

Cutting: entendiendo y acompañando el dolor emocional se transforma

¿Qué es?

El *cutting* es una forma de **autolesión no suicida** que suele aparecer en la adolescencia. Consiste en **realizarse cortes u otras lesiones en la piel de forma deliberada**.

No es un intento directo de acabar con la vida, sino **una forma de manejar o liberar un malestar emocional intenso**. Muchos adolescentes usan el cutting para calmar sentimientos abrumadores como tristeza profunda, rabia, frustración, angustia o vacío.



Sergio Urrego
Fundación





El acto de cortarse puede darles **una sensación momentánea de alivio**, pero no resuelve el problema de fondo y puede generar culpa, vergüenza y aumentar el sufrimiento emocional.

Es importante entenderlo como **una señal de alerta**: la persona que se autolesiona está expresando que **no encuentra otras maneras de manejar su dolor** y necesita ayuda y apoyo.

¿Cómo diferenciarlo de un **intento suicida**?

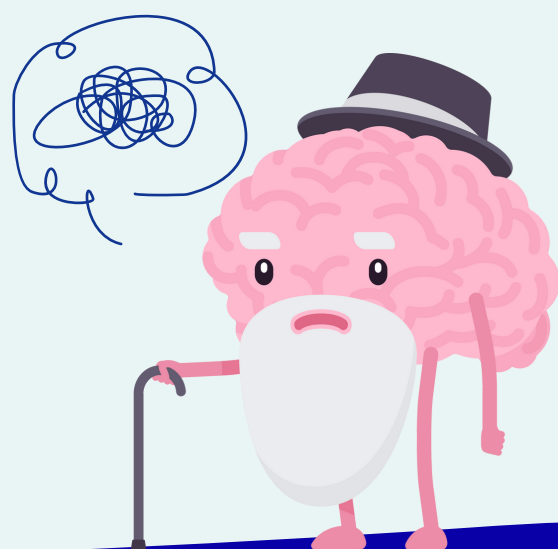


Aunque es grave y requiere atención, el **cutting no es, por sí mismo, un intento de suicidio**.

- Es una forma de **canalizar o expresar dolor emocional**.
- No siempre está asociado a ideas suicidas, pero puede **coexistir con ellas**.
- Es un **llamado de auxilio**, que expresa que la persona está sufriendo y necesita apoyo.

¿A qué **edad ocurre**?

Suele empezar en la adolescencia, por los cambios emocionales, sociales y biológicos propios de esta etapa.



Sin embargo, también puede darse en la niñez o en la adultez, especialmente en personas con dificultades para manejar emociones fuertes.



¿SE RELACIONA CON OTROS TRASTORNOS?



Sí. Puede aparecer junto a condiciones como:

- Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).
- Depresión.
- Ansiedad.
- Estrés postraumático.
- Otras dificultades emocionales o del desarrollo.

¿CÓMO SE ABORDA?

El cutting requiere un acompañamiento profesional.

- **Psicoterapia:** ayuda a identificar causas emocionales, aprender formas más saludables de manejar emociones y resolver conflictos internos.
- **Psiquiatría:** puede ser necesaria si hay otras condiciones asociadas que requieren medicación o un abordaje especializado.



ESTRATEGIAS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Si sospechas o detectas esta conducta:

- **No minimices ni ignores:** tómalo en serio y muestra preocupación genuina.
- **Mantén la calma:** evita juicios, castigos o amenazas.
- **Habla con empatía:** abre el diálogo y pregunta con cuidado qué está sintiendo.
- **Busca ayuda profesional:** la psicoterapia puede ofrecer herramientas para el adolescente y la familia.
- **Supervisa sin invadir:** mantén un equilibrio entre el cuidado y el respeto de su privacidad.

TRATAMIENTO

El tratamiento principal es la psicoterapia.

- Enseña estrategias de afrontamiento para manejar la frustración y otras emociones de forma más saludable.
- Ayuda a fortalecer la autoestima y habilidades para resolver problemas.
- Puede incluir intervención familiar para mejorar la comunicación y el apoyo en casa.
- En algunos casos se combina con tratamiento psiquiátrico.



SergioUrrego
Fundación

ESTRATEGIAS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES



- La educación emocional es fundamental.
- Enseñar a niños, niñas y adolescentes a reconocer y expresar sus emociones.
- Ayudarles a manejar la frustración, la tristeza y el estrés de forma constructiva.
- Mantener canales de comunicación abiertos y seguros con adultos de confianza.
- Detectar a tiempo las señales de alerta permite actuar antes de que el problema se agrave.



FUENTE:

<https://www.clinicamedellin.com/contacto-vital/voz-del-especialista/el-cutting-una-conducta-entre-adolescentes-que-requiere-atencion-y-comprension/>



Sergio Urrego
Fundación