

Manejo de autolesiones en el centro escolar

¿Qué son?

Una estrategia de regulación emocional cuando hay un malestar intenso y falta de herramientas para gestionarlo.

Se utiliza el dolor físico como intento de controlar el dolor emocional.

¿Qué no hacer?

No regañar.

No poner en duda.



Señales de alarma

- Cambios radicales en el aspecto físico.
- Ocultar partes de su cuerpo.
- Aislamiento y comportamiento huidizo.
- Cambios de humor.



Acompañamiento

- Escucha sin juicios
- Valida
- Haz que se sienta aceptado/a
- No des consejos ni corrigas
- No interrogues
- No interrumpas
- Intenta que pueda verbalizar la emoción y no solo los hechos
- Sé predecible y mantente estable ante sus altibajos.

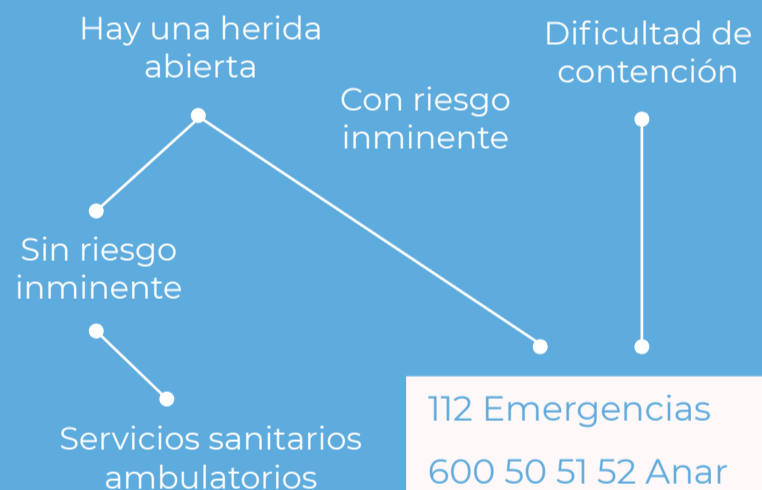
Sostener y acompañar a la persona y su sufrimiento ya tiene un efecto regulador.

Plan de acción

- 1 Avisa a los tutores legales.
- 2 Asegura la integridad física (si se requiere).
- 3 Deriva a profesionales de salud mental con atención continuada.
- 4 Informa sobre las personas adultas de referencia que estarán disponibles. Genera un entorno claro, seguro y predecible pactado en el claustro.

a
c
o
m
p
a
ñ
a
r

Asegurar integridad física



112 Emergencias

600 50 51 52 Anar

024 Tfno. contra el suicidio

Prevención

- Genera espacios seguros de expresión emocional. Acompaña en la gestión del malestar. Compartir preocupaciones protege.
- Habla del tema con normalidad: elimina tabúes, no vivirlo como un secreto. El miedo y la desinformación aumentan el riesgo.
- Asegúrate de que tienen más de un vínculo y apoyos significativos. La soledad y falta de integración social es un factor de riesgo.

Cuidado del docente

Sostén y gestiona tu propia emoción.

No te dejes empujar por la urgencia y las ganas de resolver.

Apóyate y busca acompañarte de otras personas adultas.

Asistencia y rendimiento

La asistencia al centro escolar tiene una función protectora y de sostén.

Su rendimiento es secundario en esta etapa. Sin embargo, sus obligaciones son las mismas respecto a estructura y normas.

