

# Automutilación

**Otros nombres: Autodañarse, Autoflagelación, Autolaceración, Autolesionarse, Autolesión, Conducta autodestructiva, Conductas autolesivas, Cortarse?**

## Introducción

*La autolesión ocurre cuando una persona se hace daño a sí misma a propósito. Tiende a comenzar en la adolescencia y primeros años de adultez. ¿Por qué ocurre y cómo se trata? La automutilación es una conducta por la cual una persona se hace daño a sí misma a propósito. Alrededor de 1 en 100 personas se autolesiona y sucede más en las mujeres que en los varones.*



Una persona que se autoflagela no tiene la intención de suicidarse pero está a mayor riesgo de intentar suicidarse si no consigue ayuda.

La automutilación tiende a comenzar en la adolescencia y primeros años de adultez. Algunas personas pueden autoflagelarse algunas veces y no hacerlo más. Otras, se hacen cada vez más daño y tienen problemas para detenerse.

### **Los ejemplos de automutilación incluyen:**

- ***Cortarse (con una navaja, un cuchillo o cualquier objeto lo suficientemente filoso para cortar la piel)***
- ***Dar puñetazos a sí mismo o a una cosa (como a una pared)***
- ***Quemarse con cigarrillos, fósforos o velas***
- ***Tirarse y arrancarse el pelo***
- ***Introducir cosas a través de los orificios del cuerpo***
- ***Quebrarse los huesos o golpearse hasta tener moretones***

[www.psicoadolñescencia.com.ar](http://www.psicoadolñescencia.com.ar)

**Mucha gente se autolesiona porque les da una sensación de alivio. Algunas personas se cortan como una manera de lidiar con un problema. Algunos adolescentes dicen que cuando se autoflagelan están tratando de detener sentimientos de soledad, enojo o desesperanza.**

**Es posible sobreponerse a la necesidad de autoflagelación. Existen otras maneras de encontrar alivio y lidiar con las emociones.**


La asesoría psicológica puede ayudar.

*Oficina para la Salud de la Mujer en el Dept. de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU*

## Más información

- [Adolescentes con familias sin vivienda tienden más a autolesionarse, pensar e intentar suicidarse que los jóvenes que tienen vivienda](#) (Academia Americana de Pediatría) También en [inglés](#)




- [¿Cómo puedo ayudar a un amigo que se corta?](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [¿Cómo puedo dejar de cortarme?](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Cortarse](#) (Fundación Nemours) También en [inglés](#)
- [Cortarse \(para padres\)](#) (Fundación Nemours)
- [Daño a sí mismo: Cortarse](#) (Academia Americana de Médicos de Familia) También en [inglés](#)
- [Emociones dañinas: Entendiendo el autoflagelo](#)  (Institutos Nacionales de la Salud) También en [inglés](#)
- [En búsqueda de ayuda: Cómo elegir un psicoterapeuta](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Entendiendo la psicoterapia](#) (Asociación Psiquiátrica Americana)
- [Inflingirse heridas en los adolescentes](#) (Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescente) También en [inglés](#)

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)


- [Jóvenes que reciben tratamiento por autolesiones de conducta no suicida corren mayor riesgo de suicidio en el plazo de un año](#) (Academia Americana de Pediatría) También en [inglés](#)



- [Salud mental del adolescente: Tema de salud de MedlinePlus](#)  (Biblioteca Nacional de Medicina) También en [inglés](#)

- 



- [Trastornos de la conducta del niño: Tema de salud de MedlinePlus](#)  (Biblioteca Nacional de Medicina)
- [Tricotilomanía](#) (Enciclopedia Médica) También en [inglés](#)



[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

<https://twitter.com/i/web/status/1027022854913753088>