

# 01

## Comprendiendo el auto daño y los Trastornos de la Conducta Alimentaria



Por: **Ginny Jones**, editora de **More-Love.org** y coach para padres de familia

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Los comportamientos de auto daño y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) a menudo coexisten y ambos están aumentando en el mundo. Un estudio reciente encontró que 1 de cada 4 niñas adolescentes entre 14 y 18 años en los Estados Unidos se enrojan en comportamientos no suicidas de auto daño (American Journal of Public Health). El auto daño es el acto de autolesionarse a propósito, los métodos más comunes son cortadas y quemaduras.

El auto daño coocurre con los TCA, de acuerdo a estudios alrededor del 25% de las personas en tratamiento por bulimia y el 23% de los que están en tratamiento por anorexia se auto dañan. Sin embargo, basándome en mis entrevistas e investigaciones, estimo que el número de personas que se auto dañan y sufren un TCA es mucho más alto.

### TCA Y AUTO DAÑO

**-A menudo ocurren juntos**

- Requieren ayuda especializada inmediata**
- Son formas poderosas de afrontar emociones**
- Frecuentemente entendidas como tácticas de manipulación**
- Uso del cuerpo como un medio de comunicación**

### ¿POR QUÉ EL AUTO DAÑO?



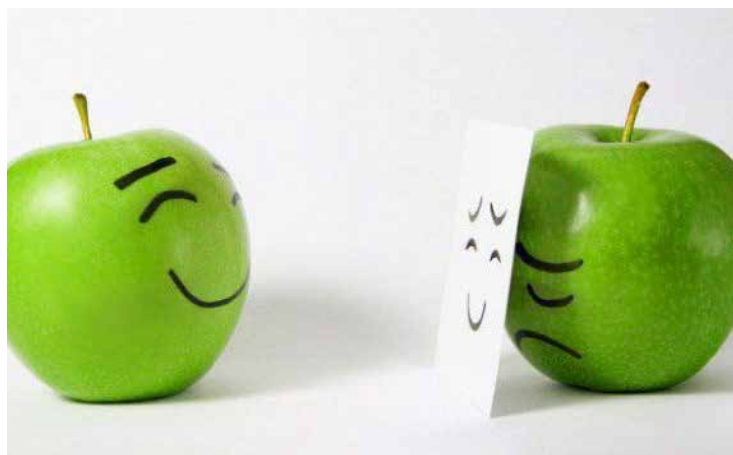
El auto daño puede parecer un comportamiento extraño, pero en la actualidad es una poderosa forma para auto calmarse, es manejar angustia que de otra forma no puede expresarse. En otras palabras, la persona que se auto dañan sufre tremendo dolor psíquico, al igual que en los

TCA, el auto daño es una poderosa forma de comunicación no verbal, ambos pueden ser un mecanismo para pedir ayuda cuando la persona que los sufre carece de métodos adaptativos para buscarla.

Investigaciones han encontrado que las personas que se auto dañan desarrollan una respuesta condicionada al dolor parecida al entumecimiento generado por drogas opiáceas. Esta respuesta es la razón porque muchas personas que se auto dañan se sienten adictas a su comportamiento, a menudo experimentan antojos poderosos y síntomas de abstinencia cuando detienen el comportamiento.

## ¿QUIÉNES SE AUTO DAÑAN?

Los que se auto dañan generalmente son personas brillantes, talentosas y triunfadores creativos, el auto daño es común entre las personas perfeccionistas y complacientes que presentan una cara feliz aun cuando están en gran sufrimiento.



A menudo se ponen una máscara de autosuficientes y forzosamente parecen

independientes. **Bajo su máscara, las personas con ambos, TCA y comportamientos de auto daño, sufren de un hambre emocional aparentemente insaciable, buscan aceptación, amor, sentido de pertenencia, aprobación y comprensión. El auto daño se vuelve una forma de tranquilizarse.**

El auto daño y los TCA pueden ser descritos como mecanismos errados para afrontar emociones. Ayudan a liberar tensión, sueltan el enojo, devuelven la sensación de auto control y eliminan la sensación de muerte emocional.



## AUTO DAÑO Y LOS TCA

Existen raíces comunes entre los TCA y el auto daño, ambos tienen una fuerte correlación con el abuso físico y emocional durante la niñez, particularmente el abuso sexual. Muchas veces, el abuso no fue reconocido o tratado adecuadamente, como resultado la persona puede reprimir su memoria y el olvido puede ocurrir.

No todas las personas que se auto dañan y tienen un TCA sufren un síndrome de estrés postraumático no tratado. Muchos se

sienten incapaces de hablar o buscar confort para su trauma. En vez, la persona busca en solitario procesar su trauma con su propio cuerpo.

Existe la propuesta de que el auto daño y los TCA usan el cuerpo para elaborar conflictos psicológicos, parece que proveen alivio temporal para sentimientos abrumadores de tensión, enojo, soledad, vacío y odio a sí mismo. Muchas personas usan mecanismos mal adaptativos para manejar síntomas de estrés post traumático como la disociación, retrospección e hiperactivación.



Los TCA y el auto daño pueden construir una forma de identidad alrededor del comportamiento mal adaptativo, la persona puede volverse fuertemente asociada con su mecanismo para afrontar emociones, “llegan a creer que ellos son sus síntomas, que realmente no existe nada mas que un vacío adentro de ellas y que, si se les previene de cortarse pueden desmoronarse, enloquecer, desaparecer, dejar de existir”.

### ¿Qué deben saber los padres acerca de los TCA y el auto daño?

En primer lugar, los padres tienen que saber

que **los TCA y el auto daño son comportamientos de adaptación complejos**. Son comportamientos mal adaptados, pero, proveen un sentimiento profundo de alivio, son comportamientos calmantes. Ayuda cuando los padres reconocen que el comportamiento es un indicativo de una confusión emocional desesperada.



Los padres no pueden pedir que su hijo simplemente deje de dañarse o coma de forma normal, tampoco pueden confiar en que su hijo se cure sin tratamiento. Es muy difícil detener estos comportamientos sin ayuda. Si los padres empujan mucho, el hijo puede decir que ya está curado y esconder sus comportamientos desordenados. Estas enfermedades no son formas de manipular y de llamar la atención, su existencia indica que el joven necesita tratamiento profesional. Los padres pueden focalizarse en los comportamientos físicos, pero deben conocer el dolor psicológico agudo que su hijo experimenta por dentro. Los padres deben entrenarse en poner atención en el dolor inexpresado en vez de focalizarse en el daño en el cuerpo. El acto de auto daño puede ser visto como “una forma de lenguaje

escrito en el cuerpo”.

## LO QUE LOS PADRES PUEDEN HACER PARA AYUDAR A UN HIJO QUE SE AUTO DAÑA

Los padres están en una posición muy fuerte cuando se trata de ayudar a un hijo que se auto daña o sufre un TCA. Para ayudar a nuestros hijos debemos aprender sobre lo que está sucediendo y, nos debemos preparar para el reto de su recuperación. El auto daño y los TCA son compulsiones conductuales poderosas, nunca deben tomarse a la ligera o sin una dedicación sincera para educarnos y para su tratamiento.

*Antes de seguir los pasos siguientes asegúrese de que su hijo no está en peligro físico inmediato, de ser así busque ayuda médica/psiquiátrica ya.*

### 1. PLANEE SU ABORDAJE



Es un error común el entrar en pánico e intervenir inmediatamente cuando sospecha que su hijo se está auto dañando. Esto se nos puede revertir y causar más obstáculos para la recuperación. Tómese algún tiempo para aprender sobre el auto daño, internalice el

hecho de que este no es “manipulación”, “asqueroso”, “aborrecible” o todo lo que Ud. puede pensar en el primer momento. Acérquese a su hijo hasta que Ud. sienta que puede ser compasivo, trate de respetar su rol en la vida de su hijo, su meta es que el comience su tratamiento. Una vez que el auto daño o los TCA son reconocidos requieren tratamiento.

### 2. BUSQUE AYUDA



Si su hijo es menor de edad, investigue las opciones de tratamiento, idealmente encuentre un terapeuta informado en trauma y con experiencia trabajando con jóvenes. Si su hijo se resiste al tratamiento no tenga miedo de acompañarlo hasta que el se sienta seguro; trabaje con el terapeuta para determinar el mejor curso de acción; usted puede trabajar un poco en temas de identidad, roles de la familia y límites, si su hijo aún no está listo para direccionar su comportamiento. Si su hijo es un adulto, gentilmente puede sugerir tratamiento, desafortunadamente no puede forzarlo, sin embargo, pueden atender terapia familiar si su hijo lo desea o, Ud. puede hacer terapia para encontrar formas de construir confianza en la relación con su hijo de tal forma que sus consejos tengan mayores



probabilidades de ser escuchados.

### 3. COMIENZE EL TRATAMIENTO

Su terapeuta debe ayudarle a identificar la mejor forma de tratamiento para su hijo, esto puede incluir varias formas de tratamiento, Ejm. La terapia de comportamiento dialectico (DBT) ha demostrado ser prometedora en el tratamiento de personas que se auto dañan, también considere invertir en terapia familiar. El auto daño es un acto privado que su hijo está haciendo en contra de si mismo, pero es frecuentemente indicativo de grandes retos en la estructura de su familia, su hijo puede recuperarse con más éxito si todos participan.

### 4. APRENDA A LEER EMOCIONES



Su hijo carece de habilidades de lenguaje para expresar su dolor y sufrimiento, por la razón que sea, el no aprendió a procesar emociones de una manera adaptativa, esto significa expresar sentimientos negativos como enojo, celos, duelo o miedo. Los padres pueden aprender a leer emociones, es

decir a tener la habilidad de aceptar, definir y expresar emociones, esto puede ayudar al joven a desarrollar mecanismos adaptativos para el manejo de sus sentimientos que podrán reemplazar los mecanismos de auto daño y TCA.

### 5. PROVEA UN AMBIENTE BALANCEADO

Los mecanismos mal adaptativos son respuestas que las personas desarrollan en respuesta a amenazas emocionales; las amenazas emocionales son mas probables en ambientes caóticos, esto significa que es de mucha ayuda el crear un ambiente estructurado y tranquilo. Provea mucha comida, descanso, juego, comodidad y sensación de pertenencia.

### 6. TÓMELO CON CALMA

Nunca olvide que el auto daño y los TCA proveen una forma valiosa de auto cuidado para la persona que los sufre. Si trata de eliminar el comportamiento antes de que su hijo esté listo, puede que el problema se profundice o mute a otros comportamientos como abuso de drogas, alcohol y otros. No trate de controlar el comportamiento, sino busque reemplazarlo con amabilidad y compasión.

Lo mas importante que puede hacer un padre cuando su hijo está en recuperación de auto daño es confiar en su hijo, toda la familia puede mejorar junta. Se requiere mucho esfuerzo y no será un proceso perfecto o lineal, pero la recuperación total es posible.