

Autolesiones y formas de cuidado:

Cómo reconocer las señales de sufrimiento y buscar apoyo



Índice

3 ¿A quién va dirigido este booklet?

4 Una historia posible

6 ¿Qué es la autolesión?

8 ¿Por qué ocurre?

10 ¿Qué indican los estudios?

12 ¿Cómo puedo ayudar?

14 Estrategias alternativas

17 ¿Y si te pasa a ti?

18 ¿Dónde buscar ayuda?

19 Bibliografía

¿A quién va dirigido este booklet?

Este booklet está dirigido a maestros que desean comprender los impactos de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los alumnos y buscan formas de brindar apoyo y orientación en el día a día escolar.

Una historia posible

Mar 2020

La OMS declara
pandemia

Feb 2020

Primer caso de
Covid-19 en Brasil

Ene 2021

Inicio de la
vacunación

Durante la pandemia de COVID-19, Lucas, un estudiante de 14 años, creía que solo estaría unos días sin ir a la escuela. Al principio, él y sus compañeros pensaban que pronto todo volvería a la normalidad. Sin embargo, los días se convirtieron en semanas, y las semanas en meses de clases a distancia, alejamiento de los amigos y cambios bruscos en la rutina.

Con el paso del tiempo, Lucas comenzó a volverse más callado. Participaba menos en las clases en línea, evitaba encender la cámara y entregaba las tareas con retraso. En casa, extrañaba a sus amigos, se preocupaba por las dificultades económicas de su familia y pasaba gran parte del tiempo solo. Poco a poco, empezó a tener dificultades para dormir, ataques de ansiedad y sentimientos frecuentes de tristeza y vacío.

Cuando se reanudaron las clases presenciales, sus maestros se dieron cuenta de que ya no era el mismo alumno. Lucas parecía distante, se enojaba con facilidad y evitaba interactuar con sus compañeros. Algunos días, usaba blusas de manga larga incluso en los períodos más calurosos.

Abr 2022

Relajación de las medidas,
aumento de la
vacunación.

La pandemia remite;
la emergencia de
salud pública
termina.

May 2023

En un momento de intenso sufrimiento emocional, Lucas se autolesionó. Más tarde, logró explicar que no quería morir. Según él, lastimarse a sí mismo era un intento de aliviar, aunque fuera por unos instantes, el dolor emocional que había estado cargando durante meses.

Ene 2025

Resaca
psicológica
pospandémica,
olvido colectivo
de las lecciones
aprendidas

Una de las maestras se dio cuenta de que algo no andaba bien. Quería ayudar, pero no sabía qué decir. Tenía miedo de preguntarle directamente y «fomentar» ese comportamiento. También temía decir algo inapropiado y empeorar la situación. Entre la preocupación y la inseguridad, se sentía poco preparada para lidiar con el sufrimiento de ese alumno. Con el tiempo, Lucas comenzó a ocultar las lesiones y evitaba hablar de lo que sentía por miedo a ser juzgado por sus compañeros o visto como alguien que quería llamar la atención.

La historia de Lucas representa la realidad que vivieron muchos estudiantes durante y después de la pandemia. También refleja una experiencia común entre maestros y profesionales de la educación: darse cuenta de que un alumno está sufriendo, querer ofrecer ayuda, pero no saber exactamente cómo acogerlo, hablar con él y manejar la situación de manera segura y cuidadosa.

¿Qué es la autolesión?

La autolesión ocurre cuando alguien se lastima a sí mismo a propósito para tratar de lidiar con un dolor emocional muy intenso. En la gran mayoría de los casos, la persona no está tratando de quitarse la vida; solo está buscando una forma de aliviar, detener o expresar un sufrimiento que se ha vuelto demasiado pesado de soportar.

Entre los comportamientos más frecuentes se encuentran:

- **Cortes**
- **Quemaduras**
- **Arañazos repetitivos**
- **Golpearse**
- **Perforaciones en la piel**
- **Exposición deliberada a situaciones de riesgo**

Debemos dejar claro: hacerse daño a uno mismo nunca es una «capricho», una «falta de fortaleza» ni una forma de «llamar la atención». Es una señal clara de que la mente está pidiendo auxilio a gritos y de que la persona ha agotado sus recursos para lidiar con lo que está sintiendo.

Aunque no sea un intento de suicidio, **la autolesión es una señal de alerta roja**. Indica que el sufrimiento está aumentando y, con el tiempo, el riesgo de que ocurra algo más grave se vuelve real. **Por eso, este dolor nunca debe ignorarse**: exige una mirada atenta, acogida y la ayuda de un profesional de la salud.



¿Por qué ocurre?

Las investigaciones muestran que hacerse daño a uno mismo puede servir para diferentes propósitos. En la mayoría de los casos, no existe un motivo único: la razón detrás de este comportamiento varía según la historia de vida de la persona, el momento que está viviendo y la intensidad del sufrimiento emocional.

Regulación emocional:

La autolesión puede funcionar como un intento de aliviar emociones muy intensas, como la tristeza, la ansiedad, el miedo, la ira o la sensación de agobio.

Ejemplo:

Durante la pandemia, Lucas pasó meses alejado de sus amigos y de su rutina escolar. Con el tiempo, comenzó a sentir mucha tristeza y ansiedad, pero le costaba hablar de lo que estaba sintiendo. En algunos momentos, la autolesión surgió como un intento de aliviar temporalmente ese dolor emocional.



Reducción de la sensación de vacío:

Algunas personas describen una sensación de vacío, como si estuvieran desconectadas de sus propios sentimientos o de las personas que las rodean.

Ejemplo:

Cuando se reanudaron las clases presenciales, Lucas parecía distante de sus compañeros y de las actividades que antes le gustaban. Aunque estaba rodeado de gente, se sentía solo y emocionalmente desconectado. En algunos momentos, el dolor físico parecía ser una forma de sentir algo frente a ese vacío.

Autopunición:

La autolesión también puede ocurrir cuando la persona comienza a culparse en exceso o a creer que merece sufrir.

Ejemplo:

Durante el período de educación a distancia, Lucas comenzó a tener dificultades para seguir el ritmo de las actividades escolares. Poco a poco, empezó a pensar que estaba decepcionando a su familia y a sus maestros. Cuando algo salía mal, se culpaba solo a sí mismo y sentía que no era lo suficientemente bueno.



Expresión del sufrimiento:

En algunos casos, las autolesiones pueden ser una forma de expresar un dolor que la persona no logra expresar con palabras.

Ejemplo:

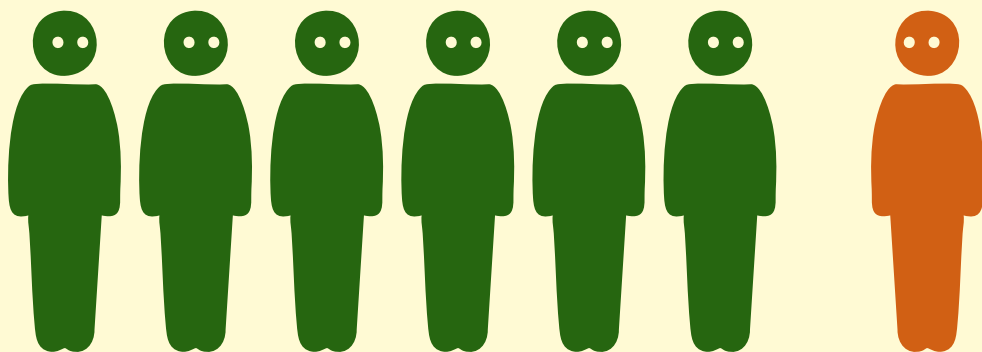
Los maestros de Lucas notaron cambios en su comportamiento. Estaba más aislado, participaba menos en las clases y evitaba hablar con sus compañeros. Aunque mostraban preocupación, muchos no sabían cómo abordar el tema ni cómo ayudarlo. Mientras tanto, Lucas seguía sufriendo en silencio, sin encontrar la manera de mostrar cuánto necesitaba ayuda.

¿Qué indican los estudios de la OMS sobre los estudiantes?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que los adolescentes fueron uno de los grupos más afectados por las consecuencias psicosociales de la pandemia. El cierre de las escuelas, el aislamiento social prolongado, la ruptura de las rutinas y la reducción del acceso a los servicios de salud mental contribuyeron al aumento de la ansiedad, la depresión, la soledad y los comportamientos de riesgo, incluida la autolesión.

La OMS también destaca que:

- 1 de cada 7 adolescentes de entre 10 y 19 años vive con algún trastorno mental;
- La ansiedad y la depresión se encuentran entre los principales problemas de salud en este grupo de edad;
- El suicidio es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes;
- Las dificultades escolares, el aislamiento y la exclusión social aumentan la vulnerabilidad al sufrimiento psíquico.



¿Qué muestran los estudios sobre los estudiantes?

Las investigaciones realizadas tras la pandemia muestran que los niños y adolescentes presentaron un aumento significativo del sufrimiento emocional. El alejamiento de la escuela, la pérdida del contacto con los amigos, los cambios en la rutina y las dificultades vividas por las familias tuvieron un impacto directo en su salud mental

Por ejemplo:

Ansiedad

Tristeza persistente

Sentimientos de soledad

Dificultades de aprendizaje

Problemas de conducta

Comportamientos autolesivos

¿Cómo puedo ayudar?

Escucha sin juzgar

Ej: «Gracias por confiar en mí para hablar de esto. Quiero escucharte y entender por lo que estás pasando».

Pregunta directamente con cuidado

Ej: «Entiendo que estás pasando por un momento difícil. Sin embargo, hacerte daño no es la mejor manera de lidiar con esto. ¿Qué tal si hablamos? Cuenta conmigo».

Muestra interés en la conversación

Ej: «¿Te gustaría contarme un poco más sobre cómo te has sentido en los últimos días?»

Ánimalo a buscar ayuda profesional

Ej: «No tienes que enfrentar todo esto solo. Creo que hablar con un psicólogo puede ayudarte mucho, y yo puedo ayudarte a buscar ese apoyo».

Validar las emociones reduce el riesgo.

Evita frases como:



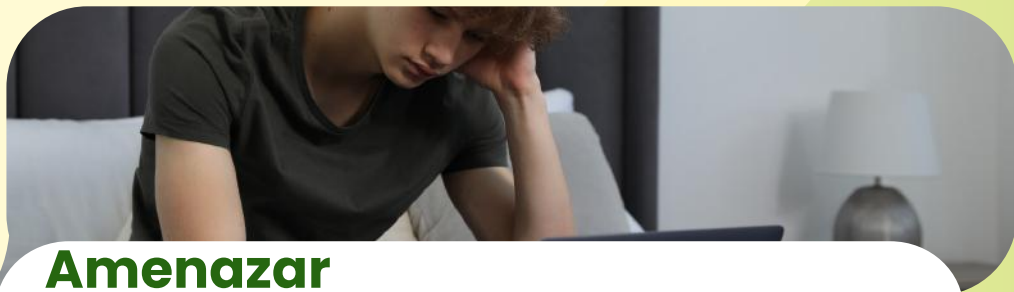
Minimizar

Ej: «Eso es una tontería»; «Es falta de fe»; «Solo lo haces para llamar la atención»; «Eres muy débil»; «Hacerse daño está de moda, ya se te pasará».



Castigar

Ej: «Si sigues así, nadie se acercará a ti». «Si vuelves a hacer eso, perderás a todos tus amigos».



Amenazar

Ej: «Mira lo que estás haciendo, se lo voy a decir a tus papás»; «Lo que quieres al hacerte daño es manipular a la gente»; «Si sigues así, terminarás internado(a)».

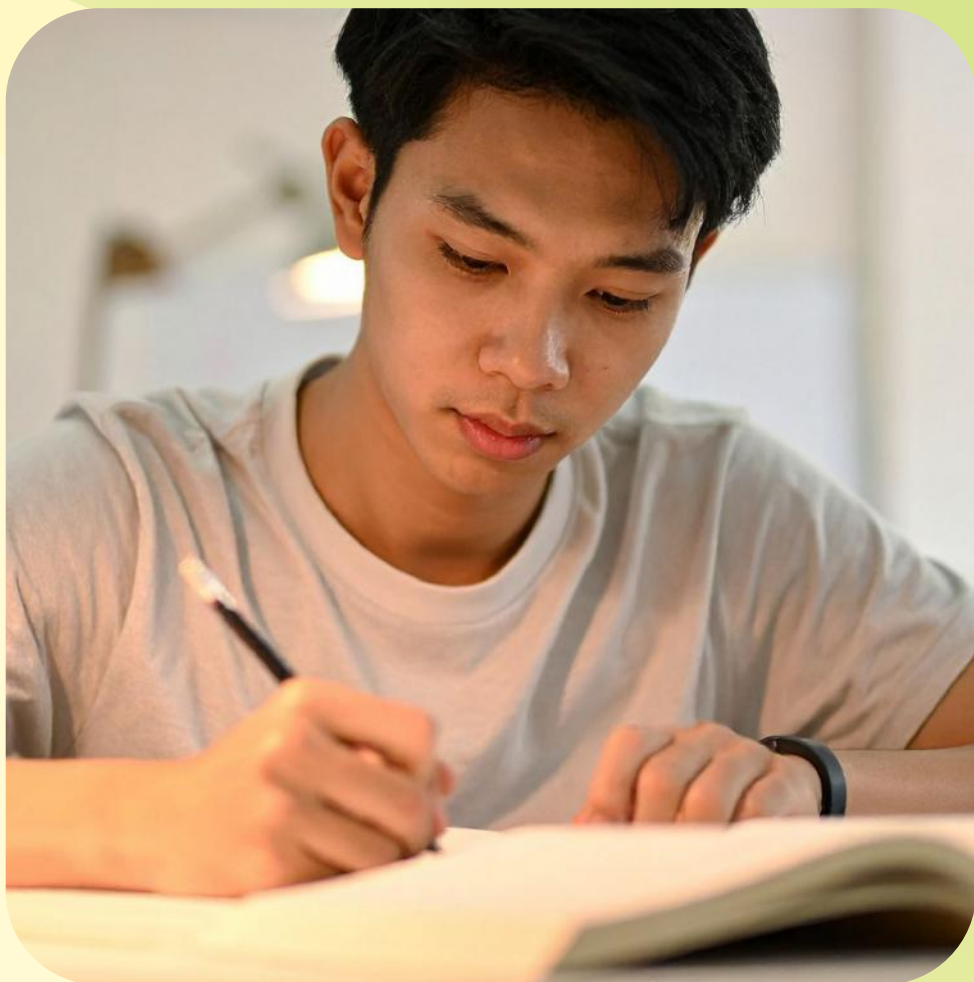
Estrategias alternativas

Crea un plan de seguridad

El plan de seguridad es como un mapa de emergencia para los momentos en que la crisis emocional se agudiza. En él, el niño o adolescente puede anotar las señales que indican que no se siente bien, las actividades que le ayudan a calmarse y los nombres de personas de confianza con quienes puede hablar cuando necesite ayuda.

Ejemplo: Después de pasar meses sintiéndose triste, solo y abrumado, Lucas se dio cuenta de que ciertos pensamientos y emociones suelen aparecer antes de que surja el deseo de hacerse daño. Con la ayuda de un profesional, elaboró un plan de seguridad con estrategias que lo ayudaban a calmarse, además de los contactos de familiares, amigos y profesionales a quienes podía acudir cuando estuviera en crisis.





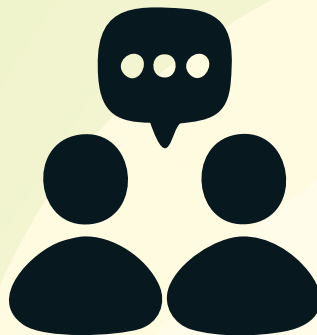
Escribir lo que sientes

Escribir puede ayudar a liberar emociones que quedan atrapadas en la mente. Muchas veces, cuando expresamos nuestros pensamientos en papel, logramos entender mejor lo que estamos sintiendo.

Ejemplo: Lucas comenzó a escribir sobre la nostalgia que sentía por sus amigos, las dificultades que enfrentó durante la pandemia y las preocupaciones que cargaba en silencio. Poco a poco, se dio cuenta de que escribir le ayudaba a organizar sus pensamientos e identificar los momentos en los que se sentía más triste o angustiado.

Hablar con personas de confianza

Hablar sobre el sufrimiento puede disminuir la sensación de estar solo. Tener a alguien que escuche sin críticas ni juicios ayuda a aliviar parte de la carga emocional.



Ejemplo: Cuando se sentía muy mal, Lucas comenzó a hablar con su mamá, un amigo cercano y una consejera de la escuela. Aunque los problemas no desaparecieran de inmediato, sentir que había personas dispuestas a escucharlo lo hacía sentir menos solo.



Haz ejercicio físico

Mover el cuerpo puede ayudar a aliviar la tensión, la ansiedad y las emociones acumuladas. Además, el ejercicio puede brindar una sensación de alivio y bienestar después de un tiempo.

Ejemplo: En los días en que se sentía más angustiado, Lucas comenzó a jugar al fútbol con sus compañeros después de clases y a andar en bicicleta por el barrio. Esos momentos lo ayudaron a disminuir la presión emocional que había ido acumulando con el tiempo.

¿Y si te pasa a ti?

La autolesión es un intento de lidiar con algo que duele demasiado. Pero hay formas más seguras y efectivas de enfrentar ese dolor.



**No
eres
débil.**

¿Dónde buscar ayuda?

UBS - Unidad Básica de Salud

Es la puerta de entrada para acceder a los servicios de psiquiatría y psicología a través de la red pública de salud. Desde allí, te pueden orientar y derivarte a servicios específicos de salud mental.

CAPS - Centro de Atención Psicosocial

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

CVV (188) - Centro de Valorización de la Vida

Se trata de una asociación sin fines de lucro que busca ayudar a las personas que están pasando por un sufrimiento emocional. Este servicio colabora en la prevención del suicidio y se puede contactar llamando al número 188, para ayudar a quienes se sienten solos y necesitan hablar sin ser juzgados.

Clínicas-escuela de Psicología

These are clinics affiliated with psychology programs where senior undergraduate students provide supervised counseling to people seeking therapy. The services are affordable or even free at some universities.

BIBLIOGRAPHY

Alves, F. J. O., Falho, E., Araújo, J. A. P., Naslud, J. A., Barreto, M. L., Patel, V. y Machado, D. B. (2024). Las tendencias al alza de las autolesiones en Brasil: un análisis ecológico de las notificaciones, hospitalizaciones y mortalidad entre 2011 y 2022. *The Lancet*, 31, 100691, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100691>

Asociación Americana de Psiquiatría. (2023). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: SM-5-TR. Artmed.

De Riggi, M. E., Moumne, S., Heath, N. L. y Lewis, S. P. (2017). Autolesiones no suicidas en nuestras escuelas: un

Gratz, K. L. (2003). Factores de riesgo y funciones de la autolesión deliberada: una revisión empírica y conceptual. *Psicología Clínica: Ciencia y Práctica*, 10(2), 192–205. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg022>

Guerreiro, D. F., y Sampaio, D. (2013). Comportamientos autolesivos en adolescentes: una revisión bibliográfica centrada en la investigación en lengua portuguesa. *Revista Portuguesa de Salud Pública*, 31(2), 213-222. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902513000308>

Colaboradores de Enfermedades y Lesiones de la Carga Global de Enfermedad 2019. (2020). Carga global de 369 enfermedades y lesiones en 204 países y territorios, 1990-2019: un análisis sistemático para el Estudio sobre la Carga Global de Enfermedad 2019. *Lancet*, 396(10258), 1204-1222. [https://10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://10.1016/S0140-6736(20)30925-9).

Colaboradores de Enfermedades y Lesiones de la Carga Global de Enfermedad 2019. (2020). Carga global de 369 enfermedades y lesiones en 204 países y territorios, 1990-2019: un análisis sistemático para el Estudio sobre la Carga Global de Enfermedad 2019. *Lancet*, 396(10258), 1204-1222. [https://10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://10.1016/S0140-6736(20)30925-9).

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). Autolecciones, 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

