enfermería o cuidado de niños, porque la gente opina que la gente que se autolesiona es "peligrosa" y no debería permitirse que trabajara con niños», dice el Truth Hurts.

.... «Se lo conté a mi tutor y me dijo que "la próxima vez lo hiciese mejor". Creo que estaba tratando de ser gracioso, pero aquello hizo que dejara de buscar ayuda en el colegio y deseé no habérselo contado al profesor. Él no volvió a mencionarlo».... Testimonio del Truth Hurts

Internet: el peligro del efecto de contagio

Los foros y los chats se han convertido en lugares muy frecuentados por estos jóvenes en busca de ayuda o comprensión.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Cornell estudió unos 500 foros de Internet sobre autolesión. El [estudio](#) (documento PDF), dirigido por la doctora Janis Whitlock, ha revelado que estos foros ofrecen un lugar seguro para estos adolescentes que se sienten solos y quieren compartir su secreto. La mayoría de los mensajes son de ánimo y suponen un apoyo importante para los jóvenes que se sienten marginados y avergonzados por lo que hacen. Pero también se encuentran mensajes que refuerzan los

comportamientos de autolesión y podrían, advierten estos expertos, crear un "efecto de contagio".

«Los foros proporcionan un entorno positivo, ya que un desarrollo emocional y social sano depende de la habilidad de los adolescentes para establecer relaciones de cariño significativas, de sentirse aceptados e integrados en grupos sociales y de establecer intimidad interpersonal», dice Whitlock. «Internet hace posible lo que hasta ahora era imposible. Los jóvenes que hasta ahora nunca se habrían encontrado se están uniendo».

Pero estos foros rara vez están regulados o moderados, y, según los autores, pueden exponer a los jóvenes más vulnerables a una subcultura que normaliza y estimula el comportamiento autolesionante que podría ser adictivo e incluso letal. «Un pequeño porcentaje de los *posts* reforzaban la parte negativa de este comportamiento, y enseñaba a los niños cómo hacerlo, cómo cortarse mejor o más profundamente o cómo conseguir toda la parafernalia», dijo John Eckenrode, catedrático de desarrollo humano en la Cornell y uno de los autores del trabajo. El estudio se publica en un número especial de este mes de *Development Psychology*.

En la encuesta del Truth Hurts, los participantes se mostraron preocupados porque algunos foros o sitios web contenían información inútil o engañosa, y se hace hincapié en la necesidad de divulgar los sitios serios y acreditados que proporcionan apoyo e información muy útil para los jóvenes.

....«Tengo 17 años y hace alrededor de un año que empecé a auto-lesionarme. No sé bien como empezó, sólo recuerdo que cuando tenía como 10 años mientras mis padres discutían rompí un vaso y lo pase por mi muñeca. Nunca supe en ese momento porque lo había hecho».... Testimonio hallado en el web de autolesion.com.

..... «...intenté hablar con mis padres, les dije que me sentía muy triste y justo cuando comenzaba a abrirme con ellos mi padre me dijo: "Luego se te pasará" (...) Y mi madre me dijo: "Espérate, que estoy viendo la televisión". Me sentí más estúpido que nunca. Fui directo a mi habitación. Me encerré, tomé de nuevo el compás, y esta vez las heridas fueron mucho más profundas que antes, pero aliviaron un poco mi dolor. Entonces simplemente me recosté, y me salieron las lágrimas. Jamás me había sentido tan patético en mi vida».... Testimonio enviado a un [foro de Ya.com](http://foro.de.ya.com) en el que reza: Si te cortas, te quemas, te golpeas... aquí podrás hablar de ello con normalidad.

Líneas de ayuda telefónica

Los teléfonos de ayuda al menor son una vía fácilmente accesible que proporciona orientación y apoyo de forma confidencial a jóvenes, familiares y amigos. El teléfono ANAR funciona en el Estado español desde 1994. Recibe consultas de niños de todas las edades, y éstas pueden ser totalmente anónimas, según Ana de Andrés. Los niños sólo tienen que decir alguna referencia,

aunque sea inventada, para que los psicólogos que contestan al teléfono puedan reconocerles si vuelven a llamar y orientarles para solucionar su problema.

Según de Andrés, desde que los niños han empezado a tener teléfono móvil cada vez reciben consultas de niños más pequeños. Y el 75% de las llamadas son de chicas.

Teléfono ANAR: 900202010

Los góticos

Hay ciertas tribus urbanas que parecen tolerar o favorecer los comportamientos de autolesión. Un ejemplo son los góticos, una subcultura que arrancó en los años 80 a raíz del movimiento post-punk y que resurgió a mediados de los años 90. Sus seguidores visten de negro, se blanquean el rostro y lucen iconos como calaveras o cruces.

Unos científicos de la Universidad de Glasgow entrevistaron recientemente a 1258 adolescentes a los 11, 13, 14 y 19 años. De los que se consideraban góticos, el 54% se había autolesionado y el 47% había tratado de suicidarse. Sin embargo, la mayoría de los que se autolesionaron, lo hicieron a los 12 o 13 años y no se hicieron góticos hasta un par de años después. El estudio se publicó el mes pasado en el British Medical Journal.

Técnicas de distracción

La mayoría de los jóvenes consultados para el informe Truth Hurts dijo que tenía alguna técnica para distraerse que le hacía olvidar las ganas de autolesionarse. Las más populares eran:

- *Usar un bolígrafo rojo para marcar en lugar de cortar*
- *Golpear una bolsa de boxeo para liberar la rabia y la frustración*
- *Ejercicio físico*
- *Hacer mucho ruido, tanto con instrumentos musicales como golpeando cacerolas*
- *Escribir los sentimientos negativos en un papel y después hacerlo pedazos*
- *Escribir un diario*
- *Hablar con un amigo (no necesariamente sobre autolesión)*
- *Crear un collage o algún trabajo artístico*
- *Buscar información en Internet*
- *Sostener cubitos de hielo en la mano hasta que se derritan....*

«Todavía no alcanzo a comprender por qué empecé a cortarme las muñecas. Tenía 12 años cuando empecé, y estaba muy deprimida, enfadada y sola. Un día, me dí un fuerte golpe accidentalmente en la mano contra la cama y experimenté una repentina sensación de alivio. Después, por algún motivo, decidí cortarme para ver si podía lograr que las buenas sensaciones duraran más.

La primera vez que me corté, a penas hice una marca pero me sentí mejor, así que lo hice de nuevo un par de días más tarde, pero, esa vez, corté más profundamente. Empecé a

www.siocidioadolescente.com.ar

cortarme una vez a la semana, como media. Me sentía culpable sobre lo que estaba haciendo pero se convirtió en la única forma en la que podía continuar. Realmente quería ayuda; Quería parar pero no sabía a quién podía pedírsela.

Oculté lo que estaba haciendo durante meses, pero un día mi madre vió mis cicatrices. No me sentí aliviada de que lo hubiese descubierto: yo no me cortaba para llamar la atención y la idea de tener que parar me aterrorizaba. Ahora, estoy contenta de que ella lo descubriera porque si no habría continuado. Podría haberme cortado más a profundamente por accidente y haber acabado en el hospital.

Ahora sigo una terapia, y no he vuelto a cortarme desde hace nueve meses. Pero, recientemente, cuando estaba triste, le dí un puñetazo tan fuerte a la pared que mis nudillos sangraron. Dejar la autolesión es mucho más difícil de lo que es empezar. Yo quiero dejarlo pero me cuesta mucho cada día»... Lisa, 13 años. Publicado en The Guardian el 26 de marzo de 2006.

La autolesión en adolescentes es un reto y un serio problema de salud pública que todos los que trabajan en contacto con gente joven deben empezar a tener en cuenta. «Ya es hora de dejar de juzgar y empezar a comprender que la autolesión es una respuesta a problemas subyacentes», dijo Linda Dunion. «El secretismo y la vergüenza deben ser reemplazados por **comprensión** y **apoyo** para encontrar formas de averiguar las causas del dolor emocional. Estigmatizar a la gente, especialmente a la gente joven, cuando más ayuda necesita, sólo sirve para empeorar las cosas».

En Gran Bretaña, la [Mental Health Foundation](#) va a crear un centro de formación para concienciar a los que trabajan con adolescentes. Y la [Camelot Foundation](#) pondrá en marcha un web de referencia sobre autolesión. Es un primer paso.

El informe Truth Hurt se puede descargar gratuitamente en www.selfharmuk.org/

La epidemia secreta de la autolesión

<http://www.kindsein.com/es/10/psiquiatria/276/>

Kindsein es un término alemán (**Kind**: niño; **sein**: ser).

Ver más:

*Este trastorno suele presentarse junto a una grave patología mental. Se observa con más frecuencia en pacientes con un **trastorno límite de la personalidad**, en un alto de los casos.*

<https://www.trastornolimite.com/noticias-tlp/self-cutting-sindrome>