

Autolesiones

No suicidas

Estrategias de intervención

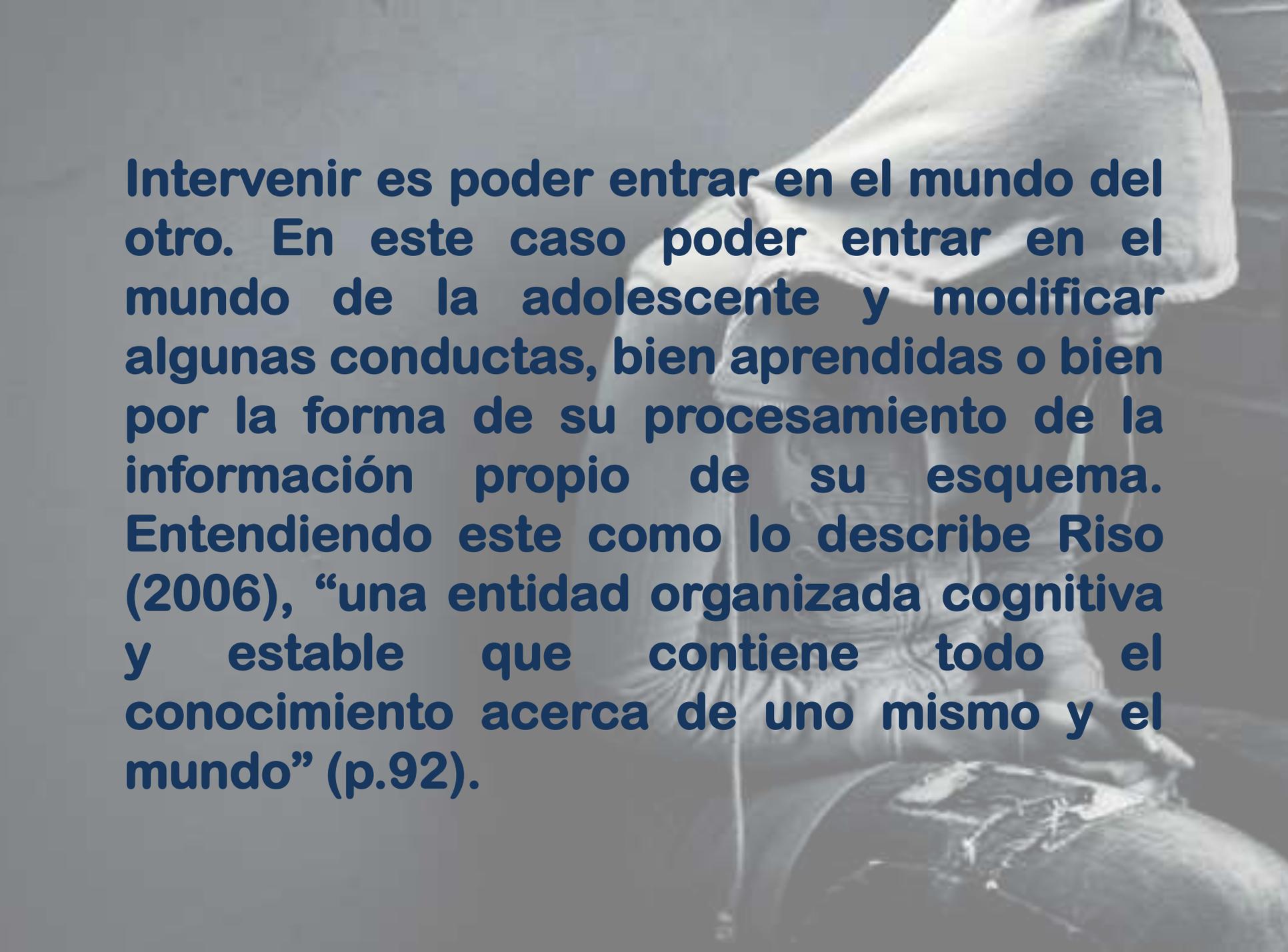
POR
LUZ GARDA MARTÍNEZ H.







Intervención clínica

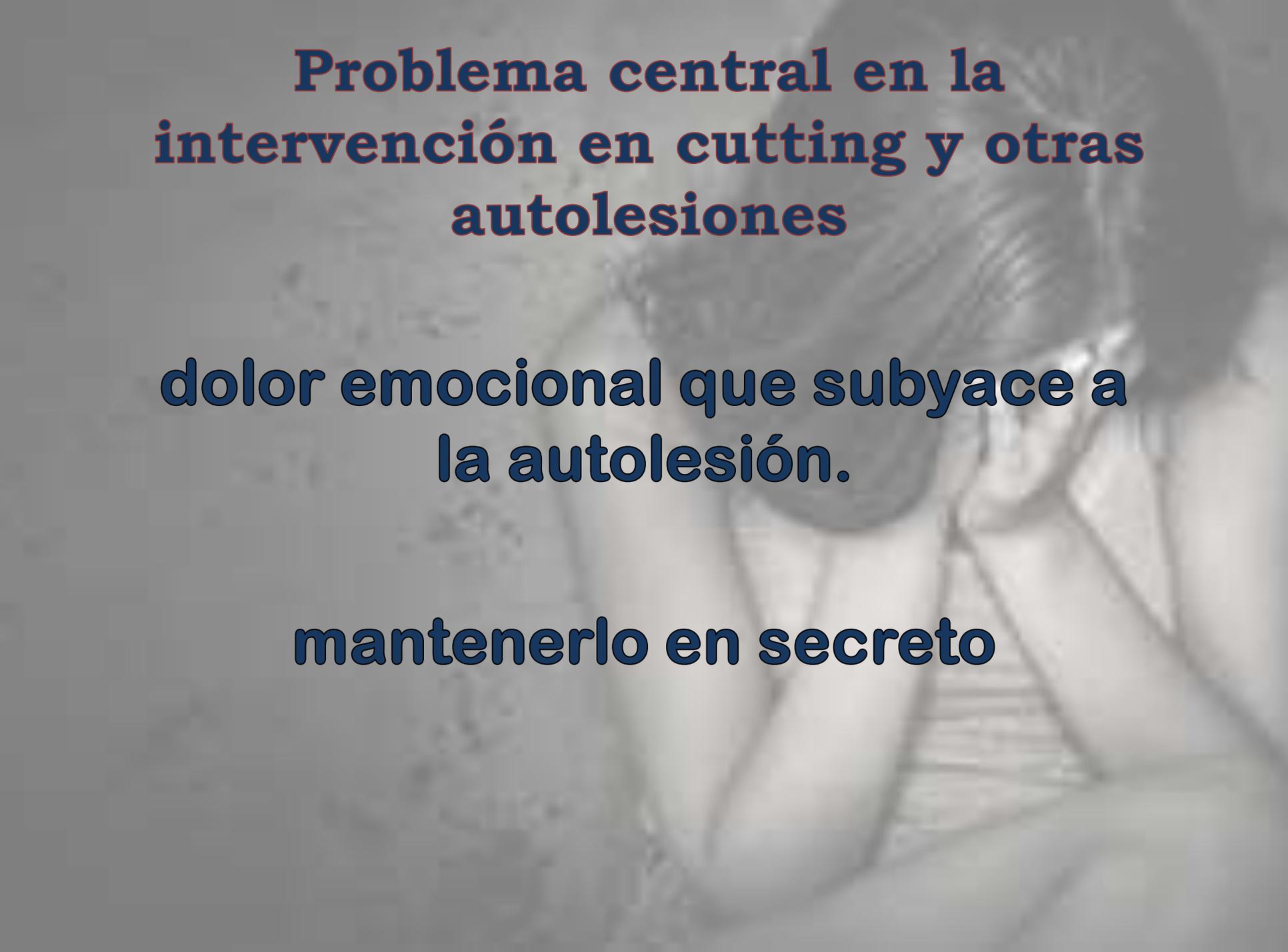
A person wearing a white protective suit and hood, possibly a scientist or researcher, is shown in a laboratory or field setting. The person is leaning over a large, dark, cylindrical object, possibly a piece of equipment or a container. The background is a plain, light-colored wall.

Intervenir es poder entrar en el mundo del otro. En este caso poder entrar en el mundo de la adolescente y modificar algunas conductas, bien aprendidas o bien por la forma de su procesamiento de la información propio de su esquema. Entendiendo este como lo describe Riso (2006), “una entidad organizada cognitiva y estable que contiene todo el conocimiento acerca de uno mismo y el mundo” (p.92).

Intervención clínica en cutting y otras autolesiones

Siguiendo a Millon (1998), dice que “una intervención planificada, con estrategias y técnicas terapéuticas diseñadas de acuerdo con la teoría y orientadas hacia la modificación de características clínicas problemáticas (...)” (p.141).

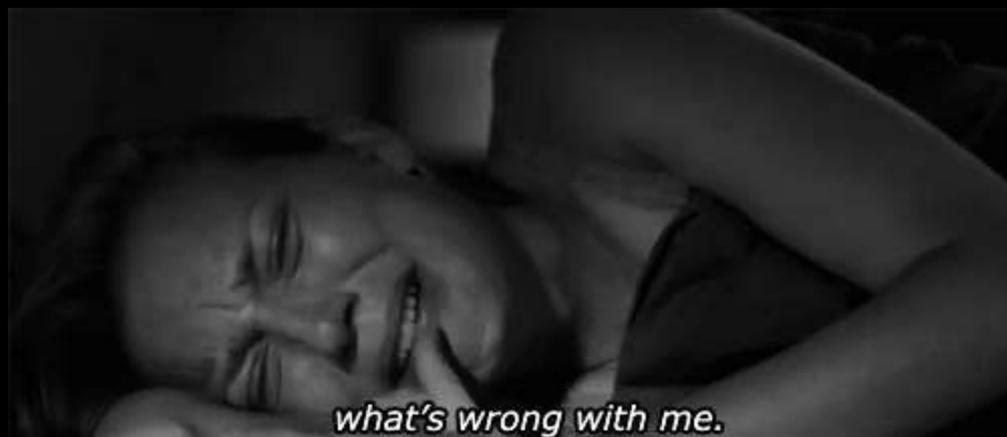
El clínico posibilitará que la adolescente realice su propia construcción, tome decisión de parar con la conducta autolesiva e inicie un proceso cambio que le permita mejoría, alivio del síntoma, recuperación, bienestar y calidad de vida.



**Problema central en la
intervención en cutting y otras
autolesiones**

**dolor emocional que subyace a
la autolesión.**

mantenerlo en secreto



what's wrong with me.



Justificación

El cutting y las autolesiones no suicidas son una práctica que realizan las adolescentes como mecanismo para canalizar y controlar las emociones que les son intolerables. Es decir, cumplen con la función de autorregularse.

Este es un problema que generalmente ocurre en un ámbito privado y en secreto, por lo tanto es poco conocido.

Población

**Adolescentes de genero
femenino, en edades entre 12 y
16 años**

Objetivos

- Diseñar estrategias para la intervención psicológica clínica en cutting y otras autolesiones no suicidas que le permitan al clínico realizar un proceso terapéutico adecuado y oportuno.
- Implementar intervenciones enfocadas en el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas, interpersonales y sociales para que las adolescentes encuentren otras formas de afrontar sus conflictos y eviten las autolesiones.
- Posibilitar un plan de tratamiento que favorezca la expresión y la comunicación para que alivie el sufrimiento emocional e incremente el bienestar



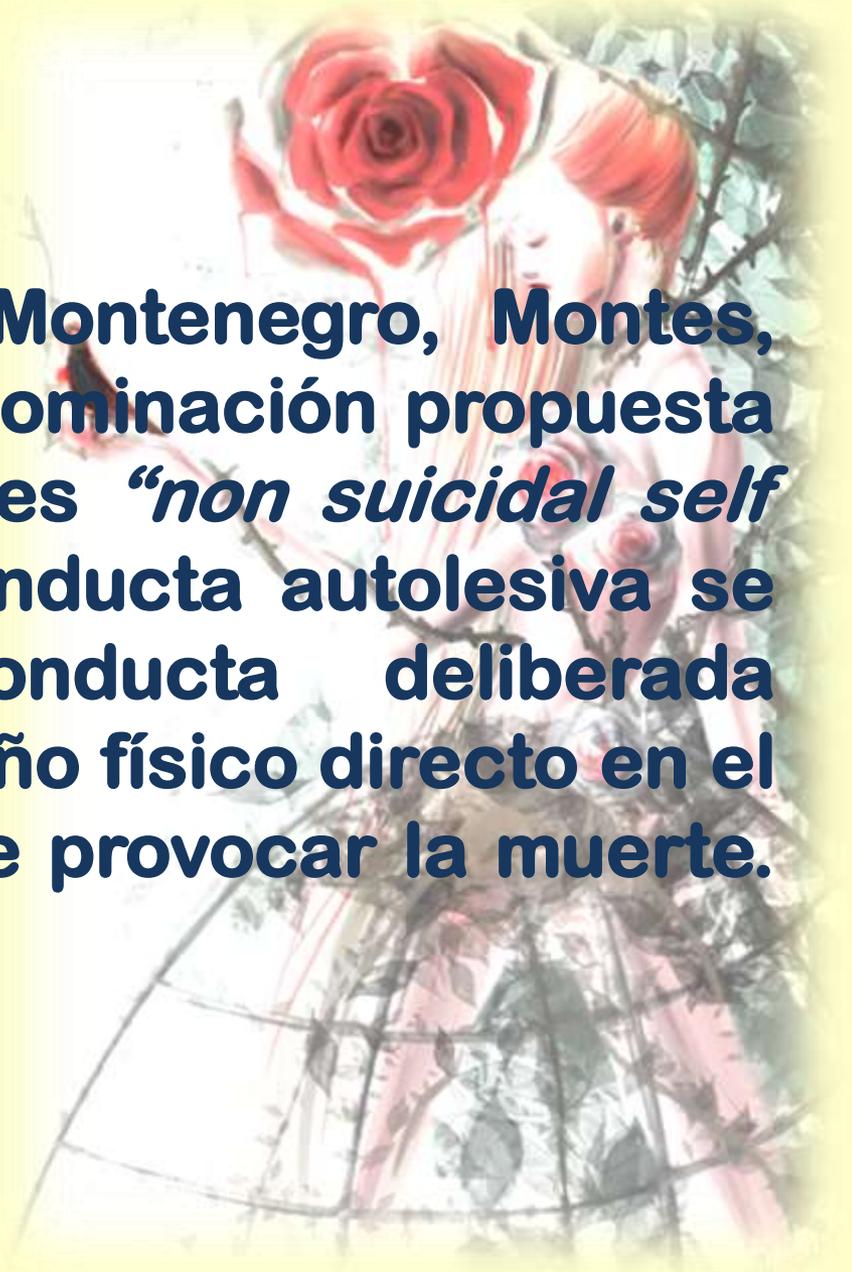
I give up.

MARCO TEÓRICO

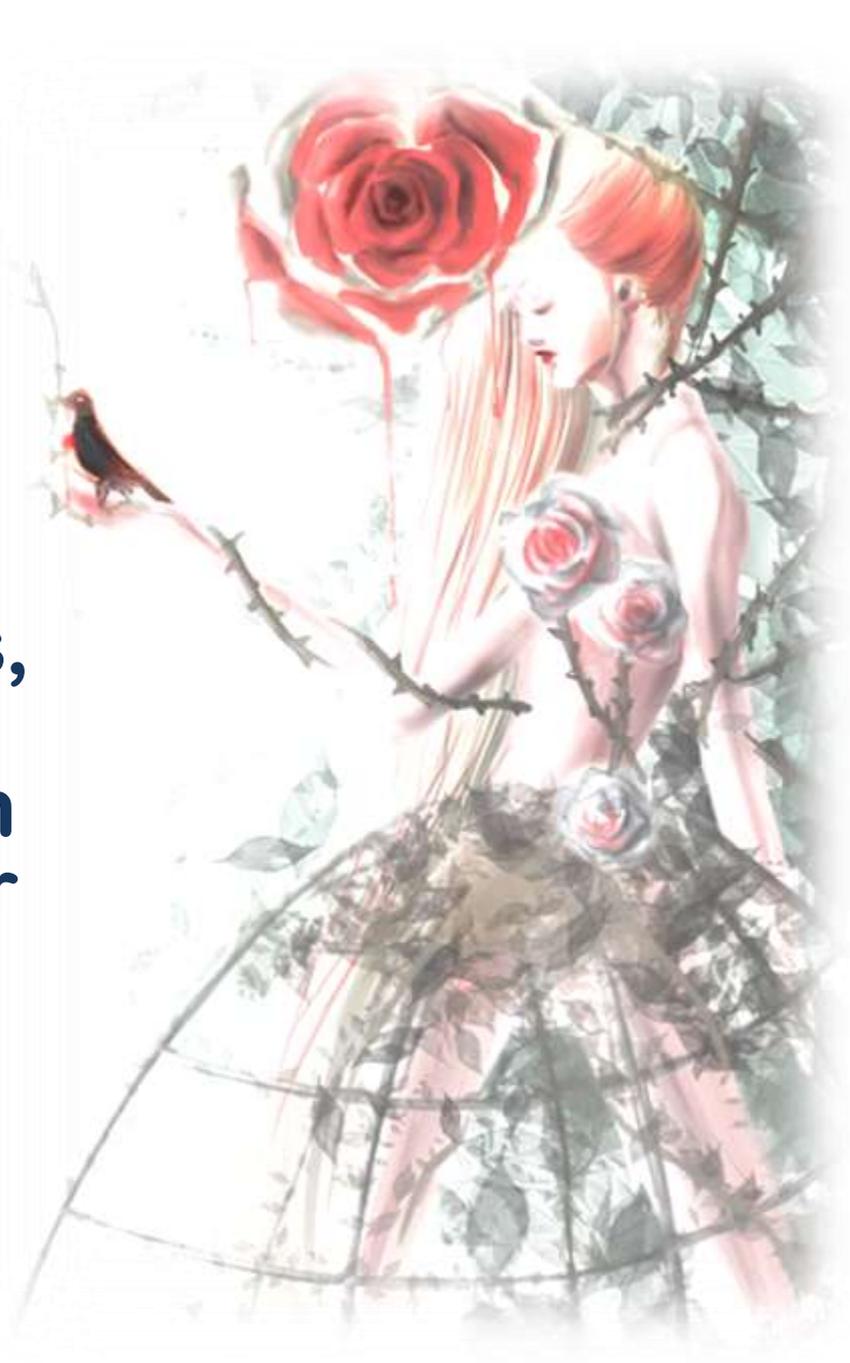


QUÉ ES EL CUTTING:

Según Villarroel, Jerez, Montenegro, Montes, Mirko y Silva (s.f), la denominación propuesta para el manual DSM – V es “*non suicidal self injurious*” (NSSI). Una conducta autolesiva se define como toda conducta deliberada destinada a producirse daño físico directo en el cuerpo, sin la intención de provocar la muerte. (p. 39).

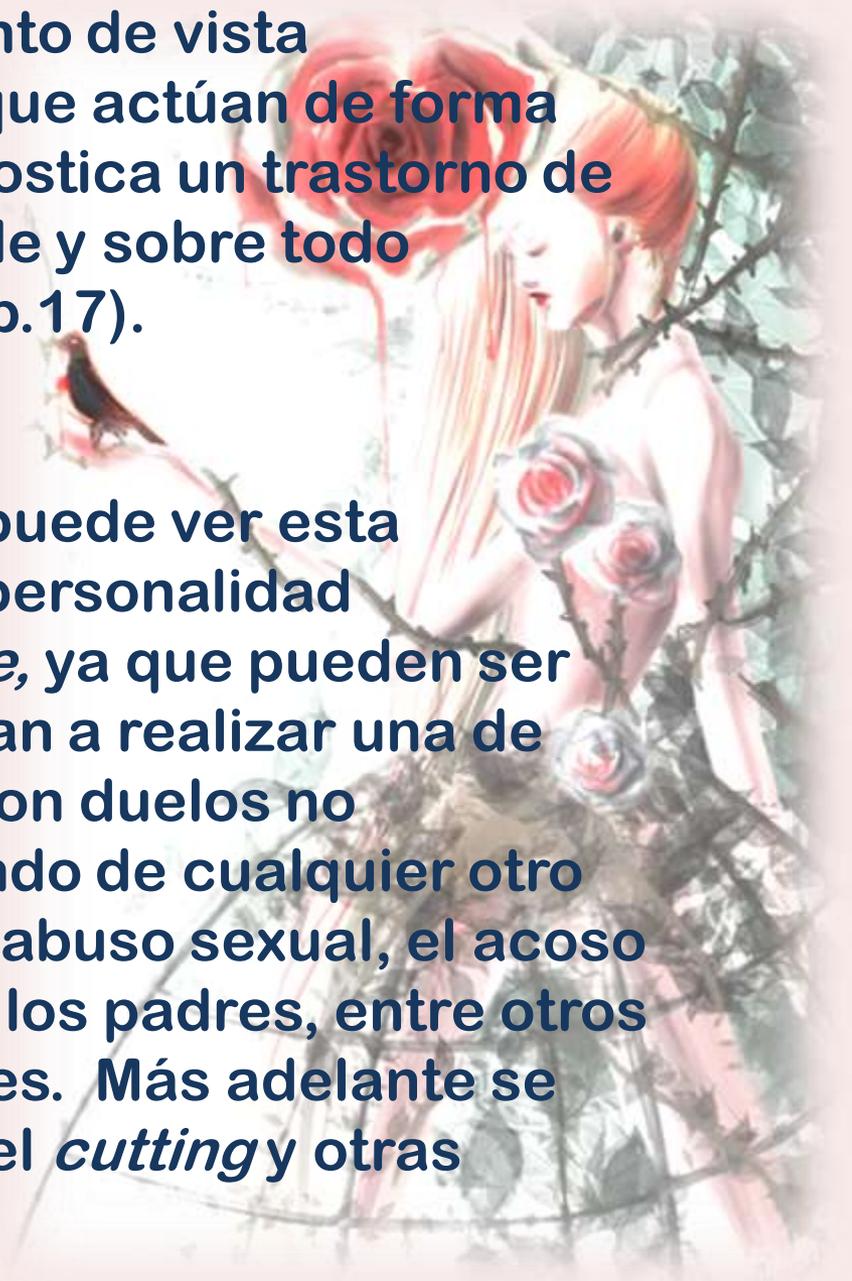


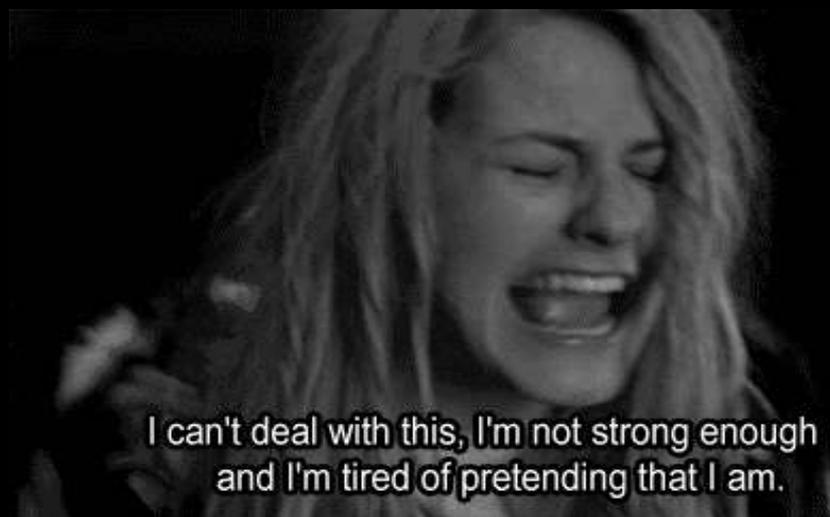
El *Cutting*, también es llamado *risuka*, o *self injury* las autolesiones son infligidas con objetos como cuchillas, escarpelos, vidrios rotos, u otro objeto con el que se pueda causar la lesión.



Según Balbi (2012) “desde un punto de vista psiquiátrico, a los adolescentes que actúan de forma violenta o autolesiva se les diagnostica un trastorno de personalidad antisocial, paranoide y sobre todo *borderline* (DSM – IV TR, 2002)” (p.17).

Sin embargo esto no siempre se puede ver esta conducta como un trastorno, de personalidad antisocial, paranoide o *borderline*, ya que pueden ser diversos factores los que conllevan a realizar una de estas conductas, generalmente son duelos no elaborados, perdidas o un trasfondo de cualquier otro sufrimiento o trauma, tal como el abuso sexual, el acoso escolar, negligencia por parte de los padres, entre otros motivos que podrían ser causantes. Más adelante se ampliará más sobre las causas del *cutting* y otras autolesiones.





I can't deal with this, I'm not strong enough
and I'm tired of pretending that I am.

FACTORES DE RIESGO DE LA CONDUCTA AUTOLESIVA



FACTORES DE RIESGO EN EL ÁREA PERSONAL:

- Vulnerabilidad cognitiva
- Trastorno límite de la personalidad
- Trastornos alimentarios
- Baja autoestima
- Víctima de abuso sexual
- Estrés
- Estrés Postraumático
- Ansiedad
- Depresión



FACTORES DE RIESGO EN EL ÁREA FAMILIAR:

- Conflictos familiares
- Familia disfuncional
- Negligencia y abandono



FACTORES DE RIESGO EN EL ÁREA PSICOSOCIAL:

- **Conflictos interpersonales**
- **Bulling o acoso escolar**
- **Modelado o por imitación**



sabesamarteduele.tumblr.com



Quizás si mentí cuando dije que estaba bien.

CAUSAS DE LAS AUTOLESIONES

- Eventos traumáticos sufridos
- Problemas de adaptación
- Problemas familiares
- Sentirse mal consigo mismo, problemas personales
- Sentirse solo y abandonado





- Presión grupal
- Vulnerabilidad cognitiva
- Trastornos de la personalidad
- Sentimientos de culpa o vergüenza
- Identificación, aprendizajes disfuncionales por modelado
- Necesidad de reconocimiento
- Baja autoestima

CONSECUENCIAS:

•A nivel de salud física: Lesiones, infecciones, cicatrices irreversibles en la piel.

•A nivel de salud mental: Baja autoestima, ansiedad, otros problemas asociados, sentimientos de frustración sentimientos de fracaso







FACTORES PROTECTORES:

- Interpretación positiva en la triada cognitiva (si mismo, el mundo, el futuro).
- Familia como red de apoyo.
- Grupo de amigos.
- Realización de actividades significativas



METODOLOGÍA

Mediante el uso de la técnica de revisión documental que hace parte de la Investigación exploratoria y la cual es usada especialmente en investigaciones en las cuales el tema elegido a sido poco explorado, se realizó una búsqueda bibliográfica, en la cual se revisaron documentos que tratan sobre el cutting y otras autolesiones no suicidas.

De acuerdo con esta búsqueda y revisión se puede dar cuenta de que los estudios e investigaciones que sobre el tema se han hecho son pocos. No obstante, existen tratamientos para aliviar el dolor y el sufrimiento ocasionados por esta práctica.

Al respecto conviene decir que el punto principal de esta propuesta es presentar unas estrategias de intervención que sean de utilidad para el clínico en el tratamiento del Cutting y otras autolesiones no suicidas.



ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CLÍNICA PSICOLÓGICA PARA CASOS DE AUTOLESIONES NO SUICIDAS



Para la evaluación



NOMBRE: PUERTA DE ENTRADA



OBJETIVOS:

- Construir una alianza terapéutica sana y útil.
- Evitar la resistencia, para que pueda comunicar sus asuntos.
- Proporcionar una atmósfera en la cual sea posible el cambio. Ya que si la paciente no desea hablar, esta es una forma de abordar sus problemas, escribiéndolos adentro de la puerta

UTILIDAD:

Se facilita la comunicación en la evaluación para romper el hielo cuidadosamente porque hay que tener en cuenta que “es algo secreto”. Aporta además información básica para posteriores intervenciones, durante el tratamiento.

Como una manera de abordar el tema, facilitando la comunicación de sus asuntos privados

OBJETIVOS:

- **Generar empatía y confianza básica escuchando atentamente, con mirada de aceptación y actitud comprensiva, para que fluya con naturalidad la comunicación.**
- **Hacer lectura de lo que la paciente desea comunicar a través de su mensaje en las raíces sin caer en conjeturas personales, prejuicios y juzgamientos.**
- **Observar mientras se realiza el dibujo e interpretar con habilidad los canales no verbales el tono de voz, los ademanes, la expresión facial, entre otras.**

UTILIDAD:

Esto permitirá que haya mayor compromiso, participación y disposición para obtener información por parte de la paciente lo que tendrá resultados en una intervención más eficaz.

Sirve para recolectar la información con mayor confianza y conocer la problemática más a fondo, porque con un ambiente adecuado y una actitud empática, leyendo las emociones y los sentimientos de la paciente, esta difícilmente tendrá resistencias.

NOMBRE: MIS MARCAS



OBJETIVOS:

- Entender que la autolesión tiene una función adaptativa, que si bien, no es la más acertada es un mecanismo de hacer frente a emociones intolerables.
- Evitar que la paciente divague, que se ausente o que se salga por las ramas y que cuente historias con demasiados detalles, centrarla.
- Indagar con los padres sobre sus reacciones al enterarse de la dificultad de su hija, si fue de miedo, enojo y si ellos pueden describir los síntomas que venían observando. Si en algún momento se percataron de alguna señal.

UTILIDAD

La importancia de la estrategia radica en que sirve para descubrir cuál es el objetivo de la autolesión, que función cumple y qué busca la paciente con la misma. El hacerse daño permite a la persona manejar situaciones que de otra manera no sabría cómo hacerlo. La autolesión es un método para mostrar que se quiere vivir, pero que no se sabe cómo.

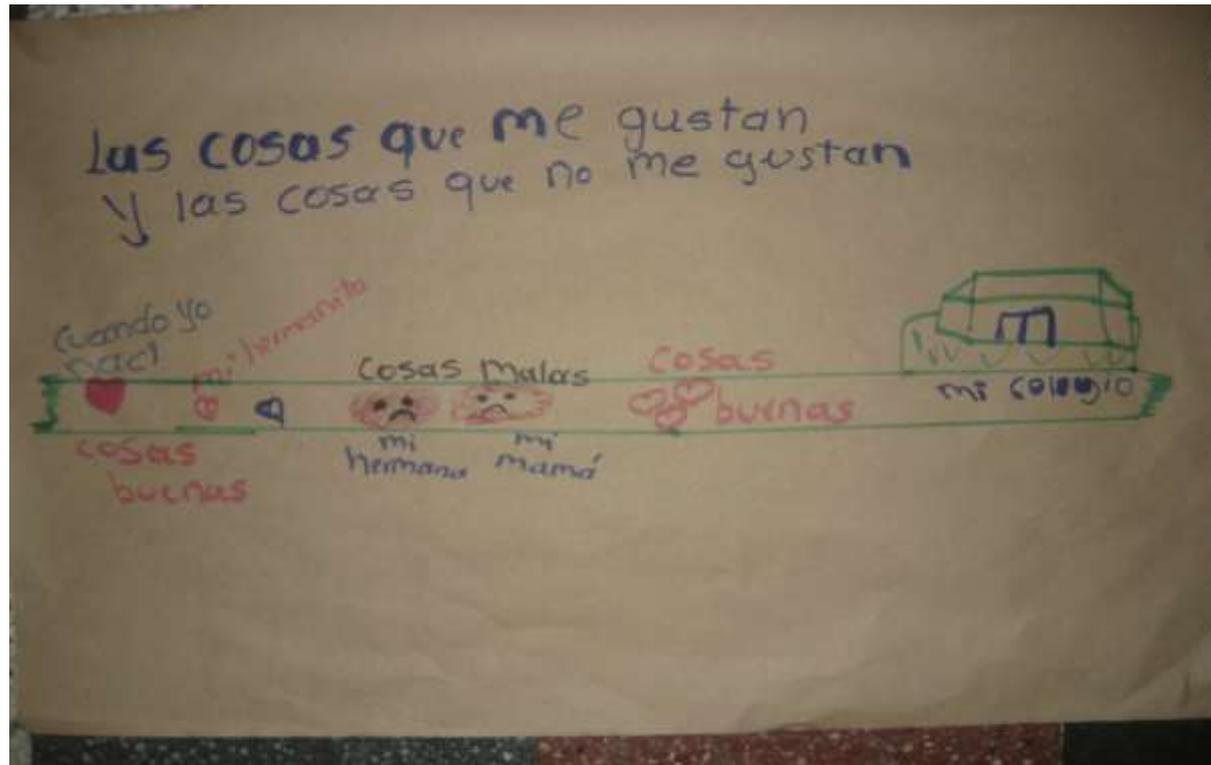
Reconocer la condición de falta del sujeto, para no exigir más de la cuenta, es decir que la adolescente trabaje desde sus propios deseos, sus propias motivaciones expectativas y capacidades.

Le aporta a la historia clínica detalles representativos que de otra manera se dificultaría recogerlos.



Para el diagnostico

NOMBRE: LA LÍNEA DE LA VIDA



OBJETIVOS:

- **Construir en una línea las experiencias obteniendo información relevante para el foco del problema.**
- **Posibilitar un diagnóstico acertado, con respecto a lo que subyace a la autolesión.**
- **Brindar una intervención clínica o un abordaje terapéutico apropiado.**

UTILIDAD:

A través de este ejercicio se identifica asuntos importantes y posiblemente problemas de base.

Es esencial que el terapeuta que va a intervenir en las conductas autolesivas deba en lo posible indagar a profundidad para conocer y comprender este fenómeno, para que realice las asociaciones pertinentes en cada caso.

Mediante este ejercicio de La Línea de la Vida se puede dar cuenta de factores estresores y/o quizá desencadenantes de síntomas emocionales y cognitivos.

NOMBRE: HISTORIETA EN COLLAGE



OBJETIVOS:

- **Buscar elementos que aporten y enriquezcan el diagnóstico.**
- **Reconocimiento y visibilización del problema, descubrirlo y contarlo para intervenirlo.**
- **Facilitar la expresión y la espontaneidad de la paciente.**

UTILIDAD:

La historieta en Collage es importante porque es una manera de expresar lo que le ocurre, de que fluyan sus conflictos internos, por lo tanto se convierte en es una gran fuente de información para el terapeuta.

Que pueda hablar de lo que le pasa a través de las imágenes y darle significado a su vida, porque plasmar allí sus experiencias tendrá evidencias de que también hay episodios positivos en su vida.

NOMBRE: CORTE SIMBÓLICO



OBJETIVOS:

- Descartar si es una conducta autolesiva y si está asociada a otros problemas y cuáles serían estos.
- Poner de relieve o sacar a flote el problema real.
- Utilizar esta imagen como desahogo.

UTILIDAD:

Este ejercicio permite hacer lectura de la conducta de la paciente. Aporta información y señales de la problemática, a la vez que a ella le es útil verse representada allí en ese cuerpo simbólico y es posible que logre movilizarse y surja un deseo de querer salir de allí, así mismo la voluntad para hacerlo.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN



NOMBRE: EL CONTRATO

CONTRATO CONDUCTUAL

FECHA: _____

El presente contrato es realizado entre
_____ y _____
Nombre de la Paciente Nombre del Profesional

Yo _____ Me comprometo a:

Yo _____ me comprometo a:

Firmas:
_____ _____
Firma de la Paciente Firma del Profesional

OBJETIVOS:

- Disminuir la probabilidad de un episodio autolesivo
- Buscar la manera de que la paciente se comprometa con su proceso terapéutico, sin ser este una camisa de fuerza.
- Utilizar de positivamente la red de apoyo

UTILIDAD:

Es importante porque la paciente se compromete con su problemática, luego los cambios, la necesidad y el deseo de mejorar su conducta, parten de su interior, logrando un fortalecimiento de sus recursos internos.

NOMBRE: MUÑECA TERAPEUTICA



OBJETIVOS:

- Trabajar formas de contención en los agentes desencadenantes.
- Cuidar la muñeca, como significado de cuidarse a sí misma.
- Comprender que ella puede cuidar de sí misma y de otros.
- Fortalecer autoestima, el autoconcepto y autoeficacia.
-
- Desarrollar sensación y percepción de control

UTILIDAD:

Es importante como herramienta para trabajar seguridad y los autos. A través de ella se puede elaborar diversos asuntos y manejar emociones con recursos más adaptativos. Utilizar estilos de afrontamiento más creativos y enfocados al bienestar, la armonía y a la vida.

NOMBRE: LA MÁSCARA



OBJETIVOS:

- Trabajar todos los autos: autoestima, autoeficacia, autoconcepto lo cual conducirá a la adquisición de una autoestima adecuada.
- Desarrollar una percepción de autoeficacia, de si poder control y afrontamiento del problema.
- Aprender a manejar las emociones.

UTILIDAD:

Con esta representación se posibilita que la paciente pueda verse a sí misma de una manera diferente que se irá adoptando hasta darse cuenta que tiene estas capacidades, estas cualidades, que le pertenecen. Lo cual le permite ver que la confianza en sí misma va aumentando y teniendo el control para dejar de hacerse daño. Se puede trabajar fortalezas y potencialidades.

NOMBRE: RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN



OBJETIVOS:

- Inducir un estado emocional positivo, identificando pensamientos o sentimientos negativos antes de la autolesión, ya que el impulso de autolesionarse ocurre frecuentemente después de tener uno de estos pensamientos o sentimientos.
- Posibilitar otros métodos de relajación más eficaces y sanos y evitar recurrir al cutting.

UTILIDAD:

Con la técnica de la relajación y la visualización se puede aliviar la tensión y disminuir el estrés causado por la necesidad de lastimarse. Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño.

Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica.

NOMBRE: TAPETE EMOCIONAL



OBJETIVOS:

- Descargar sentimientos y emociones que le generan angustia y ansiedad de manera sana, sin hacerse daño.
- Reconocer que hay formas más sanas para descargar de emociones.

UTILIDAD:

Su utilidad radica en que se calma la necesidad de hacerse daño, porque puede desahogar todo aquello que está sintiendo tanto en los períodos de calma, con el tejido de las emociones que va pegando en parches, como en los momentos de crisis y es bailar y saltar sobre él.

Una manera de aprender nuevas formas de identificación y expresión de emociones.

NOMBRE: LA PREGUNTA INFINITA

Hoja de preguntas

- ¿Para qué me sirve autolesionarme?
- ¿Para qué utiliza este mecanismo?
- ¿Porqué siento la necesidad de autolesionarme?
- ¿Qué fue lo que me trajo a este punto?
- ¿Me he sentido así antes?
- ¿Desde cuándo?
- ¿Qué hice para manejar la situación?
- ¿Cómo me sentí de manejarla de esa forma?
- ¿Qué he hecho hasta ahora para aliviar este malestar?
- ¿Qué otra cosa puedo hacer que no me lastime?
- ¿Qué acción correspondería a mi emoción?
- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Cómo me voy a sentir mientras me hago daño?
- ¿Cómo me voy a sentir después de autolesionarme?
- ¿Puedo evitar lo que estoy sintiendo?
- ¿En un futuro, habrá una mejor manera de manejarlo?
- ¿Necesito autolesionarme?
- ¿Está tratando de comunicar algo?
- ¿Está buscando alivio a una experiencia dolorosa?



OBJETIVOS:

- Aumentar la sensación de control que se irá incrementando al responder a las preguntas.
- Posibilitar el autoconocimiento y la comprensión de sus emociones

UTILIDAD:

Es importante porque al responderlas y expresar lo que está sintiendo le permite tener más claridad de sus emociones y así tener control sobre sus acciones. Tener la opción de decidir.



NOMBRE: CUIDO MI MASCOTA:



OBJETIVO:

Brindar otras alternativas, mostrarle otra realidad. Si puede cuidar a otros, puede hacerlo consigo misma.

UTILIDAD:

Para ello pueden tener responsabilidades en las cuales sientan que tienen el control, como sentir que pueden cuidar. A la vez que se construye un sentimiento de empatía y de amor por la vida.



NOMBRE: LA METÁFORA



OBJETIVOS:

- Sustituir la conducta de cutting por una conducta beneficiosa, adecuada, adaptativa. Con ejemplos y analogías proporcionando ilustraciones con contenido literario a través de las cuales las adolescentes puedan interpretar y analizar los significados libremente, aportando muchos elementos para la intervención terapéutica.
- Utilizar metáforas como analogías de la problemática del paciente.

UTILIDAD:

Las metáforas son herramientas que pueden constituir un buen inicio de las terapias.

Se puede utilizar la metáfora como una manera de identificar los pensamientos automáticos y negativos.

Permite hacer representaciones simbólicas. El contar historias o metáforas es un recurso ampliamente utilizado como técnicas terapéuticas, porque permite que el paciente exteriorice sus conflictos.

NOMBRE: ESCALA DE SENTIMIENTOS



OBJETIVOS:

- Facilitar la identificación de los propios sentimientos y emociones a través de los colores.
- Aprender a hacer lectura de las emociones, para poder conocerlas y canalizarlas.
- indagar los avances que va teniendo y afrontando situaciones difíciles sin hacerle daño a su cuerpo.

UTILIDAD:

Esta técnica posibilita aprender a identificar las emociones que conllevan al acto o al ritual de la autolesión y por lo tanto buscar estrategias o prácticas que disminuyan la necesidad de hacerlo, así como su intensidad



NOMBRE: CARTAS ANÓNIMAS



escribí, escribí sólo
para no morirme.

OBJETIVOS:

- Lograr que la autolesión sea una opción menos probable, que disminuye progresivamente la intensidad y la frecuencia y la paciente tenga la capacidad de hacer algo diferente.
- Escribir los sentimientos y desahogarse a través de cartas para aliviar las tensiones y reduciendo la inquietud causada por la necesidad de querer cortarse.

UTILIDAD:

Es una manera de poder expresar libremente todo lo que quisiera decir, todo lo que siente, saber que siempre hay formas de comunicar sus sentimientos y que esta es una forma sana de hacerlo. El anonimato le protege su intimidad y las cosas que prefiere callar hasta estar lista para comunicarlas, si fuera necesario hacerlo. Proporciona alivio a la tensión emocional y desahogo y liberación de la angustia.

NOMBRE: EL ELOGIO INFINITO



OBJETIVOS:

- Transmitir nueva información y/o reconceptualizar la existente. Para aumentar la sensación de poder superar su dificultad.
- Potenciar las cualidades y habilidades que ya se tienen

UTILIDAD:

Es útil en la medida que se refuerza la conducta sana la cual va incrementándose, a la vez que se extingue la conducta autolesiva

NOMBRE: CHATS Y FOROS EN INTERNET



OBJETIVOS:

- Utilizar los recursos tecnológicos de manera positiva, compartiendo las estrategias de contención aprendidas y como forma de distracción y grupo de apoyo.
- Compartir experiencias de modo que los foros de discusión de Internet proporcionan un poderoso vehículo para reunir a adolescentes con autolesión.

UTILIDAD:

Estos chats y foros aportan una reducción en la frecuencia y la gravedad de la conducta autolesiva como consecuencia de la pertenencia al grupo.

Los sitios web de autolesión proporcionan apoyo anónimo a los individuos con comportamiento autolesivo de otros que han experimentado emociones similares.

Puesto que la autoexpresión y conexión saludable son importantes componentes de la recuperación, Internet puede ser un lugar productivo y efectivo en el tratamiento.

OBJETIVOS:

- Aumentar el conocimiento sobre Cutting, las habilidades para su manejo y la confianza de los padres.
- Involucrar a los padres en el proceso terapéutico de la adolescente.
- Entrenar a los padres buscando que ellos cooperen en fomentar una conducta en la que no se haga daño a sí misma y disminuir progresivamente, comportamientos desadaptativos hasta eliminarlos.

UTILIDAD:

Los padres le ponen más cuidado a su hija, están pendientes e involucrados en el proceso terapéutico. Esto hace que ellos también aprendan a manejar este tema y sean coterapeutas, además de ayudarse a sí mismos a manejar sus emociones de impotencia y comprendan que es un proceso familiar.

NOMBRE: SEGUIMIENTO Y PROTECCIÓN PARA RECAÍDAS



OBJETIVOS:

- **Motivar conductas adecuadas a través de la retroalimentación.**
- **Ofrecer información sobre el tema de autolesiones, su manejo en casa.**

UTILIDAD:

Es importante llevar un seguimiento para evitar que se en caso de una recaída se instaure la conducta nuevamente.

Interviene en la solución de conflictos familiares y se entrena la familia en el manejo y control y canalización de sus emociones, teniendo una comprensión empática con los otros integrantes de la familia.



MUCHAS GRACIAS!!!

