

MITO #5

LAS REDES SOCIALES ESTÁN CONTRIBUYENDO A LAS AUTOLESIONES

REALIDAD

Las redes sociales representan una espada de doble filo cuando se trata de la autolesión. Existen varios beneficios potenciales asociados con la comunicación en línea sobre las autolesiones; así como también existen algunos riesgos potenciales. Existe la oportunidad de aprovechar Internet como un medio para llegar a las personas que se autolesionan y que de otra manera no buscarían ayuda o apoyo en otro lugar.

La percepción generalizada que se suele tener es que las redes sociales en el contexto de un comportamiento de riesgo son “malas”. Con este fin, gran parte de la atención de los medios sobre el impacto de la comunicación de autolesiones en línea se ha centrado en los riesgos potenciales, sin considerar los potenciales beneficios.



MITO VS REALIDAD

SOBRE LA AUTOLESIÓN

MITO #1

SOLO LAS NIÑAS ADOLESCENTES SE AUTOLESIONAN

REALIDAD

Personas de todas las edades, géneros, culturas y procedencias se autolesionan. Los adolescentes pueden ser más reactivos emocionalmente y tener menos experiencia en ocultar su autolesión, haciéndola más visible.

Históricamente la investigación sobre la autolesión incluía solo muestras clínicas (en las que las adolescentes están sobrerrepresentadas), o limitaba los métodos de autolesión a solo cortarse (que puede ser más común entre las niñas).

MITO #2

LAS PERSONAS QUE SE AUTOLESIONAN SOLO QUIEREN LLAMAR LA ATENCIÓN

REALIDAD

Para la mayoría de las personas, la autolesión es un medio para hacer frente a emociones intensas o no deseadas, y hacen todo lo posible para ocultar la autolesión.

La autolesión es un comportamiento que las personas encuentran difícil de entender, ya que contradice el instinto humano básico de evitar lesiones. E incluso si la gente se autolesiona para llamar la atención, tenemos que preguntarnos por qué. Un enfoque compasivo requiere que intentemos comprender lo que falta en la vida de la persona (p. ej. un sentido de pertenencia, afecto) y abordar esta necesidad subyacente, en lugar de etiquetar a la persona como alguien que solo busca atención.

MITO #3

LAS PERSONAS QUE SE AUTOLESIONAN SON SUICIDAS

REALIDAD

La relación entre las autolesiones y los pensamientos y comportamientos suicidas es compleja. Si bien la autolesión generalmente se usa como una forma de hacer frente a la vida, en lugar de ponerle fin, las personas que se autolesionan tienen un mayor riesgo de tener pensamientos y comportamientos suicidas.

Las personas que se autolesionan tienen un mayor riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas, por lo que averiguar cuándo un comportamiento está motivado por el deseo de acabar con la vida y cuándo no puede ser complicado. Además, el lenguaje que usamos confunde la autolesión y el comportamiento suicida. El término "autolesión deliberada" (o simplemente autolesión), se define como cualquier daño auto-infligido al cuerpo, independientemente de la intención suicida. Esto significa que cualquier conversación sobre autolesiones incluye tanto autolesiones como intentos de suicidio.

MITO #4

ESTAMOS EN MEDIO DE UNA "EPIDEMIA" DE AUTOLESIONES

REALIDAD

No lo sabemos. Para saber si más personas se autolesionan, debemos realizar estudios epidemiológicos amplios, con muestras representativas, utilizando medidas fiables y válidas de autolesiones, y realizarlas durante muchos años. Hasta la fecha, no existen tales estudios.

Es probable que, en parte como resultado de que la autolesión sea más visible públicamente, más personas estén dispuestas a hablar sobre las autolesiones, generando la apariencia de que más personas están realizando el comportamiento.