

# Cutting,

## una peligrosa forma de manejar las emociones

**Aunque los adolescentes son quienes más la practican, esta forma de autolesión también se ha detectado en niños y adultos.**

### Cuando las emociones explotan

El *cutting* es una forma de autolesión que consiste en usar instrumentos filosos, como alfileres, cuchillos, navajas de rastrillo o de sacapuntas, fragmentos de vidrio o cúters, para cortarse. Estos cortes pueden ser superficiales o muy profundos. Aunque la mayoría de los casos se da en adolescentes, también se han detectado entre niños y adultos.

“Quienes lo practican –detalla la doctora María Emilia Lucio y Gómez Maqueo, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM– no buscan provocarse daño, sino liberarse o superar alguna emoción, y al no saber cómo manejarla o expresarla adecuadamente, se autolesionan.

“Esta conducta –advirtió la especialista– no tiene un sólo detonante o una causa, por lo que es necesario analizar cada caso de manera particular. Se ha detectado en personas con ansiedad y depresión, que experimentan sentimientos de culpa o trastornos alimenticios; también en víctimas de violencia sexual.”

En adolescentes, el *cutting* también puede realizarse como una forma de pertenencia e identificación con un grupo. La recomendación de la especialista es que nunca se minimice o pase por alto esta conducta; siempre se debe acudir con un experto de la salud mental para identificar, valorar y tratar esta práctica, de acuerdo con las causas y necesidades de cada persona.

**¿Cómo hacer para liberarte de lo que sientes? Quieres gritar, pero en tu garganta se “ahogan las palabras” y la navaja del sacapuntas te ofrece una salida. Te habías prometido no volver a hacerlo, pero tus emociones están al límite y sólo así sientes que te “liberas”, aunque sea temporalmente. Tomas la navaja y la acercas a tu muñeca: el filo corta tu piel una y otra vez.**

### Llamadas de atención

En los últimos años, las redes sociales han permitido la creación de páginas que fomentan el *cutting* e incluso instan a subir imágenes de los cortes.

Ante esto, la doctora Lucio reporta algunas conductas sobre las que tenemos que mantenernos alertas:

- Uso de pulseras o muñequeras para ocultar las heridas.
- Uso de manga larga incluso con temperaturas altas.
- Aislamiento, dejar de socializar o de comunicarse.

También existen casos en los que las personas no ocultan sus cortes. Aunque pueden realizarse en cualquier parte del cuerpo, los lugares más comunes son las muñecas, los antebrazos, las ingles, el abdomen y los genitales.

### Aprender a manejar las emociones

La doctora Lucio y Gómez Maqueo destaca la importancia de que los padres contribuyan a que sus hijos sean capaces de identificar sus emociones, entenderlas, regularlas y expresarlas para evitar este tipo de prácticas. “Algunos padres se enfocan más en que sus hijos tengan un desarrollo motor adecuado, y en que aprendan a leer y escribir, y dejan de lado que sean capaces de expresar sus emociones. Pero como padres debemos empezar a reconocer nuestras propias emociones para poder ayudar a que ellos se expresen de una manera sana”, concluye la experta en salud mental.



### Cutting y suicidio

A menudo, el *cutting* suele vincularse con intentos suicidas; sin embargo, la especialista explica que dicha conducta está relacionada con el mal manejo de las emociones, en la que lastimarse es una forma de “liberarse”; mientras que el suicidio está vinculado a la búsqueda de la muerte. Por ello, aunque no siempre están ligados, es necesario tratar el *cutting* para evitar que las autolesiones puedan ser mayores.



Escríbenos a [cienciaunam@unam.mx](mailto:cienciaunam@unam.mx) o llámanos en la CDMX al 56 22 73 03

Texto: Laura García; diseño: Jareni Ayala; imágenes: Shutterstock.com

Director General: Dr. César A. Domínguez Pérez Tejada; Director de Medios: Ángel Figueroa; edición: Andrés Fernández; coordinación de información: Claudia Juárez; coordinación de diseño: Jareni Ayala; distribución: Cristina Martínez y Karla Rocha; soporte web: Aram Pichardo © 2019 DGDC-UNAM