Mejorando la motivación :

Identificar consecuencias positivas de dejar de autolesionarse

Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Escribir las consecuencias positivas que podría tener no autolesionarse

Hacer una lista de las consecuencias positivas de no autolesionarse puede resultarte de mucha ayuda.

A continuación te presentamos algunos ejemplos:

- No tendrás que preocuparte por esconder las partes de tu cuerpo que te has autolesionado. Ya no vas a necesitar más pantalones o camisas largas en verano.
- Te vas a sentir orgulloso/a de ti mismo/a por resistir a la autolesión.
- Tu capacidad para tolerar emociones mejorará.
- Tendrás más tiempo y energía para invertir en las cosas que son importantes para ti.
- Te vas a sentir seguro de ti mismo.
- No más cicatrices.
- Podrás aprender otras formas de resolver tus problemas y afrontar tus emociones.

Estos son solo algunos ejemplos. Piensa en algunos que podrían ser importantes para ti. Una vez tengas una lista tendrías que tenerla a mano, por si tu motivación flaquea.

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).