



AUTOLESIONES

1 de marzo

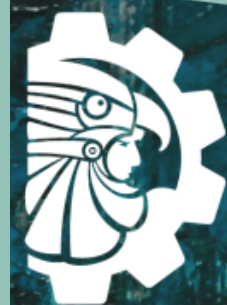
Día mundial de la concienciación sobre la autolesión

La autolesión es el acto de dañarse a sí misma/o ,
como: cortarse, quemarse, morderse, golpearse o
rascarse intensamente.

Autolesionarse genera una sensación de alivio temporal, por lo
que puede convertirse en una forma de lidiar con las
dificultades de la vida.

Si deseas conocer más del tema, puedes ingresar a la pagina web de la Sociedad Internacional de Autolesión:

<https://www.autolesion.com/>



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®



TecNM
campus
Valle de
Oaxaca

Desarrollo Académico
Coordinador de Métodos y Medios Educativos



AUTOLESIONES



Las causas más comunes de la autolesión son:

Lidiar con sentimientos difíciles y abrumantes

Castigarse por sentimientos de culpa

Distraerse de recuerdos y experiencias traumáticas

Liberar el estrés

Comunicar el dolor

Tratar de tener un sentimiento de control

Pero sea cual sea el motivo, hablarlo significará que la situación se puede volver más manejable con el tiempo.

Si necesitas ayuda, busca acompañamiento profesional.



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO



TecNM
campus
Valle de
Oaxaca

Desarrollo Académico
Coordinador de Métodos y Medios Educativos