

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL FENÓMENO DEL CUTTING (AUTOLESIONES) EN ADOLESCENTES, UNA REVISIÓN DOCUMENTAL.

Autores:
Laura Duque Villada - ID 690149
Lina María Montoya Osorio - ID 571005

RESUMEN

Esta revisión documental trata del estudio del cutting o self injury (además de otros conceptos hallados para referirse a los cortes autoinfligidos en la piel), las estrategias que los adolescentes usan para afrontar las problemáticas que se van presentando en el diario vivir, esto, a la luz de la corriente cognitivo conductual. El objetivo inicial es describir las estrategias de afrontamiento ante el fenómeno del cutting (autolesiones) en adolescentes mediante una revisión documental. Se encontró que los adolescentes usan las tipologías de afrontamiento de aproximación y de evitación para dar solución a los problemas; las estrategias más usadas para intervenir este fenómeno desde la corriente cognitivo conductual con mayor evidencia, usa técnicas como el dialectico conductual, programas de inteligencia emocional, regulación de emociones, manejo de emociones y resolución de problemas; por último, se menciona la importancia de la red de apoyo de los adolescentes que practican el cutting.

Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud o mejor conocida como la OMS brinda una breve definición de lo que es la salud mental (comprendiendo esta entre una definición general de la salud) como "un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia" (OMS,2001, como se citó en OMS, 2004 p.14).

Teniendo en cuenta la definición anterior, se da paso a un tema que está siendo cada vez más constante en la adolescencia y es el acto de cortarse la piel, ya que, si bien las lesiones autoinfligidas o también conocido como "cutting", es una problemática que surge del intento suicida. Se entiende el intento de suicidio como: "conducta potencialmente lesiva autoinfligida y sin resultado fatal, para la que existe evidencia, implícita o explícita, de intencionalidad de provocarse la muerte. Dicha conducta puede causar o no lesiones, independientemente de la letalidad del método" (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018, p. 2).

Después de haber realizado una conceptualización desglosada de la problemática del cutting, este concepto se puede definir como el acto que consiste en cortarse la piel para liberarse de un dolor emocional o expresar las emociones por medio de este y se puede ejercer con objetos cortopunzantes. La palabra cutting proviene del inglés y significa "corte", también es conocida como "injury" o "risuka". Estas prácticas se pueden convertir en posibles adicciones debido a que se realizan los cortes de manera inmediata para aliviar el dolor emocional o el estrés, entonces allí se estaría hablando de un problema de control de impulsos creando una resistencia a los pensamientos negativos y agresivos. Se habla de diferentes motivos por los cuales los adolescentes se cortan entre estas están: Obtener alivio para un profundo dolor emocional; mitigar el estrés que ocasiona el entorno y la realidad; simpatizar con el grupo en tanto que, es decir, querer encajar (Manrique y Jácomo, 2016).

Objetivos

Describir las estrategias de afrontamiento ante el fenómeno del cutting (autolesiones) en adolescentes mediante una revisión documental.

Específicos:

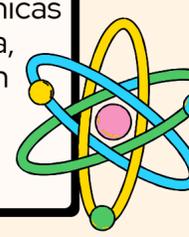
- Recolectar información descriptiva que evidencie las estrategias de afrontamiento desde el enfoque cognitivo conductual, en el abordaje del fenómeno del cutting (autolesiones) en adolescentes.
- Identificar los elementos teóricos e investigaciones que fundamentan el cutting (autolesiones), desde el enfoque cognitivo conductual en adolescentes.
- Establecer los resultados de la recolección e identificación de las estrategias de afrontamiento a partir de los elementos teóricos investigados, con el fin de hacer una descripción de las estrategias más relevantes para el afrontamiento del cutting en la población seleccionada.

Marco Teórico

Cutting: Como se ha evidenciado anteriormente, hay diversas definiciones que se le pueden atribuir al cutting o autolesiones; desde una perspectiva clínica Villarroel et al. (2013) designa y abarca los aspectos y características que cumple el cutting llamándole como "conductas autolesivas deliberadas" ofreciendo el primer aspecto relevante en cuanto a que se le atribuye la palabra "deliberada" al cual "hace referencia a que no se trata de algo accidental, sino que es intencional y directo, es decir, que busca tener un impacto inmediato sobre el cuerpo." (p. 39).

Cognitiva conductual: Sabemos que a la hora de atender necesidades sociales la intervención cognitiva conductual es la apropiada para resolverlas, ya que se puede llevar a cabo en un grupo o formar parte de equipos interdisciplinarios y trabajar en conjunto. La terapia cognitiva conductual en las últimas décadas ha recibido el reconocimiento de su eficiencia y efectividad a la hora de tratar trastornos psicológicos, poniendo a su favor que se puede desarrollar intervenciones en el ámbito de la salud, área educativa, industrial o comunitaria (Ruiz Diaz Villalobos 2012, p. 124 como se citó en Méndez, 2017, p. 65 y 66)

Según la Real Academia Española (RAE, 2021) una estrategia es "un conjunto de las reglas que buscan una decisión óptima en cada momento" (párr. 3), además, define el afrontamiento como "hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida" (RAE, 2021, párr. 3). De este modo podemos decir que las estrategias de afrontamiento son el conjunto de normas a las cuales, de manera subjetiva, acudimos para enfrentar un problema y dar una solución óptima según la situación.



Con el rastreo de información realizado, en cuanto a las estrategias de afrontamiento del cutting se ha encontrado diversas formas para enfrentar los problemas emocionales de los adolescentes, entre ellos están: la escritura la cual sirve como método de desahogo, los programas de inteligencia emocional, las tipologías de afrontamiento como lo son la de aproximación y la de evitación, las técnicas de resolución de problemas, el mindfulness, la expresión o lenguaje corporal, la autorregulación emocional, la búsqueda identitaria, comunicación con profesionales, la escucha flotante, la psicoeducación sobre el cutting, el apoyo psicosocial, el entrenamiento en habilidades sociales, el reconocimiento y control de la ira, la tolerancia a la angustia, la efectividad interpersonal. Las terapias más utilizadas para trabajar con adolescentes que se autolesionan son la terapia cognitiva- conductual, la TREC, la terapia sistemática, terapia dialéctico-conductual, la terapia basada en la mentalización, la psicoterapia grupal y la terapia familiar.

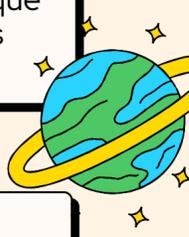
Metodología

La presente investigación es una revisión documental, la autora Galeano (2018) en el capítulo 4 del libro el giro en la mirada habla de la investigación documental mencionando que esta no es solo una técnica de recolección sino que además nos permite la obtención de información, el análisis y la interpretación, que es donde el investigador intenta responder a cuestionamientos planteados y que las herramientas fundamentales de este tipo de investigación es la revisión de archivos y el análisis de contenido. Se utilizó para esta investigación el enfoque cualitativo, en donde primaron las realidades subjetivas del problema abarcado (el cutting)

Resultados

Las estrategias encontradas en la revisión documental mediante este análisis muestran que la cognitiva conductual es la teoría que más prevaleció, ya que esta puntualmente trabaja con los pensamientos y las formas de afrontamiento que tiene los adolescentes; con la utilización de técnicas de resolución de problemas, inteligencia emocional, manejo de las emociones, la TREC, habilidades en comunicación, la escritura, la expresión corporal, las redes de apoyo. También está la teoría dialéctico conductual que permite la psicoeducación a padres en cuanto al tema del cutting y técnicas para abordar las diversas situaciones que se dan en el contexto familiar, mindfulness, la mentalización, y las estrategias usadas por adolescentes.

Para confirmar lo antes dicho Molla et al. 2015 en su artículo menciona que "Las terapias cognitivo-conductuales (TCC) son las que muestran resultados más prometedores en diversos contextos" como también permite entender cada una de estas teorías y las técnicas mencionadas anteriormente.



Discusión

En el artículo de Agudelo (2017), se evidencia mediante las entrevistas realizadas a varios estudiantes que practicaban el cutting que, en los contextos de las problemáticas familiares, el clima escolar, la percepción de sí mismo y el uso del tiempo libre, influyeron para que estos adolescentes practicaran el cutting.

la mayoría de la evidencia científica que aborda el fenómeno del cutting es la corriente cognitiva conductual, ya que el acto de cortarse la piel se evidencia de manera comportamental, y surgen dudas y cuestionamientos del porqué a nivel psicológico. El cutting es la manera en la que los adolescentes demuestran al mundo la inconformidad que subyace en ellos, pero ¿por qué no hablar de ello? ¿Por qué no decir lo que duele o molesta? Allí entra en acción los diversos modelos dentro de la misma corriente.

Finalmente, se observa que el cutting se practica por diversas razones, entre ellas por la falta de capacidad del manejo de las emociones y la comunicación. Lo primordial sería implementar psicoeducación en los infantes para que tengan la posibilidad de aprender sobre el manejo de las emociones, para que tengan herramientas a la hora de afrontar un problema y sepan desarrollar una inteligencia emocional.

Conclusiones

Es importante mencionar que en la mayoría de los artículos analizados se encontró que el cutting no se puede considerar como una conducta suicida, más bien es un mecanismo de enfrentamiento autodestructivo para aliviar el malestar emocional (Manrique y Jacobo, 2016; Agudelo y Jaramillo, 2017; Cuartas, Sánchez y Narváez, 2021; Bombón, 2017; Aragón y Mejía, 2019; Cifuentes, 2018; Cordero, 2019). Aun así, es un tema que puede llegar a desencadenar un suicidio si no se atiende con tiempo las necesidades de los adolescentes.

La terapia cognitiva conductual, dialéctico conductual, programas de inteligencia emocional, acompañadas de técnicas conocidas como por ejemplo la TREC de Albert Ellis, habilidades sociales como la resolución de problemas, la regulación de las emociones etc., han demostrado su eficacia a la hora de tratar problemáticas como es el cutting, pues, se ha identificado que las autolesiones aparecen en el adolescente o individuo cuando este no es capaz de pensar de manera razonable el problema o dificultad que se está presentado, de esta manera la estrategia que más utilizan los adolescentes es la que está basada en la emoción, intensificando el dolor o malestar emocional sin buscar una solución a dicho problema.

Referencias

- 
- Agudelo, E. (2017). El cutting: Distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos a partir de las vivencias de dos estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Manuel J. Betancur. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO.
 - Galeano, M. E. (2018). Estrategias de investigación social cualitativa: el giro en la mirada. Fondo Editorial FCSH.
 - Manrique, M. A., y Jacobo, A. K. (2016). Fenómeno de la conducta autolesiva denominada "Cutting" en adolescentes de Arequipa 2016. [Trabajo de grado, Universidad Nacional de San Agustín] Repositorio institucional UNSA.
 - Méndez García, D. L. (2017). Tratamiento cognitivo conductual orientado a la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en un grupo de adolescentes de séptimo grado diagnosticadas con trastorno mixto ansioso depresivo con autolesiones (Cutting) que asisten al CEBG La Primavera, en el distrito de Santiago, provincia de Veraguas, año 2016 [Tesis, Universidad de Panamá]. Repositorio Universidad de Panamá.
 - Ministerio de salud (2018). Fichas técnicas de los indicadores. Observatorio Nacional de Salud Mental.
 - Molla, L., Battle, S., Treen, D., López, J., Sanz, N., Martín, L. M., Pérez, V. y Balbuena, A. (2015). Autolesiones no suicidas en adolescentes: revisión de los tratamientos psicológicos. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 20(1), 51-61.
 - Organización Mundial de la Salud (OMS), (2004). Promoción de la salud mental.
 - Real Academia Española. (2021). Estrategia. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 2021.
 - Villarroel, J., Jerez, S., Montenegro M. A., Montes, C., Igor, M., & Silva, H. (2013). Conductas autolesivas no suicidas en la práctica clínica: Primera parte: conceptualización y diagnóstico. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 51(1), 38-45.