

GUIA METODOLOGICA

PARA LA PREVENCION SOCIAL POLICIAL

AREA EDUCATIVA

ADOLESCENTES

CUTTING

La autolesión, como el cutting (cortarse a sí mismo), es un tema delicado que debe abordarse con sensibilidad y cuidado, es importante centrarse en la concienciación, la comprensión y el apoyo.

"Entendiendo la Autolesión y Cómo Ayudar"

Duración de la Sesión: Aproximadamente 60-90 minutos

Objetivos de la Sesión:

- Educar a los adolescentes sobre la autolesión y sus posibles causas.
- Fomentar la empatía y el apoyo hacia quienes se autolesionan.
- Proporcionar recursos y orientación sobre cómo ayudar a quienes lo necesitan.

Estructura de la Sesión:

1. Introducción.

- Saludo y presentación de los servidores públicos policiales.
- Explicación de los objetivos de la sesión y la importancia de abordar el tema con respeto.

2. Definición y Causas

- Explicación de qué es la autolesión y posibles causas, como el estrés, la ansiedad, la depresión, la presión de grupo, entre otras, los adolescentes deben comprender qué significa la autolesión, que implica herirse a sí mismos de manera deliberada, generalmente cortando la piel, como una forma de lidiar con el dolor emocional o el estrés.
- Enfatizar que la autolesión es una forma de afrontar emociones abrumadoras, no una solución.

3. Señales de la Autolesión

- Descripción de las señales de la autolesión, como cicatrices en los brazos, piernas o abdomen, cortes o rasguños en la piel.

- Discusión sobre la importancia de estar atentos a las señales en amigos o seres queridos.

4. Motivaciones para la Autolesión

- Describir que la autolesión es una forma de afrontar emociones abrumadoras o el dolor emocional.
- Discutirla concepción de que, a menudo, las personas se autolesionan para liberar tensión o para sentirse aliviadas temporalmente.

5. Escuchar y Apoyar

- Estrategias para escuchar y apoyar a alguien que se autolesiona, incluyendo la empatía y la comunicación comprensiva y alentar a buscar ayuda profesional. También deben saber que es importante mantener la confidencialidad
- Enfatizar que no se trata de dar consejos, sino de estar presente.
- Fomentar la autoestima y el bienestar emocional para que los adolescentes puedan lidiar con el estrés y las emociones de manera más saludable.

6. Recursos y Ayuda Profesional

- Información sobre dónde buscar ayuda profesional, como terapeutas o consejeros.
- Mencionar líneas de ayuda y organizaciones que pueden brindar apoyo.

7. Prevención y Enfoque en la Salud Mental

- La importancia de la prevención y de buscar apoyo para problemas de salud mental.
- Fomentar el diálogo abierto sobre emociones y estrés.

8. Riesgos y Consecuencias:

- Los adolescentes deben entender los riesgos de la autolesión, que van desde infecciones y cicatrices permanentes hasta problemas de salud mental más graves, como la autolesión repetitiva.
- Es importante que los adolescentes comprendan las consecuencias legales relacionadas con la autolesión y cómo estas pueden afectar a quienes se autolesionan y a quienes les brindan apoyo

9. Preguntas y Discusión

- Invitar a los adolescentes a hacer preguntas y compartir sus pensamientos y experiencias.

10. Compromiso

- Pedir a los adolescentes que se comprometan a ser comprensivos y solidarios con quienes puedan estar pasando por problemas de autolesión.

11. Cierre

- Agradecer a los adolescentes por su participación y sensibilidad.
- Entrega de recursos impresos o información de contacto para buscar ayuda.

Recursos Necesarios:

- Servidores Públicos Policiales capacitados en la salud mental y la autolesión.
- Material educativo, como presentaciones en PowerPoint, folletos y tarjetas de recursos.
- Espacio adecuado para sesiones grupales.

Evaluación: Puedes solicitar a los adolescentes que completen una breve encuesta al final de la sesión para evaluar su comprensión y empatía hacia el tema. También es importante evaluar la sesión para realizar mejoras en futuros programas y medir el impacto.