**¿Por qué se autolesionan los adolescentes y jóvenes?**

*Cerca del 18% de los adolescentes en los países occidentales se infligen daño con intenciones no suicidas en algún momento de su desarrollo*

Las lesiones autoinfligidas constituyen un problema de salud pública.

No deja de ser sorprendente que muchos adolescentes, sobre todo chicas, [se inflijan daño](https://elpais.com/america-colombia/2022-06-06/mariana-14-anos-me-corto-para-sentir-dolor-fisico-y-no-mental.html)a sí mismos de forma deliberada y reiteradamente sin una intencionalidad suicida explícita. Los medios más frecuentemente utilizados son cuchillas o tijeras para provocarse cortes en brazos, muñecas o muslos, encendedores para producirse quemaduras o las propias uñas para hacerse arañazos profundos. En ocasiones estos jóvenes pueden llegar a golpearse la cabeza o el puño contra una pared u otra superficie sólida hasta producirse moratones. La mayor parte de las veces estas autolesiones tienen lugar en la soledad de la habitación. Las chicas son más propensas a realizarse heridas superficiales en las piernas y los brazos, mientras que los chicos recurren con mayor frecuencia a métodos más violentos, como las quemaduras o golpes.

Las lesiones autoinfligidas constituyen un problema de salud pública. Las hospitalizaciones por autolesiones en España en la población de 10 a 24 años se han más que triplicado en las dos últimas décadas: de 1.270 en 2000 hasta 4.048 en 2020, según datos del [Ministerio de Sanidad](https://elpais.com/noticias/mscbs-ministerio-sanidad-consumo-bienestar-social/). Cerca del 18% de los adolescentes en los países occidentales se infligen autolesiones con intenciones no suicidas en algún momento de su desarrollo evolutivo.

No es fácil responder a la pregunta del porqué de este tipo de conductas. Las autolesiones no suicidas reducen temporalmente las emociones negativas de ansiedad y malestar y pueden producir sentimientos de alivio, lo que facilita su repetición. Se trata de una patología que consiste en hacerse daño para regular el dolor emocional o buscar nuevas experiencias excitantes. [Los adolescentes](https://elpais.com/salud-y-bienestar/nosotras-respondemos/2023-02-27/cuales-son-los-sintomas-de-la-depresion-en-adolescentes.html) afectados lo hacen para expresar emociones como rabia, ira, culpa o soledad. Esta tormenta emocional se inicia a partir de un pensamiento hostil o negativo, seguido de una activación psicofisiológica, como el aumento de la frecuencia cardíaca, y de un impulso a la acción autolesiva.

 Lo que subyace en esta conducta es una sensación subjetiva de soledad y desamparo, donde los adolescentes sienten que sus emociones no son tenidas en cuenta y sus problemas cotidianos no son percibidos adecuadamente por sus seres queridos. Se quiere expresar un sufrimiento psicológico a través del daño físico. Es también una forma de castigarse, por ejemplo, por no gustarles su propio cuerpo, fruto de una baja autoestima, o de redimir una culpa por algo malo que creen haber hecho. La[lesión autoinfligida](https://elpais.com/espana/catalunya/2022-12-15/el-27-de-los-adolescentes-catalanes-se-ha-autolesionado-alguna-vez-empece-porque-no-veia-otra-salida.html) ofrece una sensación temporal de control sobre las emociones perturbadoras. Se trata, en último término, de lanzar un grito de auxilio a su entorno familiar o social más próximo.

Lo que resulta sorprendente es que algunos de [estos jóvenes](https://elpais.com/sociedad/2022-09-10/senales-de-alarma-entre-los-mas-jovenes.html), en un estado mental disociativo, no sientan dolor, sino que puedan vivir la autolesión como algo incluso placentero. Es un comportamiento autorregulatorio de los afectos de tipo desadaptativo que puede hacerse adictivo, con una tendencia a aumentar la intensidad y la frecuencia. De hecho, algunos adolescentes que recurren a estas conductas muestran impulsos irresistibles por dañarse a sí mismos, así como la necesidad de aumentar la gravedad de las autolesiones para lograr el mismo efecto de alivio (tolerancia). Cuantos más componentes adictivos presenta la autolesión, mayor es la gravedad clínica.

A veces hay motivos concretos, de diversa índole, que explican la implicación en este tipo de conductas. Así, hay [adolescentes](https://elpais.com/sociedad/2023-02-27/por-que-son-tan-vulnerables-muchos-adolescentes.html) con problemas en la conducta alimentaria que pueden llevarlas a cabo para mitigar un sentimiento de culpa por haber comido en exceso o por el sufrimiento causado a sus padres. Otros jóvenes, en especial los que han sufrido sucesos traumáticos, pueden mostrar un vacío existencial y desean de este modo anómalo sentirse vivos. Una situación estresante puede ser el desencadenante en jóvenes con un precario equilibrio emocional”

Algunos adolescentes que se autolesionan pueden buscar la deseabilidad social, es decir, que se hable de ellos, aunque sea en un tono preocupante. También pueden querer escapar de situaciones dolorosas, como la convivencia con unos padres que tienen una relación conflictiva, o intentar hacer frente a una situación de[acoso escolar](https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2023-05-02/acoso-escolar-un-problema-social-en-el-que-todos-somos-o-deberiamos-ser-parte-activa.html)o a una dependencia al juego *online.* En suma, un nivel alto de malestar emocional suele preceder a la autolesión y venir seguido de una reducción momentánea del estrés. Pero este ciclo se repite inexorablemente si el problema central no se afronta de forma adecuada.

Estas conductas son más frecuentes en adolescentes con baja autoestima o que sufren otros problemas clínicos, en particular el trastorno límite de la personalidad, alteraciones de la conducta alimentaria, consumo [abusivo de sustancias](https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-relacionados-con-sustancias/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-relacionados-con-sustancias-o-drogas) adictivas y [autismo](https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/trastornos-del-aprendizaje-y-del-desarrollo/trastornos-del-espectro-autista). Pero también la sensación de soledad o la percepción de falta de apoyo pueden poner en marcha estas conductas autolesivas. En definitiva, una situación estresante puede ser el desencadenante en jóvenes con un precario equilibrio emocional.

Al aumento de las autolesiones en adolescentes vulnerables ha contribuido el uso descontrolado de[internet](https://elpais.com/tecnologia/2023-02-06/papageo-y-werther-las-dos-caras-de-internet-ante-las-ideas-suicidas-y-de-autolesion.html)y, en concreto, la difusión de imágenes explícitas en Instagram y otras redes sociales, que pueden llegar a tener un efecto contagio. Si los jóvenes, especialmente cuando tienen muchos seguidores, se cortan en un estado de aparente placidez, se fotografían, lo cuelgan en Instagram y reciben un*me gusta*, alientan a otras personas a imitar su conducta.

Sin embargo, hay diferencias entre las autolesiones y los gestos suicidas. Las autolesiones responden a estados emocionales de ira, malestar profundo o angustia, mientras que los[gestos suicidas](https://elpais.com/sociedad/2023-05-21/el-suicidio-en-menores-el-efecto-imitativo-en-jovenes-es-devastador.html)se relacionan habitualmente con ideación suicida reiterada, sentimientos profundos de desesperanza y deseos persistentes de poner fin a la vida. Asimismo, los métodos empleados en las autolesiones son menos graves y generalmente no son lo suficientemente peligrosos como para causarles la muerte.

Si bien en las autolesiones no hay una intencionalidad explícitamente autolítica, constituyen un factor de riesgo futuro y pueden ser una antesala del suicidio, especialmente si hay sintomatología depresiva, problemas psiquiátricos familiares o antecedentes de suicidio en el entorno próximo. Por ello, es importante la búsqueda de ayuda psicológica para adquirir estrategias de regulación emocional y de solución de problemas, hacer frente al estrés de forma efectiva, incorporar hábitos saludables y rodearse de un apoyo familiar y social adecuado. Se trata, en último término, de detectar las fuentes de estrés y de afrontar los desafíos emocionales con recursos psicológicos adaptativos.