

OTROS ELEMENTOS CLAVE A TENER EN CUENTA AL HABLAR CON ESTUDIANTES QUE SE AUTOLESIONAN

UTILIZAR EL LENGUAJE DEL ESTUDIANTE

El uso de los términos que la gente usa para referirse a la autolesión puede validar su experiencia al demostrar que está escuchando activamente lo que están compartiendo.

- Si la persona se refiere a “mis cortes”, entonces puede seguir con: ¿Puedes contarme un poco más sobre tus cortes? Me gustaría entender qué es lo que hacen tus cortes por ti.

VALIDAR QUE LA AUTOLESIÓN TIENE UN PROPÓSITO

Esto le dice al individuo que está abierto a comprender y validar su experiencia.

- “Me parece que la autolesión te da una sensación de alivio cuando te sientes realmente abrumado y cuando tienes mucho dolor emocional. Eso suena como una experiencia realmente difícil para ti”.

RECONOCE TUS PROPIAS REACCIONES

Tenga en cuenta que la forma en que responde a alguien que se autolesiona es importante. Aunque algunas personas pueden tener reacciones iniciales fuertes, y esto a menudo es comprensible, es importante que las respuestas sean tranquilas y comprensivas. Es importante que las personas tengan la

oportunidad de compartir su historia sin sentirse presionadas.

- Si se siente preocupado por una persona, es muy posible que no sea útil que su reacción esté llena de pánico o ansiedad.
- Trate de ser paciente y deje que la conversación se desarrolle, dando tiempo a la persona para que comparta su experiencia con usted.

VALIDE LO DIFÍCIL QUE PUEDE SER HABLAR SOBRE LA AUTOLESIÓN

Puede ser increíblemente difícil para las personas compartir sus experiencias. A veces, un conocido de la persona es quien descubre la autolesión; en estos casos, la persona pueden sentir que ha habido una violación o traición de su privacidad. Esto debe ser reconocido y validado.

- Si la persona le habla sobre la autolesión, valide su disposición a hacerlo. Por ejemplo, podría decir “Aprecio que estés dispuesto a hablar conmigo sobre esto. Estoy seguro de que no es fácil de hacer”.

HABLAR CON PERSONAS SOBRE LA AUTOLESIÓN

POR EL CONSORCIO INTERNACIONAL SOBRE AUTOLESIONES EN ENTORNOS EDUCATIVOS



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN...

Si tiene motivos para creer que alguien se autolesiona, aborde el tema con una curiosidad respetuosa. En lugar de concentrarse en preguntas que puedan parecer prejuiciosas o interrogativas, comparta sus preocupaciones de una manera que invite a la conversación y discusión. Por ejemplo, podría decir:

“Me he dado cuenta de que has estado un poco agitado/retraído/molesto (inserte la preocupación aquí) últimamente, y/o he notado estas marcas/cortes/quemaduras (inserte el método aquí). No pretendo entrometerme, pero estoy preocupado por ti. Sé que a veces las personas que tienen dificultades para afrontar diversas situaciones pueden llegar a autolesionarse. ¿Es esto algo que te está sucediendo a ti?”

¿QUÉ NO FUNCIONA?

EXAGERAR

La autolesión puede provocar una variedad de emociones. Sin embargo, reaccionar con mucha emoción (p. ej. Entrar en shock, estar muy disgustado) cuando se habla con la persona sobre la autolesión no ayuda. Este tipo de reacciones pueden generar que se sienta incómodo hablando del tema. Esto puede llegar a cerrar futuras conversaciones. Otras respuestas, como reaccionar con demasiada preocupación, también pueden ser inútiles. En algunos casos, estas reacciones a la autolesión pueden también llegar a reforzar el comportamiento.

INTERROGAR

Hacer preguntas de manera interrogativa (p. ej. por qué lo hizo, por qué no mejor) puede invalidar la experiencia de alguien y puede transmitir que la persona está haciendo algo malo. También evite preguntas y comentarios que insinúen que es fácil detener la autolesión (p. ej. no le pida a la persona que “simplemente se detenga”, es mejor decir “¿por qué no lo hace de esta otra manera?”

QUERER RESOLVER EL PROBLEMA

Si bien esto a menudo proviene de una buena intención y del deseo de ayudar, tratar de “solucionar” el problema podría parecer como no escuchar lo que la persona tiene que decir. Además, muchas personas no están preparadas para dejar de autolesionarse. Este puede ser el caso especialmente al principio de las conversaciones sobre el tema. Es posible que muchas personas aún no estén preparadas para hablar sobre las autolesiones.

HACER DEMASIADAS PREGUNTAS ACERCA DE LAS AUTOLESIONES

Centrarse demasiado en la autolesión en sí, y prestar demasiada atención a los detalles de los episodios autolesivos puede restar valor a lo que subyace al comportamiento; concentrarse en los detalles también puede ser resultar desencadenante para las personas que se autolesionan. En relación con el presente apartado, evite sacar conclusiones precipitadas o hacer suposiciones sobre por qué alguien se autolesiona.

¿QUÉ FUNCIONA?

UTILIZAR UN ABORDAJE DISCRETO Y TRANQUILO

Esto implica un enfoque tranquilo y empático que no transmita juicio de ningún tipo.

- “Parece que las cosas han sido muy difíciles para ti recientemente. Entiendo que a veces las personas se autolesionan para sobrellevar sentimientos y experiencias difíciles. ¿Es este tu caso?”
- Si la persona comienza a hablar sobre la autolesión, valide su disposición a hacerlo. Por ejemplo, podría decir “Aprecio que estés dispuesto a hablar conmigo sobre esto. Estoy seguro de que no es fácil de hacer”, “Seguro que no es fácil de hacer”.

CURIOSIDAD RESPETUOSA

Hacer preguntas es importante, pero hacerlo de manera respetuosa es especialmente crítico. Transmitir la sensación de que realmente desea comprender la experiencia de un individuo ayuda en gran medida a que se sienta comprendido (y también ayuda a nuestra propia comprensión).

- “Sé que la autolesión puede tener diferentes significados y propósitos para diferentes personas. Me gustaría comprender mejor tu experiencia. ¿Puedes ayudarme a entender qué hace por ti la autolesión?”

RECONOCER QUE PUEDE NO ESTAR LISTA PARA PARAR

Para muchas personas, la autolesión puede ser su único medio de afrontar cierta situación. Por lo tanto, la perspectiva de dejar la autolesión puede asustarlos. Parte de esto también es reconocer que la persona puede no estar lista para buscar ayuda profesional.

- Parece que sería difícil dejar de autolesionarte en este momento. Eso tiene sentido si sientes que no tienes nada más cuando te sientes tan angustiado y abrumado.

ENFOCARSE EN EL BIENESTAR GENERAL DE LA PERSONA

En lugar de centrarse solo en las autolesiones, es importante transmitir preocupación por el bienestar general de la persona. La autolesión es a menudo una señal de otras dificultades. Demasiado enfoque en la autolesión también puede invalidar otras experiencias del individuo.

- Estoy preocupado por tu bienestar y por saber cómo te va. Por lo que entiendo acerca de la autolesión, generalmente están sucediendo muchas cosas. Escuché que para algunas personas es mucho estrés, para otras son dificultades en las relaciones, para algunas es una forma de manejar la ira, para otras puede ser depresión o sentirse solos. ¿Puedes decirme qué es lo que estás pasando tú?