

· SEÑALES EN EL AULA ·

Autolesiones

Las autolesiones son un síntoma que se da con frecuencia en nuestra sociedad. Por diversas razones que veremos a continuación, los adolescentes son los más afectados. Debido al carácter oculto de esta acción, este capítulo englobará dos ambientes para observar: señales en el comportamiento externo del adolescente (recreo, aula, relación con iguales) y señales durante la tutoría.

¿Qué son?

Las autolesiones consisten en la destrucción directa y deliberada de la propia superficie corporal. Cortes, quemaduras, golpes reiterados, pellizcos, heridas o arañazos son solo algunos ejemplos. Si la acción tiene una intención letal, se conoce como autolesión (o intento) suicida. Si no lo tiene, se conoce como autolesión no suicida. En este capítulo nos centraremos en estas últimas.

Los profesionales solemos verlo con más frecuencia en piernas, brazos y abdomen. La frecuencia varía en cada persona, pero los criterios clínicos indican *un mínimo de 5 días al año*. La edad de inicio es difícil de determinar. La última revisión bibliográfica publicada sitúa el inicio de estos síntomas entre los 12 y los 16 años, aunque existen casos aislados en los que aparecen antes de los 11. Es más frecuente en mujeres que en hombres.

¿Por qué pueden suceder?

Esta acción cumple una función para la persona que las realiza. Puede estar relacionada con el ámbito intrapersonal (autocastigo, gestión y regulación de emociones negativas) o interpersonal (buscar autocuidado, llamar la atención, venganza, castigo).

La motivación y las causas de las autolesiones cambian radicalmente en función de la edad. En la infancia, las autolesiones suelen estar asociadas a **enfermedades o síndromes graves** como retraso mental o autismo. En la adolescencia, etapa en la que hay más casos que

en la infancia, está más relacionado con aspectos psicológicos del adolescente como impulsividad, reactividad emocional o gran angustia. Otra de las posibles causas es la dificultad que presentan los adolescentes para afrontar sentimientos difíciles, situaciones negativas o estresantes.

Asociado a las autolesiones y como señal de alarma, se ha observado una mayor frecuencia de problemas de regulación emocional, peor rendimiento académico y mayor número de problemas interpersonales. Se consideran un factor de riesgo importante para el desarrollo de rasgos de personalidad relacionados con el Trastorno Límite de Personalidad.

En cualquier caso, ante las primeras señales, es necesario contactar con un profesional.

Señales externas en el adolescente

- Muestra exceso de golpes y hematomas.
- Presencia de cortes o quemaduras en las extremidades y muñecas, torso y abdomen.
- Habla con sus iguales sobre autolesiones y heridas.
- Lleva más ropa de lo habitual tapando zonas de su cuerpo como piernas y brazos.
- Se ausenta con frecuencia de actividades que implican cambio de ropa o llevar poca ropa (clase natación, cambiarse en el vestuario).
- Se observan con frecuencia altibajos emocionales.
- Cambio de amistades frecuente, o pérdida de ellas llegando al aislamiento. El menor no tiene grupo de referencia.
- Muestra evitación para hablar de temas personales, como la relación con sus padres o familia.
- Muestra una conducta descontrolada (cambio de amistades, cambios de humor, aumento de irritabilidad, ira) tanto con sus iguales como con el profesorado.
- Se le nota cansado y con pérdida de interés en actividades que antes le gustaban.

Señales de alarma en tutoría

- Ha vivido un acontecimiento vital estresante (accidente, fallecimiento cercano, enfermedad, mudanza).
- Ha cambiado radicalmente su comportamiento y forma de ser tanto en casa como en la escuela.
- Las actividades familiares y la comunicación en casa se han visto alteradas por algún acontecimiento externo (divorcios, fallecimiento, cambio de residencia).
- Se valora negativamente, sintiéndose una carga o un problema para los que le rodean.
- Tiene un elevado nivel de autoexigencia, con reproches constantes contra sí mismo.
- Ha disminuido el rendimiento escolar.
- Presenta cambios frecuentes de humor.
- Los padres identifican alguna de estas señales en el comportamiento del menor en casa.

Enlaces de interés

Asociación Española de Pediatría – [Descripción de las autolesiones](#)

Sociedad Internacional de Autolesión – [Sociedad con actividades formativas](#)

María Martín Vivar
Doctora en Psicología
Psicóloga M-25074