

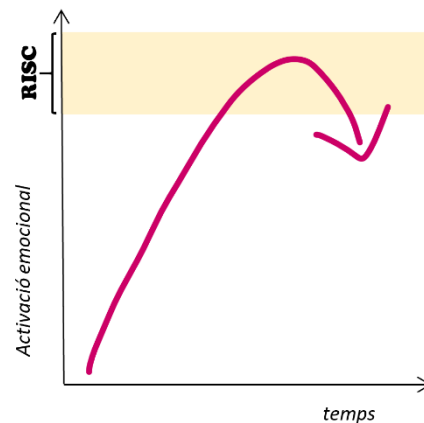
Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Cambia la intensidad de la emoción

A veces deberás afrontar situaciones complicadas donde la excitación emocional puede ser alta. En estas situaciones, este estado emocional tan alto puede hacer que te comportes de forma impulsiva ya que:

- Estás completamente atrapado en tus emociones y no ves más allá.
- Tu cerebro no procesa adecuadamente la información.
- Estás emocionalmente desbordado.



Lo único que debes intentar en estas situaciones es reducir la intensidad de la emoción. Así ganarás tiempo y saldrás de un estado que podemos considerar de riesgo, pues te acerca a la autolesión.

Estas tres técnicas puedes utilizarlas cuando tu excitación emocional sea muy alta.

Respiración Pausada

Disminuye lentamente el ritmo de tu respiración (a unas 5-7 inspiraciones y expiraciones por minuto). Respira profundamente desde el abdomen. Respira más despacio de lo que acostumbras a hacer. Por ejemplo:

- Inspira por la nariz durante 4 segundos (puedes contarlos mentalmente o con el reloj)
- Aguanta el aire durante 1 segundo
- Deja que el aire salga lentamente durante 6 segundos (ni más ni menos)
- Aguanta 1 segundo y vuelve a empezar

Haz esto durante 5 minutos. Esto reducirá tu excitación, que es el objetivo que debes tener en estos momentos.

Exercicio intenso

Haciendo ejercicio intenso queremos calmar el cuerpo cuando se activa por la emoción. Se trata de hacer ejercicio aeróbico de forma intensa, pero solo por un corto período de tiempo (20-30 minutos). Te relajarás y tu cuerpo acumulará energía física. Algunas de estas actividades pueden ser:

- Correr
- Caminar rápido
- Saltar
- Jugar a básquet
- Hacer abdominales
- Levantar pesas
- Poner música y bailar

Hazlo de forma intensa pero no exagerada. Si tienes algún problema físico es mejor que no hagas estas actividades sin consultarlo antes con un profesional.

Cambio de temperatura

Pon tu cara en agua fría para conseguir calmarte rápidamente. Puedes hacerlo en la pica del baño o poner en un recipiente agua fría encima de la mesa; deberás arrodillarte hasta que la cara quede sumergida. Otras alternativas podrían ser: utiliza una bolsa de agua fría (por ejemplo un ziplock), o simplemente salpícate la cara con el agua.

El agua ha de estar en contacto exactamente con la zona de tus ojos y las mejillas.

Hazlo durante unos 30 segundos.



Precaución: El agua fría puede reducir tu frecuencia cardíaca rápidamente. El ejercicio intenso puede incrementar tu frecuencia cardíaca rápidamente. Si tienes problemas cardíacos, la tensión baja, tomas alguna medicación (especialmente beta-bloqueantes), o tienes algún trastorno alimentario, consulta con tu médico antes de utilizar estas técnicas. Evítalas si eres alérgico al frío.

Referencias

Gratz, K., Chapman, A. (2009). Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Inc.

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu>

Self-Injury Outreach & Support: <http://sioutreach.org/>

Youngminds: <https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/self-harm/>

SelfHarm UK: <https://selfharm.co.uk/>

**Este material ha sido elaborado con el apoyo del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya
(PERIS;SLT006/17/00159).**