

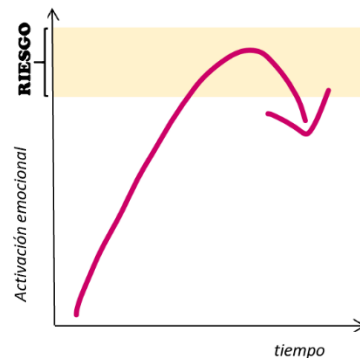
Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Cambia la intensidad de la emoción

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

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



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

Estas tres técnicas puedes utilizarlas cuando tu activación emocional es 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 lentamente de lo que acostumbras a hacer. Por ejemplo:

- Inspira por la nariz durante 4 segundos (puedes controlarlo mentalmente o con un reloj)
- Aguanta el aire durante 1 segundo
- Deja que el aire salga lentamente por la boca 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 contemplar en estos momentos.

Ejercicio intenso

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

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

Hazlo de manera 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 contacto con agua fría para conseguir calmarte rápidamente. Puedes hacerlo en la pica del lavabo o poner un recipiente con agua fría encima de una mesa; tendrás que flexionarte hasta que la cara esté sumergida en el agua. Otras alternativas podrían ser: utilizar una bolsa de agua fría (por ejemplo un ziplock), o simplemente mojarte la cara salpicándola tal y como se ve en la imagen de la derecha.



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

Hazlo durante unos 30 segundos.

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

Referéncies

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