



Mejorando la motivación : Conseguir el apoyo de otras personas

Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Conseguir el apoyo de los demás

Tu motivación para dejar de autolesionarte puede variar. A veces será alta, y otras veces no tanto. Por este motivo, será de gran utilidad tener el apoyo de las otras personas mientras dejas lejos la autolesión. Implicar en este proceso a otras personas que se preocupen por ti, y que estén motivadas para que dejes de autolesionarte, te va a ayudar cuando tu motivación sea baja.

Pero, ¿cómo puedes conseguir que los otros te apoyen? Primero, escoge a una o varias personas importantes para ti y en quien confías. Una vez hecho, habla sobre qué te sucede. A continuación vas a encontrar algunos ejemplos de cómo puedes hacerlo:

- ❖ Explica que quieres dejar de autolesionarte.
- ❖ Puedes enseñar tu lista de ventajas e inconvenientes para que te entiendan mejor.
- ❖ Pide ayuda para hacer la lista de razones para no continuar autolesionándote.
- ❖ Explica qué tipo de situaciones o emociones te ponen en riesgo de autolesionarte. "Dos ojos ven más que uno".
- ❖ Explica cómo se tiene que comportar esta persona (o personas) cuando estés en riesgo de autolesionarte. Explica qué es lo que te ayuda y qué es lo que no te ayuda.

Intenta poner en marcha estos consejos o cualquier otra cosa que pueda ser útil en tu caso. Saber que no estás solo/a es importante para mantener la motivación que necesitas para dejar de autolesionarte.

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 la ayuda del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).

