

## 3 de cada 5 consultas de psicología DE ADOLESCENTES se debe a autolesiones

- *El tipo de lesión puede ser desde un corte a quemaduras, rascarse repetidamente una zona del cuerpo, vomitar o beber sin control cantidades ingentes de alcohol a edades tempranas*

**Alicante, 13 de julio de 2021.** El Hospital Vithas Medimar ha detectado en los últimos años un aumento de casos de autolesión en niños, alcanzando en los últimos meses tres de cada cinco consultas en la especialidad de psicología infantil.

La psicóloga Tamara Pascual, de PsicoActúa, Unidad de Psicología y Medicina de la Salud del Hospital Vithas Medimar, explica que esta “incidencia se mantiene en auge desde hace años, ligada al incremento en el uso redes sociales, internet, etc. en la que ha expuesto al menor a ser visible ante muchas personas, contenidos y comportamientos sin conocer la manera de afrontar toda esa información o las relaciones sociales más allá de la pantalla”.

La autolesión esconde una mala regulación emocional de la ansiedad, del estrés o de la gestión de los conflictos. “Lo que expresan cuando se producen una lesión es un claro mensaje de ayuda, de que algo no está marchando bien y usan esa autolesión para desahogarse. Al hacerlo, sienten un alivio emocional debido a que el cuerpo, ante una agresión de ese tipo, genera endorfinas y una serie de hormonas que disminuyen el dolor físico, dura poco, unos segundos, pero ese pequeño alivio físico es lo que les mantiene en esa conducta”, explica la especialista.

El tipo de lesión puede ser desde un corte, a quemaduras, rascarse repetidamente una zona del cuerpo, vomitar o beber sin control a edades tempranas cantidades ingentes de alcohol. Generalmente este grupo de edad, “que vive en la inmediatez, no sabe gestionar la espera, la incertidumbre, y eso les desestabiliza”.

Detrás de esa conducta, “no tiene por qué haber una intención suicida, sino un cúmulo de confusión y ansiedad que hace que toleren más el dolor físico al propio dolor emocional que pueden sentir”.

### **¿Qué factores pueden ir asociados a una autolesión?**

Algunos de los factores que pueden ir asociados a este tipo de hechos son el haber vivido experiencias traumáticas a tempranas edades, la falta de control o la falta de recursos a la hora de enfrentarse a situaciones adversas, por ello es “de vital importancia, que los padres y profesionales enseñemos herramientas para la regulación emocional, que les permitamos expresarse, darles un espacio... evitar frases como “No llores, no pasa nada”, por otras del tipo “entiendo que llores, pero...”.

“Siempre debemos tratarlo desde la comprensión, la escucha activa de sus problemas, evitar emitir un juicio porque al hacerlo, se sienten culpables, es mejor explicar las consecuencias de



ese tipo de acciones como que pueden contraer infecciones, propiciar marcas corporales e incluso correr otro tipo de riesgos”, detalla la psicóloga.

“Lo primero es reconocer el problema y ponerse a su lado. Se debe buscar en la terapia qué es lo que lo produce, establecer con el niño una comunicación efectiva, reemplazar esta conducta por otro tipo de acciones, así como generar habilidades de autocontrol, de pensamiento positivo, aumento de autoestima, ejercicios de relajación, ejercicio físico, habilidades sociales interpersonales, etc.”.

### **¿Cuáles son las señales más frecuentes?**

Algunas de las señales que más fácilmente se pueden detectar son la presencia de heridas frecuentes, arañazos, hematomas, mordeduras... “suelen ser en las mismas zonas, frotamiento excesivo de un área, uso de indumentaria inusual en la época en la que estemos, uso de complementos para disimular las heridas, cambio de estado de ánimo, u otros modos de esconder su cuerpo como no querer desvestirse ante nadie, evitar ir a la piscina o la playa, etc.”.

“Las zonas más recurrentes a la hora de dañarse a sí mismos suelen ser los mismos: la cabeza, el estómago, los muslos o los brazos, aunque no siempre se asocia a una autolesión, todas estas señales sí van asociadas a un problema y se debe buscar con premura ayuda profesional para no dilatarlo en el tiempo”.

En PsicoActúa, Unidad de Psicología y Medicina de la Salud del Hospital Vithas Medimar, además de las consultas con psicóloga infantil, línea adolescente y psiquiatra, también se organizan terapias de grupo semanalmente, “hablar del problema es una forma de liberarse de él y de no llevarlo a la clandestinidad”, concluye Tamara Pascual.