



AUTOFLAGELO O AUTOMUTILACIÓN (CUTTING)



**SOMOS
VALIENTES**

¿Qué es el autoflagelo o automutilación?

Hablamos de autoflagelo o automutilación cuando una persona lastima su propio cuerpo –causándose daños como cortadas, quemaduras o rasguños– con el fin de sentir dolor; no se trata necesariamente de una conducta suicida, por lo tanto, las heridas provocadas usualmente no son mortales, suelen ser superficiales y en áreas que no representan un peligro de muerte: muñecas, antebrazos, abdomen, muslos. Comúnmente, el autoflagelo se presenta en la adolescencia y puede extenderse hasta pasados los 20; es más habitual entre las mujeres, sin que los hombres queden excluidos por completo del fenómeno. Es frecuente que esta conducta comience como un impulso, sin embargo, para muchos adolescentes resulta adictiva y puede ser difícil abandonarla.

¿Cuáles suelen ser las causas?

El autoflagelo aparece como una forma de interrumpir emociones fuertes que resultan intolerables. Frecuentemente se relacionan con el dolor emocional producto de la sensación de rechazo o soledad, como cuando Eluarf sentía que necesitaba lastimarse porque sentía que su mamá no le prestaba suficiente atención.

No es raro que muchos adolescentes practiquen el autoflagelo porque sienten una inmensa presión por encajar en ciertos modelos o por estar a la altura de expectativas inalcanzables, ya sean propias o impuestas. Cualquiera que sea la causa, es importante comprender que una angustia profunda puede ser abrumadora para algunos adolescentes que no encuentran las palabras o las estrategias para comunicar sus emociones de formas no violentas.

Para abrir la conversación

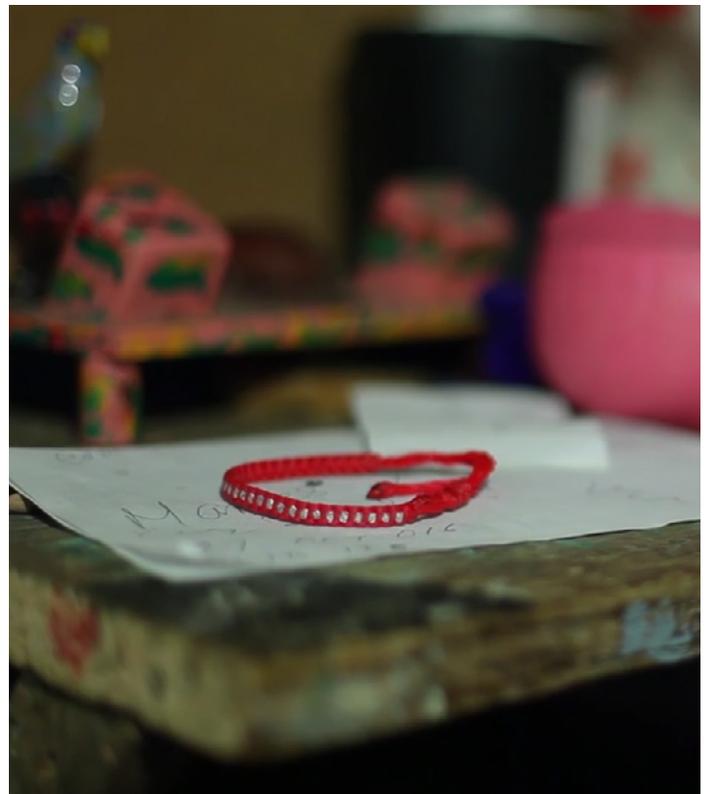
¿Por qué crees que las y los adolescentes eligen lastimar su cuerpo ante la incapacidad de comunicar sus emociones?

¿Puedes identificar otras conductas violentas que las y los jóvenes establecen para desahogar lo que los incomoda o lastima emocionalmente?

¿Por qué crees que esta conducta es más frecuente entre mujeres?

¿Qué necesitó Eluarf para dejar esta conducta atrás?

Una explicación sobre el porqué de estas conductas radica en que el autoflagelo genera, para quienes lo practican, una sensación de alivio físico que contribuye a crear la ilusión de un alivio emocional temporal. Esto se debe a que, al ser lastimado, el cuerpo libera endorfinas u hormonas del placer como las que se producen al hacer un esfuerzo físico o al sufrir una lesión de manera espontánea.



Si crees que alguien cercano a ti se está lastimando es importante no juzgarlo, ni avergonzarlo por ello, recuerda que esta conducta es consecuencia de un malestar emocional y la mejor manera de apoyar es brindando comprensión, generando espacios en los que él o ella un entorno de paz. La recuperación es posible con la ayuda de profesionales y el acompañamiento de personas cercanas.

Cómo podemos acompañar a alguien que lleva a cabo una conducta de autoflagelo

Para alguien que se encuentra atravesando este tipo de conflictos emocionales, es fundamental tener una red de apoyo social: amigos, familia, docentes, inclusive profesionales de la salud que puedan contribuir a generar una sensación de pertenencia y cercanía, con quienes pueda hablar del tema sin sentirse incómodo y ayude a disminuir y eliminar los deseos de herirse.

Actividad

Escribe una carta para alguien –real o imaginario– que esté practicando el autoflagelo trata de hacerlo desde una perspectiva empática y solidaria, sin juzgarle y compartiendo algún consejo que te haya servido a ti para superar situaciones angustiantes o tristes, comparte lo que has aprendido de Eluarf y su forma de superar esta conducta.

Guarda la carta o si conoces a alguna persona a quien pueda servirle, entrégasela para que sepa que no está sola y que es capaz de sanar sus propias heridas.

Recuerda que la paz es la capacidad de resolver los conflictos con empatía, no violencia y creatividad.

