

Autolesiones y formas de cuidado:

¿qué hemos aprendido de la pandemia?



Índice

3 ¿A quién va dirigido este booklet?

4 Una historia posible

6 ¿Qué es la autolesión?

8 ¿Qué indican los estudios?

10 Factores de riesgo

12 ¿Cómo puedo ayudar?

14 Estrategias alternativas

17 Bibliografía

¿A quién va dirigido este booklet?

Este booklet está dirigido a cualquier persona que haya enfrentado los desafíos de la pandemia y desee comprender cómo este período afectó nuestra salud mental.

Una historia posible

Mar2020

La OMS declara pandemia

Feb2020

Primer caso de Covid-19 en Brasil

Al principio, pensó que solo sería una pausa temporal. Unos días sin escuela, sin tráfico, sin rutina. Pero las semanas se convirtieron en meses. Sin amigos, sin el fútbol al final de la tarde, sin el contacto diario con los compañeros, la habitación se convirtió en su mundo.



El celular se convirtió en su principal compañía. En casa, el ambiente también cambió. La madre perdió parte de los ingresos. El padre se volvió más irritable. Las discusiones se hicieron frecuentes. El miedo a la enfermedad, las noticias constantes sobre muertes y la inseguridad financiera crearon un ambiente tenso...

Lucas empezó a sentirse asfixiado. Sentía ansiedad al despertarse. Por la noche, su mente no dejaba de dar vueltas. Pensaba que estaba decepcionando a su familia. Pensaba que era una carga. Se sentía culpable por no estar «bien» cuando tanta gente estaba sufriendo. Las emociones se volvieron demasiado intensas.

Ene 2021

Inicio de la vacunación



La pandemia remite;
la emergencia de
salud pública termina.

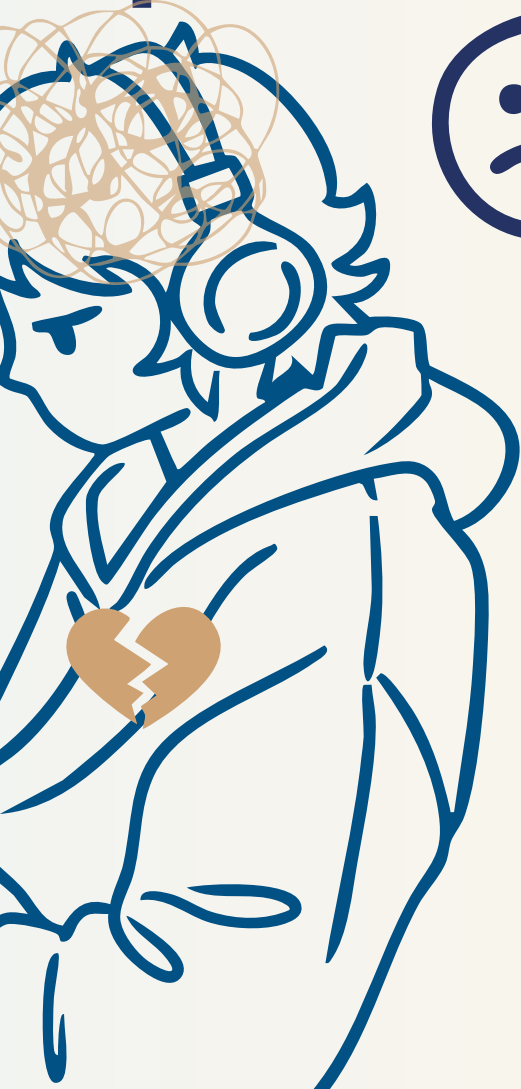
May 2023

Abr 2022

Relajación de las medidas,
aumento de la vacunación.

Ene 2025

Resaca
psicológica
pospandémica,
olvido colectivo
de las lecciones
aprendidas.



Un día, después de una discusión en casa, se encerró en su habitación. La angustia parecía insoportable... Fue en ese momento cuando se lastimó por primera vez. No quería morir. Quería que ese dolor interno disminuyera. Después del corte, vino una breve sensación de alivio. Como si la tensión se hubiera disipado. Pero poco después llegaron la vergüenza y el miedo a que alguien lo descubriera.

Lucas siguió ocultando lo que sentía. Usaba ropa larga. Evitaba las conversaciones profundas. Por fuera, parecía solo otro joven callado durante la pandemia. Por dentro, estaba luchando solo.

¿Qué es la autolesión?

La autolesión ocurre cuando una persona se lastima el propio cuerpo a propósito como una forma de lidiar con un dolor emocional muy intenso. Muchas veces, no logra expresar con palabras lo que está sintiendo y termina utilizando el dolor físico como un intento de aliviar la tristeza, la ira, la ansiedad, el vacío o el sufrimiento.

Incluyendo...

- Cortes
- Quemaduras intencionales
- Arañazos
- Golpearse
- Perforarse la propia piel.
- Ponerse en situaciones de riesgo

La autolesión no significa, necesariamente, que la persona **quiera morir**.

Sin embargo, indica que existe un sufrimiento emocional importante y, cuando **no recibe atención y apoyo**, se convierte en un factor de riesgo importante para el suicidio.



¿Por qué ocurre?

Algunos estudios indican que ocurre principalmente como:

Regulación emocional:

Reduce las emociones intensas (ansiedad, ira, culpa, tristeza)

Lucas pasó el día tratando de fingir que todo estaba bien, pero por dentro sentía ira, tristeza y ansiedad al mismo tiempo. Cuando llegaba al límite de sus emociones, terminaba haciéndose daño porque sentía que era la única forma de disminuir ese dolor por unos minutos.

Alivio de la sensación de vacío:

A pesar de estar rodeado de gente, Lucas sentía un vacío enorme, como si estuviera desconectado del mundo y de sí mismo. A veces, el dolor físico parecía ser lo único que le hacía «sentir algo».

Autocastigo:

Después de fallar en un examen y escuchar críticas en casa, Lucas comenzó a pensar que nunca hacía nada bien. Se culpaba tanto que llegó a creer que merecía sufrir.

Comunicación del sufrimiento: (en algunos casos)

Lucas quería pedir ayuda, pero no lograba explicar con palabras lo mal que se sentía. Sin saber cómo hablar de su propio dolor, terminó expresándolo a través de la autolesión.

¿Qué indican los estudios?

**El 13,2 % de los adultos
brasileños informó haber
sufrido autolesiones**



Esto significa que, de cada 10 personas, al menos 1 se ha lastimado a propósito en algún momento de su vida para tratar de lidiar con un sufrimiento emocional.

Mayor prevalencia entre los jóvenes

Los adolescentes y los adultos jóvenes son los que más informan de autolesiones, sobre todo en períodos de muchos cambios, exigencias y dificultades emocionales.

Asociación significativa con síntomas moderados y graves de ansiedad.

Muchas personas que se autolesionan también informan sentir preocupación constante, miedo, pensamientos acelerados y dificultad para relajarse, como si la mente nunca pudiera descansar.

Asociación significativa con síntomas moderados y graves de depresión.

Los sentimientos de desánimo, vacío, cansancio emocional y pérdida de ganas de hacer cosas que antes les gustaban también aparecen con frecuencia en personas que se autolesionan.

También se han identificado:

Impacto del aislamiento social

Pasar mucho tiempo solo, alejado de amigos, familiares o de la escuela puede aumentar los sentimientos de soledad y sufrimiento emocional.



Dificultades económicas

Los problemas económicos, el desempleo o la preocupación constante por las cuentas pueden generar mucho estrés y una sensación de inseguridad.

Pérdidas familiares

La pérdida de alguien importante o los conflictos dentro de la familia pueden intensificar los sentimientos de tristeza, abandono y dolor emocional.



Dificultad para acceder a tratamiento psicológico

Muchas personas quieren ayuda, pero tienen dificultades para conseguir atención psicológica, ya sea por falta de acceso, dinero o apoyo.

Si no sabe dónde buscar ayuda, visite la página **16**

Factores de riesgo

- ! Edad (mayor prevalencia entre los 18 y los 34 años);
- ! Antecedentes de depresión.;
- ! Síntomas de ansiedad elevados;
- ! Impulsividad;
- ! Aislamiento;
- ! Inestabilidad financiera;
- ! Miedo/incertidumbre ;
- ! Conflictos familiares.



Señales de alerta

Uso constante de ropa larga para ocultar marcas; ⚠️

Lesiones frecuentes; ⚠️

Cambios bruscos de humor; ⚠️

Aisamiento; ⚠️

Sentimientos de inutilidad o vacío. ⚠️



¿Cómo puedo ayudar?

Escucha sin juzgar

- Ej.: «Estoy dispuesto a escucharte»
- «Puedes desahogarte conmigo, estoy aquí para ayudarte»
- «Puedes confiar en mí, no te voy a juzgar ni condenar»
- «No te preocupes... Habla, yo estaré aquí. Lo que quiero es escuchar y buscar una manera de resolver esto»

Pregunta directamente con cuidado

- Ej.: «No tienes que pasar por esto solo, ¿de acuerdo?»
- «¿Hay alguien con quien te sientas seguro(a) para hablar?»
- «¿Qué es lo que suele ayudarte a sentirte un poco mejor?»
- «Si lo prefieres, cuéntame un poco lo que ha estado pasando».

Muestra interés en la conversación

- Ej.: «¿Hay algo que pueda hacer por ti ahora?»
- «¿Cómo puedo ayudarte ahora?»
- «¿Puedo quedarme contigo un rato?»
- «¿Qué tal si me avisas cuando te apetezca hacerlo? Puedo escucharte y buscaremos una solución»

**Validar las
emociones reduce el
riesgo.**



Anímelo a buscar ayuda profesional

- Ej.: «¿Has pensado en hablar con un profesional que pueda ayudarte a entender y aliviar ese dolor?»
- «¿Has pensado en buscar ayuda profesional?»
- «¿Qué tal si nos organizamos para buscar ayuda profesional para ti?»

Evite Frases Como:

Minimizar

Ej.: «Eso es una tontería»; «Es falta de fe»; «Eso es solo para llamar la atención»; «Eres muy débil».

Castigar

Ej.: «Si sigues así, nadie se acercará a ti»; «Si vuelves a hacer eso, te castigaré»; «Si no paras ahora, te quitaré todo».

Amenazar

Ej.: «Mira lo que le estás haciendo a tu familia.» «Así nadie va a querer estar cerca de ti.» «Si sigues así, vas a terminar internado(a).»

No eres débil.

La autolesión es un intento de lidiar con algo que duele demasiado, pero existen formas más saludables, sobre todo seguras y que no te traerán esas consecuencias, para ayudarte a enfrentar ese dolor.

Buscar ayuda es un acto de valentía.

Estrategias alternativas



Aplicar HIELO

Puede parecer extraño, pero ten en cuenta que **el hielo puede ayudar porque provoca una sensación de alivio en el cuerpo**, sin causar lesiones. Esto puede disminuir las ganas de lastimarte en esos momentos de crisis. Vale la pena recordar que no siempre funciona, ya que lo importante es buscar ayuda profesional.

Ejemplo: Cuando Lucas sentía una ansiedad muy intensa y ganas de autolesionarse, sostenía un cubito de hielo en la mano durante unos segundos. La sensación de frío le ayudaba a enfocarse en el presente hasta que las ganas disminuían un poco.

Escribir lo que sientes



También puedes intentar **escribir algo, ya que escribir puede ayudar a sacar las emociones que se quedan atrapadas en la cabeza**. Muchas veces, cuando lo ponemos en papel, logramos entender mejor lo que estamos sintiendo.

Ejemplo: Lucas comenzó a escribir en un cuaderno todo lo que sentía cuando estaba triste o enojado. Esto le ayudaba a darse cuenta de que había muchas cosas que lo lastimaban por dentro, más allá de ese momento específico.

Tomar un baño frío

Otra cosa es que **el agua fría puede ayudar al cuerpo a «despertar»** y disminuir la intensidad de emociones muy fuertes, como la ira, la ansiedad o la desesperación

Ejemplo: Después de una discusión en casa, Lucas se dio cuenta de que estaba muy nervioso y pensando en hacerse daño. En lugar de eso, se dio un baño frío para intentar calmarse y ordenar sus pensamientos.



Hacer ejercicio físico

También puedes hacer algo de ejercicio físico, **intentar mover el cuerpo**, ya que puede ayudar a aliviar la tensión, la ansiedad y las emociones acumuladas. El ejercicio puede traer una sensación de alivio y bienestar después de un tiempo.

Ejemplo: En los días en que se sentía muy angustiado, Lucas comenzó a andar en bicicleta y a dar caminatas mientras escuchaba música. Esto le ayudaba a descargar parte de la tensión que sentía.

Hablar con personas de confianza

Puedes intentar hablar con alguien, ya que **hablar sobre el dolor puede disminuir la sensación de estar solo**. Tener a alguien que escuche sin juzgar ayuda a aliviar el peso emocional.

Ejemplo: Cuando le entraban ganas de hacerse daño, Lucas le mandaba un mensaje a un amigo de confianza o hablaba con su hermana. Aunque no resolviera todo, sentir que a alguien le importaba marcaba la diferencia.



¿Dónde buscar ayuda?

UBS - Unidad Básica de Salud

Es la puerta de entrada para buscar servicios de psiquiatría y psicología a través de la red pública de salud. A partir de ahí, te pueden orientar y derivar a servicios específicos de salud mental.

CAPS - Centro de Atención Psicosocia

Es un servicio especializado de salud mental para quienes necesitan cuidados más intensivos, con seguimiento prolongado.

CVV (188) - Centro de Valorización de la Vida

Se trata de una asociación sin fines de lucro que busca ayudar a personas que están pasando por sufrimiento emocional. Este servicio ayuda en la prevención del suicidio y puede ser utilizado a través del número 188, ayudando a quienes se sienten solos y necesitan una conversación sin juicios.

Clínicas-escuela de Psicología

Son clínicas vinculadas a la enseñanza de la Psicología en las que los estudiantes de último año de la carrera ofrecen atención supervisada a personas que buscan terapia. Los servicios son accesibles o gratuitos en algunas universidades.

BIBLIOGRAFÍA

Faro, A., Lisboa, W., Silva-Ferraz, B. F., & Falk, D. (2024). Autolesiones no suicidas en la pandemia de COVID-19: resultados de encuestas transversales entre adultos brasileños de 2020 a 2023. *Frontiers in Psychology*, 15, 1357710.

Menezes, M. S., y Faro, A. (2023). Evaluación de la relación entre los eventos traumáticos en la infancia y los comportamientos autolesivos en adolescentes. *Psicología: Ciencia y Profesión*, 43, e247126. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003247126>

Faro, A., Lisboa, W., Silva-Ferraz, B. F., y Falk, D. (2024). Autolesiones no suicidas en la pandemia de COVID-19: Resultados de encuestas transversales entre adultos brasileños de 2020 a 2023. *Frontiers in Psychology*, 15, 1357710. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357710>

Leal, G., Aragão, M., Cardoso, J., Santos, J. W.C., Oliveira-Santos, B., Souza, M.H., & Faro, A. (2024). Autolesión: Manejar, aprender y reevaluar [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

AUTORÍA

José Wilton da Cruz Santos

Más información: geppsufs.com/pessoa/jose-wilton/

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Vitoria Gama

Más información: hoshiueki.com.br

ORIENTACIÓN

André Faro

Más información: geppsufs.com/pessoa/andre/

Cómo citar

Cruz-Santos, J. W., Gama, V. N., & Faro, A. (2026). Autolesiones, COVID-19 y salud mental. [Booklet digital]. Grupo de Estudios e Investigación en Psicología de la Salud - GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Apunta la cámara
y descubre más Booklets

