



GUÍA

ABRE LOS

OJOS ANTE LAS

AUTOLESIONES

EN REDES

SOCIALES

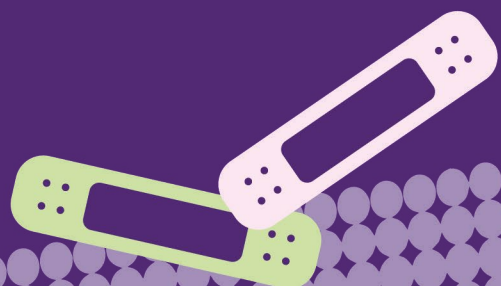


Autores

- ▶ Esther Martínez Pastor (Universidad Rey Juan Carlos, esther.martinez.pastor@urjc.es)
- ▶ Miguel Ángel Nicolás Ojeda (Universidad de Murcia, miguelnicolas@um.es)
- ▶ Marian Blanco Ruiz (Universidad Rey Juan Carlos, mangeles.blanco@urjc.es)
- ▶ Raquel Moraleda (Investigadora independiente, raquelmoraleda@prontonmail.com)



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento No Comercial 4.0 International.



Índice

1. SOBRE ESTA GUÍA	5
2. QUÉ SON LAS AUTOLESIONES NO SUICIDAS	7
3. ¿EXISTE UN PERFIL DE JÓVENES QUE SE AUTOLESIONAN?	9
4. ¿POR QUÉ SE AUTLESIONAN?	11
5. CUÁLES SON LAS SEÑALES DE LAS AUTOLESIONES	13
6. ¿QUÉ BUSCAN EN REDES SOCIALES SOBRE LAS AUTOLESIONES?	15
7. CÓMO IDENTIFICAR LOS CONTENIDOS DE AUTOLESIONES EN REDES SOCIALES	19
8. DÓNDE PEDIR AYUDA	27



1. SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía pretende alertar a padres, madres y docentes del lenguaje propio —en clave— que las y los jóvenes utilizan en redes sociales para hablar sobre las autolesiones no suicidas (en adelante usaremos el acrónimo ANS).

Es vital **informar, sensibilizar y prevenir** sobre estas conductas para que no se asocien directamente con el suicidio.

Identificar cómo la juventud **crea, comparte y consume contenidos en redes sociales** relacionados con las **autolesiones** es fundamental para poder ayudarles.

Esta guía puede contribuir a:

- Conocer cuáles son las **primeras señales de alarma y cómo se debe actuar**.
- Identificar el **lenguaje que las y los jóvenes utilizan en las redes sociales** para hablar de autolesiones. Conocer sus códigos nos permite estar alerta ante posibles señales que indiquen consumo de estos contenidos.
- Entender qué **estrategias** se pueden poner en marcha **para favorecer un uso más positivo de las redes sociales** ante el fenómeno de las autolesiones.



2. QUÉ SON LAS AUTOLESIONES NO SUICIDAS

La autolesión no suicida es una conducta en la que una persona se hace daño a sí misma, repetidamente y en distintas partes de su cuerpo, sin que haya intención de suicidio.

Este tipo de conductas son empleadas como estrategias de autorregulación ante emociones como la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la ira, cuando no se disponen de otras herramientas para afrontarlas. Las personas que se autolesionan sienten alivio emocional al infligirse dolor físico ya que les desconecta de su malestar psicológico.



Las autolesiones no suicidas no son un comportamiento nuevo e incluso hay culturas en las que están socialmente aceptadas como son las autoflagelaciones en contextos religiosos, los faquires en los espectáculos o el body art (tatuajes, piercings).

Los métodos más habituales son cortes, quemaduras o golpes en manos, brazos, piernas o tripa, provocados generalmente con cuchillas, agujas, mecheros o cualquier objeto afilado¹. Los cortes y quemaduras son más habituales en chicas, en cambio los golpes suelen ser la ANS más común en chicos.

Es importante no identificar las autolesiones no suicidas con el suicidio
NO TIENEN LA MISMA INTENCIONALIDAD.

Comportamiento de autolesión no suicida ► daño autoinfligido intencionadamente al cuerpo que puede provocar dolor como por ejemplo, cortes, quemaduras, puñaladas o golpes **sin intención suicida**.

Comportamiento suicida ► comportamiento potencialmente autolesivo con cierta **intención** de morir.



¹ American Psychiatric Association (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5- TR). Washington, DC



3. ¿EXISTE UN PERFIL DE JÓVENES QUE SE AUTOLESIONAN?

Las y los jóvenes **comienzan a autolesionarse a edades muy tempranas, desde los 11 años²** aproximadamente; siendo **entre los 14 y 17 años la franja de edad más frecuente** en la que se observa esta conducta.

- Cualquier joven es susceptible de pasar por un proceso de autolesiones; no hay un perfil concreto de jóvenes que tengan esta conducta.
- Las autolesiones no responden a un género³, origen, cultura o clase social. Aunque, algunas investigaciones sostienen que son más frecuentes en chicas, también se observan de manera importante en chicos. Estas diferencias de género pueden deberse a cuestiones socioculturales donde las exigencias del rol social de la mujer —cuerpo, belleza, entre otras— someten a las chicas a una gran presión emocional. También puede deberse a que las chicas se atrevan a verbalizar más que los chicos que se autolesionan, o que los golpes autolesivos en chicos⁴ pasen más desapercibidos por los roles de género; por ello es importante estar alerta a la autolesión masculina.
- Se manifiesta de forma muy diferente en cada persona.

² Barrocas, A. L., Hankin, B. L., Young, J. F., & Abela, J. R. (2012). Rates of nonsuicidal self-injury in youth: age, sex, and behavioral methods in a community sample. *Pediatrics*, 130(1), 39–45. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2094>

³ Victor, S. E., Muehlenkamp, J. J., Hayes, N. A., Lengel, G. J., Styer, D. M., & Washburn, J. J. (2018). Characterizing gender differences in nonsuicidal self-injury: Evidence from a large clinical sample of adolescents and adults. *Comprehensive psychiatry*, 82, 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.01.009>

⁴ Wilkinson, P.O., Qiu, T., Jesmont, C., Neufeld, S.A.S. Kaur, S.P., Jones, P.B., & Goodyer, I.M. (2022) Age and gender effects on non-suicidal self-injury, and their interplay with psychological distress. *Journal of Affective Disorders*, Volume 306, 240-245 (<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.021>)



4. ¿POR QUÉ SE AUTOLESIONAN?

Los **motivos** por los que una persona joven se autolesiona son complejos y dependen de cada caso. Las motivaciones pueden ser por una o varias y suelen tener relación con circunstancias relativas a su entorno (familia, amigos/ as, colegio o instituto) o a su personalidad (baja autoestima), entre otras.

Las autolesiones siempre son una manifestación de **sufrimientos emocionales intensos** que el/la adolescente no sabe cómo gestionar.

Cuando se autolesionan sienten una gran liberación de todo su malestar psíquico y emocional, por ello llevan a cabo esta conducta de manera reiterada.



LA AUTOLESIÓN ES UN GRITO DE DOLOR Y DE AYUDA QUE NO SABE EXPRESAR CON PALABRAS

Las principales motivaciones que tienen para autolesionarse, según los expertos en salud son⁵:

- **AUTORREGULACION EMOCIONAL:** es una forma de reducir el dolor y las emociones negativas como la ansiedad, angustia, estrés, tristeza o autorreproches, o de resolver problemas sociales con otros pares.
- **MODO DE ESCAPE:** son la estrategia que han adoptado muchos adolescentes para hacer frente a su malestar (sentirse solos, enfadados, tristes o abrumados por los demás), dado que carecen de otras herramientas de regulación emocional.

¡OJO! Las autolesiones ofrecen una satisfacción temporal del dolor, pero, hasta que no se identifique el motivo por el que se autolesionan, volverán a aparecer.



⁵ American Psychiatric Association (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington, DC



¡OJO! Las personas adultas NO debemos pensar que las autolesiones solo son para "llamar la atención" SON señales de dolor de jóvenes que no saben pedir ayuda y que la NECESITAN. ► NOSOTROS DEBEMOS AYUDARLES Y NO MINIMIZAR SU CONDUCTA. HABLAR SOBRE SUS SENTIMIENTOS ES NUESTRA OPORTUNIDAD PARA CONSEGUIR UN CAMBIO.



El dolor físico produce una liberación/escape del dolor psicológico y emocional por el que está pasando, provocado por un gran sentimiento de soledad o ansiedad social por los cambios del tránsito de la infancia a la etapa adulta, entre otras múltiples causas.

- **ALIVIO Y TRANQUILIDAD:** provocarse el dolor físico les genera automáticamente una sensación de consuelo, alivio y tranquilidad dejando anulado momentáneamente otros problemas que como jóvenes tienen.
- **CONTROL:** ante el agobio psicológico y el sentimiento de no controlar su malestar la autolesión les sirve a los y las adolescentes para sentir que tienen el dominio de algo en su vida.
- **SENSACIÓN DE VACÍO:** sienten que la lesión es una forma de autocastigo merecido.
- **BÚSQUEDA DE IDENTIDAD:** Algunas personas jóvenes comparten su conducta y experiencia autolesiva en redes sociales ya que buscan grupos de iguales con los que sentirse identificados y no juzgados. Esto está haciendo que para ellas la autolesión se convierta en algo deseable.

¡OJO! el comportamiento repetido de las autolesiones puede convertirse en una adicción porque cada vez las autolesiones se repiten más en el tiempo y se realizan con más virulencia.



5. CUÁLES SON LAS SEÑALES DE LAS AUTOLESIONES

Las personas jóvenes suelen ocultar sus autolesiones porque saben que son conductas reprobables y mal vistas por la sociedad. Por ello son difíciles de identificar por parte de los padres, madres o profesores/as. Sin embargo, se pueden identificar algunas señales de alarma:

- **FÍSICAS CORPORALES:** cortes, quemaduras, golpes en brazos, piernas o abdomen.
- **COMPORTAMENTAL/ CONDUCTUAL:** cambios bruscos de estados de ánimos y aislamiento social de sus amigos y entorno.
- **EMOCIONAL:** sentimiento de abatimiento, soledad o inutilidad.
- **VESTIMENTA:** uso de ropa de manga o pantalón largos cuando hace calor para evitar que se vean las autolesiones o utilización de numerosas pulseras para tapar los cortes.



6. ¿QUÉ BUSCAN EN REDES SOCIALES SOBRE AUTOLESIONES?

Los y las jóvenes acuden a las redes sociales para encontrar otros jóvenes con los que compartir su conducta autolesiva y no ser juzgados. Crean grupos de identidad para hablar sobre métodos y experiencias, compartiendo vídeos, imágenes y retos de cómo autolesionarse. Para las personas más jóvenes las redes sociales se conciben como zonas de confort y seguridad, cuando por el contrario pueden potenciar las causas que llevan a la conducta autolesiva.

Estos jóvenes buscan en las redes sociales:

- **GRUPOS DE IGUALES:** con quien compartir sus experiencias sobre autolesiones sin ser juzgados/as.
- **SER ENTENDIDOS/AS Y ACOMPAÑADOS/AS:** por otros/as jóvenes que tienen sus mismos intereses y experiencias sobre las autolesiones.
- **SEGURIDAD:** en las redes sociales porque es un espacio en el que no se sienten rechazados por otros.
- **COMPARTIR:** sus dudas, experiencias e inquietudes con otros/as jóvenes sobre las autolesiones.
- **ANONIMATO:** en las redes sociales encuentran una falsa sensación de anonimato donde el efecto “detrás de la pantalla” les crea la impresión ficticia de tener libertad para expresar sus ideas y generar y compartir contenidos sin ser identificados.

Sin embargo, las redes sociales se configuran como un potencial factor de riesgo para las autolesiones por diversos motivos:

- **NORMALIZACIÓN:** las redes sociales como Instagram, Twitter y TikTok muestran más contenidos de autolesiones a adolescentes que a adultos.
 - La visualización de estos contenidos en las redes activa un algoritmo que potencia su aparición con una frecuencia cada vez mayor —a más visualización más contenidos aparecen—. La constante visualización de contenidos sobre autolesiones en redes sociales crea un imaginario donde parece que todo el mundo se autolesiona generando una normalización del fenómeno.
 - Las redes sociales son una ventana de acceso, en cualquier lugar y en cualquier momento del día, incluso en la intimidad de su vivienda, a contenidos sobre autolesiones; siendo un factor de riesgo para el efecto contagio.
- **DISTORSIÓN DE LA REALIDAD:** las redes sociales sumergen a sus usuarios en una realidad que es ficticia. Sin embargo, esta parte de la juventud construye sus sueños, deseos y necesidades a partir de lo observado en la pantalla, de modo que al enfrentarse a una realidad que no encaja con la fantasía virtual, aparece una gran frustración, estrés y ansiedad que pueden derivar en una conducta autolesiva.
- **DIFICULTAN LA CAPACIDAD DE EXPRESIÓN:** las específicas formas de comunicación de las redes sociales basadas en la simplificación del lenguaje a su mínima expresión —acrónimos, emoticonos o stickers, memes o limitación de palabras en publicaciones— hace que la comunicación carezca de la profundidad del lenguaje hablado.
 - El uso constante de esta forma de comunicación dificulta un correcto desarrollo de la capacidad de expresión mediante la palabra en las personas jóvenes; siendo un factor que dificulta mucho la adquisición de hitos básicos del periodo de la adolescencia como son la capacidad para expresar lo que sentimos y las habilidades para resolver/afrentar conflictos y dificultades.

- El lenguaje virtual está dificultando lo que nos hace humanos que es nuestra forma de comunicarnos y expresar nuestras emociones a través del lenguaje.

- **FALSO REFUGIO:** en redes sociales el tema de conversación central sobre la autolesión no está en contrarrestar o buscar alternativas —distintas al daño físico— para gestionar el malestar emocional, sino que está en observar cómo se autolesionan otras personas; siendo más viral el contenido cuanto más grave sea la autolesión. Esto tiene como efecto que se valide cada vez más la autolesión y que adolescentes deseen publicar lesiones cada vez más graves para ser reconocidos.
- **Eliminación del contenido:** las redes sociales pueden eliminar contenidos posteriormente a su publicación siempre que sean contrarios a sus políticas o pueden ser denunciados por otros/as usuarios/as.
- **Suspender una cuenta:** cuando un/a usuario/a reincide en la publicación de contenidos prohibidos las plataformas pueden suspender temporal o permanentemente la cuenta.
- **ALIVIO Y TRANQUILIDAD:** el dolor físico provoca automáticamente una sensación de consuelo, alivio y tranquilidad dejando anulados momentáneamente otros problemas que las personas jóvenes tienen.

Las redes sociales que más utilizan los y las jóvenes son TikTok, Instagram o Twitter. Todas ellas tienen políticas muy restrictivas sobre los contenidos de autolesiones.

Por eso, quienes se autolesionan han generado nuevos códigos para mantener sus comunidades de iguales en las redes sociales como lugares seguros en los que hablar, pero no así a la vista de adultos, ni de los sistemas de control de las redes sociales.



Política relativa al suicidio y las autolesiones prohíbe expresamente:

- De acuerdo con esta política, no puedes promover ni incitar de ninguna forma al suicidio o a la autolesión.
- Ejemplos de incumplimientos de esta política:
 - Incitar a unas personas a lastimarse físicamente (...)
 - Pedir a otras personas que les inciten a autolesionarse (...)
 - Compartir información, estrategias, métodos o instrucciones que ayudarían a las personas a autolesionarse (...)
- (<https://help.twitter.com/es/rules-and-policies/glorifying-self-harm>)



¿Qué son las autolesiones y el suicidio? No permitido.

- Mostrar, promover o proporcionar instrucciones de suicidio o autolesiones, o cualquier desafío, reto, juego o pacto relacionado, lo que incluye nombrar o describir métodos.
- Mostrar o promover las bromas sobre el suicidio o las autolesiones.
- Compartir planes de suicidio o autolesiones.
- (<https://www.tiktok.com/community-guidelines/es/mental-behavioral-health>)



Nuestras políticas

- Nunca hemos permitido que la gente celebre o promueva las (...) autolesiones, y también eliminamos las representaciones ficticias de las (...) autolesiones, así como los contenidos que muestran métodos o materiales. (<https://about.meta.com/actions/safety/topics/wellbeing/suicideprevention>)



7. CÓMO IDENTIFICAR LOS CONTENIDOS DE AUTOLESIONES EN REDES SOCIALES

El código que están generando las personas jóvenes que se autolesionan en las redes está compuesto por palabras clave, abreviaturas e imágenes con un significado propio, las cuales en la mayoría de los casos a primera vista no parecen tener ninguna relación con la autolesión; sin embargo hacen uso de ellas precisamente por esa dificultad de asociación.

Es necesario familiarizarse con estos códigos para poder ayudar y prevenir conductas autolesivas en nuestra población joven.

7.1 Palabras clave

Las palabras claves a veces aparecen como *hashtag* o solamente se mencionan. Las más utilizadas son:

PALABRA CLAVE	SIGNIFICADO
\$htwt	Self harm en Twitter
198tw	Número relacionado a cuidarse a sí mismo en Twitter
5htwt	Self harm en Twitter
armgillstwt	Branquias (como de pescado) en el brazo
autolesi#nes	Autolesiones
barcodetwt	Código de barras en Twitter
beanstwt	Beans en Twitter
bedrocktwt	bedrocktwt
bl00d	Sangre
catscratchestwt	Varios cortes pequeños en Twitter
cort3s	Cortes
fatcuttwt	Corte en Twitter

PALABRA CLAVE	SIGNIFICADO
local	Los demás que miran en las cuentas de autolesiones y las critican sin entender nada.
madeofbeans	Hecho de alubias
ouchietwt	Ouch (de dolor como au!)
papercuttw	Corte pequeño en Twitter
raspberrypillingtw	Relleno de frambuesa en Twitter
recoverytw	Recuperación en Twitter
redinktw	Tinta roja en Twitter
redjuicetwt	Jugo rojo en Twitter
redlinetwt	Línea roja en Twitter
scabtw	Cicatriz en Twitter
shedtw	Self harm y eating disorder juntos en Twitter
sliceytw	Corte en Twitter
styrotwt	Corte que llega a la dermis en Twitter
subtw	Comunidad en Twitter
Tcctwt	True Crime Community Twitter
trastotwt	Trastorno o trastornado en Twitter
venttw	Ventilar, expresar en Twitter
yeettwt	Expresión de emoción o aprobación en Twitter
yellowspngewt	Corte que llega a la grasa en Twitter

7.2. Abreviaturas

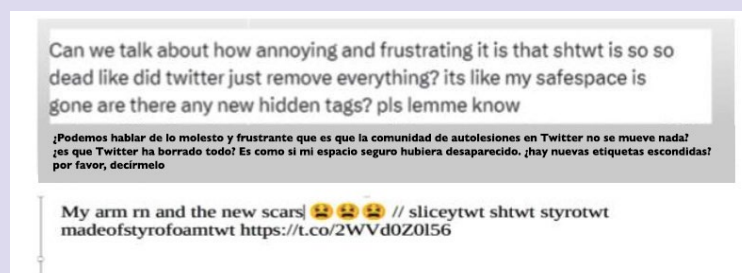
Las abreviaturas reducen una palabra y se utilizan de manera muy habitual por la juventud. Generalmente son abreviatura de palabras en inglés.

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
///	Cut (corte)
abt	About (acerca de)
acc	Account /cuenta)
amp	Amplifier (amplificador)
arfid	Avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID) (Trastorno evitativo/restrictivo de la ingesta de alimentos (ARFID))

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
b/c	Because (porque)
bbg	better be going (más vale ir)
bdp	Borderline personality disorder (trastorno límite de la personalidad)
bmf	be my friend (ser mi amigo)
bmi	body mass index (índice corporal máximo)
c/t	Cut (cortar)
cgi	computer-generated image (imagen generada por ordenador)
cvt	Cut (corte)
cw	content warning (advertencia de contenido)
dni	do not interact (no interactuar)
ed	eating disorder (trastorno alimentario)
gc	group chat (chat de grupo)
gt	grand tour (gran gira)
idc	I don't care (no me importa)
idgf	I don't give a fuck (no me importa)
idm	I don't mind (no me importa)
ily	i love you (te quiero)
irl	in real life (en la vida real)
kay em ess	kill myself (matarme)
kms	kill myself (matarme)
lmao	laughing my ass off (me muero de risa)
lol	laughing out loud (reír a carcajadas)
lt	laugh tour (girar la risa)
mfs	middle finger salute (saludo con el dedo corazón)
moots	mutual followers (seguidores mutuos)
mutis	Seguidores en Twitter
ngl	not gonna lie (no voy a mentir)
nsfw	not suitable for work (no apto para el trabajo)
nsfw	not safe for work (no es seguro para el trabajo)
obs	Obsessive (obsesivo)
obslove	obsessive love (amor obsesivo)
oc	original content (contenido original)
omad	one meal a day (una comida al día)
pnrs	Pronouns (pronombres)

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
ppl	people (gente)
rn	right now (ahora mismo)
sesh	session (sesión)
sfx	special effects (efectos especiales)
sh	self harm (autolesiones)
shtt	self harm (autolesiones en tiktok)
smt	"sucking my teeth" in texting to show disapproval or annoyance ("chuparme los dientes" en los mensajes de texto para mostrar desaprobación o fastidio)
smth	something (algo)
subtw	any community or group on Twitter (cualquier comunidad o grupo en Twitter)
sus	suspicious (sospechoso)
t/p	trastorno límite de la personalidad (trastorno límite de la personalidad)
tt	Twitter
tw	trigger warning (advertencia)
ugw	ultimate goal weight (objetivo final de peso)

7.3. Algunos ejemplos de tweets con este lenguaje



Mi brazo ahora mismo y sus nuevas cicatrices. Cortes Twitter, Autolesiones Twitter, Corte que llega a la dermis en Twitter, hecho de poliestireno Twitter (corte que llega al dermis en Twitter).

7.4. Imágenes con un significado propio

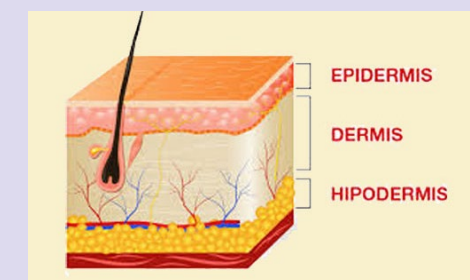
Los contenidos que generan los jóvenes tienen los códigos propios de su edad y generación como memes con toques de humor o composiciones muy integradas en las redes sociales con imágenes, fotos y música.

Memes



Este meme explica las capas de la piel según el lenguaje de la comunidad de autolesiones.

El vaso de plástico representa la dermis, el tarro azul de alubias el tejido graso y la chocolatina rosa el músculo.



Imágenes simbólicas

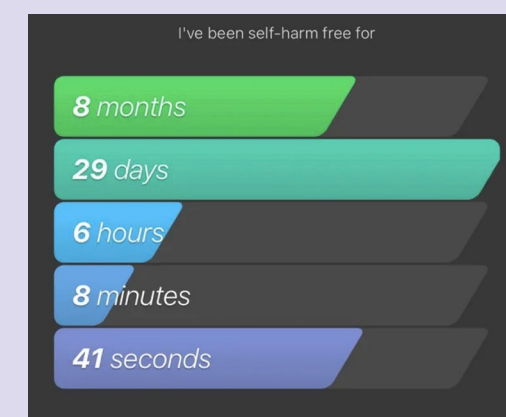


Código de barras

Esta imagen representa la palabra clave "barcode" que significa "código de barras".

Es una representación simbólica de los cortes provocados por las autolesiones.

Gráfico



Recuperación

Este gráfico cuenta los días que una persona lleva sin autolesionarse.

Este tipo de mediciones también se utilizan en otras situaciones que afectan a la salud como la anorexia, la bulimia, el alcoholismo y la drogadicción.

Romantización y estética cute (coqueta)

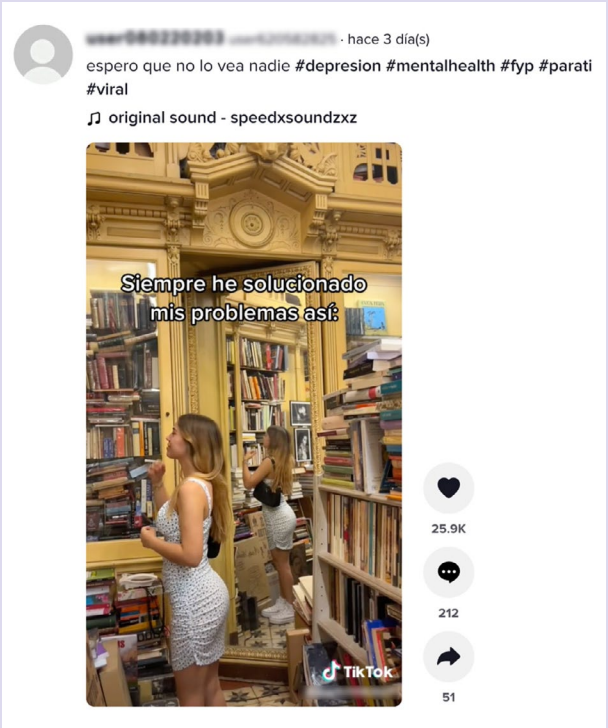


Estética cute

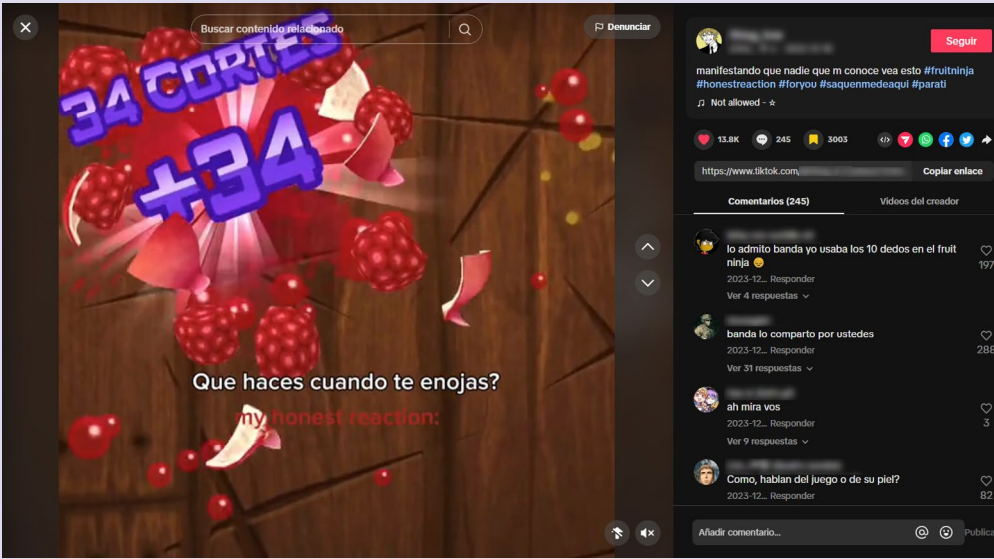
Estos cúteres presentan una estética coqueta e infantil, inspirada en personajes de animación de origen asiático

Las personas que se autolesionan comparten sus utensilios en Twitter.

Autobiografía



Simulando videojuegos



¡OJO! ESTOS CONTENIDOS PUEDEN PROVOCAR EL EFECTO CONTAGIO. ES IMPORTANTE IDENTIFICARLOS PARA AYUDARLES A PREVENIR ESTAS CONDUCTAS LESIVAS”



8. DÓNDE PEDIR AYUDA

Ante esta conducta puedes pedir ayuda a los profesionales de la salud o dirigirte a organismos con experiencia en autolesiones.

Profesionales de apoyo:

- Pediatras (hasta los 14 años), médico/a de familia (mayores de 14 años), profesionales de psicopedagogía u orientación del centro escolar, psicoterapeutas especializados, psicólogos/as, psiquiatras, trabajador/a social del centro de salud.

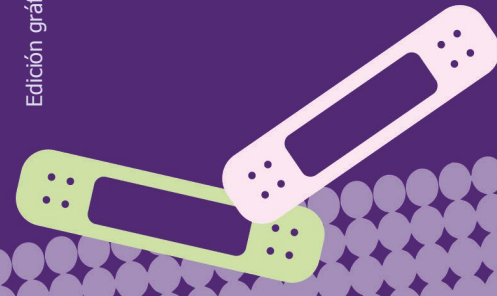
Teléfonos de atención:

- Urgencias: 061 o 112
- Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 (atención de crisis 24 horas en las principales poblaciones españolas)
- www.telefonodelaesperanza.org
- Línea de ayuda a menores de la Fundación ANAR: 900 202 010
www.anar.org
<https://whatsapp.com/channel/0029Va7quuRBI-HpicXiTaN2x>

Asociaciones:

- Sociedad Internacional de Autolesión: www.autolesion.com
- Centro Social Virtual de La Rueda Asociación. Atención psicológica gratuita a través de correo electrónico, chat y whatsapp. <https://e-rueda.org>

Edición gráfica y maquetación: Marta García Pozo





GUÍA

ABRE LOS OJOS ANTE LAS AUTOLESIONES EN REDES SOCIALES

FINANCIADO POR EL PROYECTO:



PARTICIPA COMO TRANSFERENCIA DE LOS RESULTADOS DE LOS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN:



Proyecto "Representación mediática de las autolesiones de los menores en los medios de comunicación y Redes" (PID2021-124550OB-I00) enmarcado en la convocatoria Proyectos de Generación del Conocimiento 2021, subvencionado por el Plan Nacional del Ministerio de Ciencia e Innovación.