

Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Técnicas de distracción

En el proceso de dejar de autolesionarte, puede ser que todavía tengas impulsos de hacerlo. Es normal que sea así. Por este motivo, es importante tener algunas respuestas a la pregunta: **¿Qué hago?**

Una estrategia útil es la distracción. Intenta distraerte o busca alguna cosa para hacer que sea incompatible con la autolesión. Para la mayoría de personas, el deseo o impulso de autolesionarse dura unos pocos minutos. Si consigues no hacerlo, las ganas disminuirán.

Puedes hacer una lista de cosas que pueden ayudar a distraerte. Algunas de ellas pueden ser cosas que mantengan tu mente ocupada, otras sensaciones fuertes o actividades que te mantengan activo.

Es importante que sepas que esta técnica solo sirve para afrontar la urgencia, pero no resolverá ninguno de los problemas que te han llevado al deseo de autolesionarte. Deberás resolver estas otras cuestiones, o el deseo volverá.

A continuación te mostramos algunos ejemplos:

Actividades: Ocupa tu mente

- Cuenta atrás. Empieza en 119 y ves descontando de 7 en 7 hasta llegar a 0
- Haz crucigramas
- Juega a un juego en el móvil
- Juega a la videoconsola
- Cuenta personas con gafas por la calle
- Lee

Actividades: Haz alguna cosa

- Baila
- Pasea por un lugar agradable
- Mira una película o una serie en la TV
- Queda con alguien
- Cocina
- Llama a alguien
- Toca un instrumento o canta
- Descárgate música
- Limpia tu habitación

Crea sensaciones intensas y/o agradables

- Coge un hielo con las manos
- Come un limón
- Come un ajo
- Huele una cebolla
- Date un baño caliente o frío
- Enciende una vela perfumada
- Acaricia a tu mascota
- Escucha música relajante
- Hazte un chocolate caliente
- Hazte un regalo
- Salta 20 veces seguidas

Contribuir: Haz algo por alguien

- Ayuda a un compañero de clase o de trabajo en alguna tarea
- Regala cosas que no necesites
- Sorprende a alguien con un regalo
- Haz un favor a alguien
- Haz voluntariado

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).**