

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery

POR ERICKA KILBURN Y JANIS WHITLOCK PH.D

Traducción por Beautiful Disaster, Alberta Salatino y Juan Faura para ASeFo, autolesion.com
Texto original: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/distraction-techniques-pm-2.pdf>

¿Para quién es esto?

Para los que luchan con la autolesión

¿Qué incluye?

Identificar sentimientos y situaciones negativas relacionadas con la autolesión

Técnicas de distracción y sustitución

Técnicas de distracción y estrategias para hacerle frente a la autolesión

La autolesión a veces es usada como un método para enfrentarse a sucesos o sentimientos negativos. A menudo ocurre por no haber aprendido a identificar o expresar sentimientos difíciles de una manera más saludable. Encontrando nuevas formas de hacer frente a los sentimientos difíciles puede ayudar a suprimir la necesidad de autolesionarte, y puede ayudarte en tu proceso de recuperación. Enfocandote en identificar sentimientos e ideas auto-lesivas puede ser de gran ayuda. Buscar ayuda profesional o terapia individual también son buenas opciones. Parar es más fácil si encuentras otras maneras de expresar o enfrentarte a tus emociones.

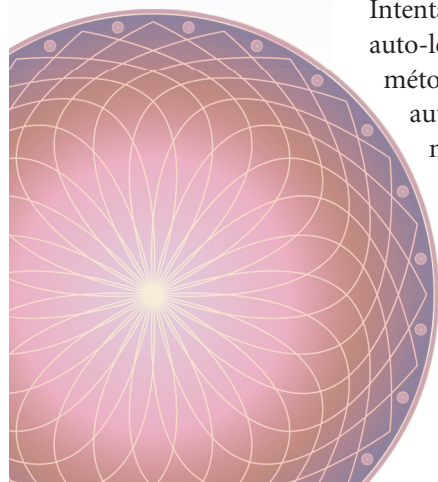
Puedes hacerte las siguientes preguntas para que te sea más fácil identificar los sentimientos o situaciones negativas que te llevan a autolesionarte:

- ¿Qué estaba ocurriendo en mi vida cuando empecé a autolesionarme?
- ¿Cómo me siento justo antes de querer autolesionarme?
- ¿Cuáles son mis hábitos y rutinas? ¿Estoy siempre en el mismo lugar o con una persona en particular cuando siento la necesidad de hacerme daño?
- ¿Siento siempre la misma emoción cuando necesito autolesionarme?
- ¿Cuál puede ser una forma mejor de enfrentarme a las situaciones que me provoca??

Quizás podrías mantener un diario en el que anotes tus emociones a diferentes horas, así podrás responder mejor a estas preguntas.

Quiero dejar de autolesionarme, pero todavía tengo impulsos. ¿Qué hago?

Intenta distraerte o busca un comportamiento sustituto. Muchos reportan que delatando el deseo de auto-lesionarte por tan solo unos minutos es suficiente para que esos deseos desaparezcan. Un método para que mejores la probabilidad que una distracción o sustitución calme el deseo de autolesionarte puede ser hacer corresponder una acción con la emoción que se estás sintiendo en el momento. Mantener una lista de emociones-acciones puede ser útil. Cuando sientas la necesidad de autolesionarte puedes revisar la lista y encontrar algo que te parezca mejor en ese momento. Por ejemplo:





Si te sientes enojado/a:

- Corta una botella de refresco de plástico vacía o un pedazo de cartón grueso o una camisa vieja o calcetín.
- Aprieta hielo.
- Haz algo que te dé una sensación aguda, como comer limón.
- Haz un muñeco de trapo suave que represente las cosas con las que estás enojado/a. Corta y rómpelo en vez de a ti mismo.
- Aplana latas de aluminio para el reciclaje, a ver lo rápido que puedes.
- Golpea un saco de boxeo.
- Coge un palo y golpea un árbol.
- Usa una almohada y golpea una pared al estilo de guerra de almohadas.
- Desgarra un periódico viejo o una guía telefónica.
- En un dibujo o foto de ti mismo, marca en tinta roja lo que te quieres hacer. Corta y desgarra la imagen.
- Haz modelos de arcilla y corta o aplástalos.
- Lanza hielo en la bañera o en contra una pared de ladrillos con fuerza suficiente para romperlo.
- Baila.
- Limpia.
- Haz ejercicio.
- Golpea ollas y sartenes.
- Pisa fuerte alrededor con zapatos pesados..
- Juega al balonmano o tenis.

Si te sientes triste o deprimido/a:

- Haz algo lento y tranquilizador.
- Toma un baño caliente con aceites o burbujas.
- Acurrúcate bajo una manta con un buen libro y tómate un chocolate caliente.
- Cuídate a ti mismo de alguna manera.
- Regálate algo a ti mismo/a.
- Abraza a tu peluche o a alguien que quieras.
- Juega con tu mascota.
- Haz una lista de cosas que te hacen feliz.
- Haz algo lindo para alguien.
- Enciende inciensos dulces.
- Escucha música relajante.
- Ponte crema en las partes de tu cuerpo donde quieres hacerte daño.
- Llama a algún amigo y habla de cosas que te gusten.
- Haz una bandeja de pasteles.
- Mira TV o lee.
- Visita a un amigo.

Si tienes sensación de deseo / Te sientes vacío/a, o irreal:

- Aprieta hielo.
- Haz una lista de distintos usos que le puedes dar a cualquier objeto. (Por ejemplo, ¿qué cosas puedes hacer con un broche
- Interactúa con otras personas.
- Pon un dedo dentro de comida congelada (como helado).
- Muerde un pimiento picante o mastica una raíz de jengibre.
- Ponte linimento debajo de la nariz.
- Da una palmada dura en una mesa.
- Toma un baño frío.
- Zapatea fuerte contra el suelo.
- Concéntrate en tu respiración. Fíjate en cómo se elevan tu estómago y tu pecho cada vez que respiras.

"... Grabé un CD con 10 canciones alegres que podría escuchar a veces cuando estaba patinando para ponerme de buen humor... Era música animadora. Era buena. Eran canciones como 'Walking on Sunshine' y 'It's Raining Men', cosas así. Pensaba, 'Quizás no debería escuchar música deprimente cuando me siento así. Quizás debería intentar ponerme de buen humor.'" — Entrevistado

Si sientes ganas de concentrarte:

- Haz algo exigente que requiera concentración.
- Comete una pasa de uva atentamente. Fíjate en su apariencia y su textura. Intenta describirla. ¿A qué huele? Mastica despacio, fijándote en cómo cambian la textura y el sabor a medida que masticas.
- Elige un objeto de la habitación. Examínalo con cuidadosamente y luego descríbelo tan detalladamente como puedas.
- Elige un objeto al azar, como un broche e intenta hacer una lista con 30 usos distintos.
- Elige un tema y busca información en la web.

Si te sientes culpable o como una mala persona

- Lista todas las cosas buenas acerca de ti que puedas.
- Lee algo bueno que alguien haya escrito sobre ti.
- Habla con alguien que se preocupe por ti.
- Haz algo lindo para alguien.
- Recuerda algo bueno que hayas hecho.
- Piensa en por qué te sientes culpable y qué podrías hacer para cambiarlo.





Otras técnicas generales de distracción y sustitución:

Relaciónate con otras personas

- Llama a un amigo
- Llama a algún teléfono de ayuda.
- Sal a relacionarte con otras personas.

Exprésate

- Escribe tus sentimientos en un diario.
- Llorar. Llorar es saludable y una forma natural de expresar la tristeza o la frustración.
- Dibuja o pinta.

Mantente ocupado/a

- Juega a algo.
- Escucha música.
- Lee.
- Dúchate.
- Abre el diccionario y aprende nuevas palabras.
- Haz tareas.
- Cocina.
- Excava en el jardín.
- Limpia.
- Mira una película que te haga sentir bien.

Haz algo que requiera concentración

- Cuenta lentamente desde 10 hasta 0
- Respira despacio, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
- Concéntrate en los objetos que te rodean y fíjate en su apariencia, sonido, olor, textura o sabor.
- Haz yoga.
- Medita.
- Aprende ejercicios de respiración que ayudan a relajarte.
- Concéntrate en algo que te haga feliz: los buenos amigos, los buenos tiempos, la risa, etc.

Libera tus frustraciones

- Rompe platos viejos.
- Destroza una cinta vieja de casete, rompe la carcasa.
- Tira cubitos de hielo a un muro de ladrillos.
- Tira huevos en la ducha.
- Destroza una guía telefónica.
- Aplasta fruta con un bate o un martillo.
- Lanza dardos.
- Golpea almohadas.
- Grita contra una almohada.
- Grita o canta a todo pulmón.
- Haz ejercicio.

Si todavía sientes necesidad de herirte puedes intentar:

- Poner etiquetas en las partes de tu cuerpo que quieras herir.
- Dibujar líneas profundas en un papel
- Pintarte con un rotulador rojo.
- Coger un pequeño bote de colorante alimenticio rojo y calentarlo durante unos minutos ligeramente dejándolo caer en una taza de agua caliente. Destapa el bote y presiona la punta contra el lugar que deseas cortar. Dibuja con la botella en movimiento de corte mientras que aprietas un poco para dejar salir el colorante alimenticio.
- Dibuja en áreas que quieras cortar usando un hielo colorado que hayas hecho dejando caer seis o siete gotas de colorante alimentario rojo en cada uno de los huecos de la bandeja de cubitos de hielo.
- Píntate con tempera roja.

FYI

ENLACES ÚTILES:

http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/coping_skills.shtml
http://www.helpguide.org/mental/self_injury.htm
<http://www.selfinjury.com>
 (<http://www.autolesion.com>)

Sugerencia de citación:

Kilburn, E. & Whitlock, J.L. (2009). Técnicas de distracción y estrategias para hacerle frente a la autolesión. The Practical Matters Series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University. Ithaca, NY

Kilburn, E. & Whitlock, J.L. (2009). Distraction techniques and alternative coping strategies. The Practical Matters Series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University. Ithaca, NY

Para más información, vea: www.selfinjury.bctr.cornell.edu

