



Universidad de Valladolid

**Facultad de Ciencias Sociales,
Jurídicas y de la Comunicación.
Universidad de Valladolid**

**Máster en comunicación con fines
sociales: Estrategias y campañas**

**“Querido diario”. Propuesta de campaña de
comunicación basada en el estudio de las
Autolesiones Digitales No Suicidas**

Alejandro Cabezas Rodríguez

Tutor: Ángel Carrasco Campos

Curso 2023-2024

Resumen

Diversos estudios, tanto académicos como informes institucionales, constatan la creciente preocupación por la salud mental y las ANS (autolesiones digitales no suicidas) en los últimos años, y alertan sobre la necesidad de intervenir respecto a esta problemática. Sin embargo, en España son todavía pocas las acciones desarrolladas dentro del paradigma de la comunicación para la concienciación y el cambio social. Con el propósito de conocer los motivos que pueden esconderse tras esta práctica, que afecta especialmente a personas jóvenes y adolescentes, en este trabajo se incluye una investigación mediante triangulación metodológica. En una primera fase se han realizado entrevistas cualitativas a profesionales con experiencia en las ANS para profundizar en el conocimiento de estas dinámicas; en una segunda se ha recurrido al análisis de contenido cuantitativo de publicaciones y cuentas de la red social X dentro de la comunidad de ANS, con la finalidad de conocer los motivos que pueden esconderse tras esta práctica que afecta a personas adolescentes y que se puede considerar como estado de urgencia. Los resultados de la investigación han permitidos fundamentar una estrategia de comunicación dirigida a personas afectadas por las ANS: población adolescente con posibles factores como haber sufrido *Bullying*, como pertenecer al colectivo LGBTQ+, sufrir gordofobia, padecer un trastorno del comportamiento alimentario o, específicamente, practicar autolesiones no suicidas. Esto se ha materializado en una propuesta de campaña de comunicación con una pieza comunicativa principal titulada “Querido diario”. Se trata de un libro escrito en formato diario que pretende servir como pieza para la visibilización y normalización de las realidades de los grupos de riesgo a padecer autolesiones suicidas y, también, como una herramienta de creación de referencias positivas. Se ha utilizado un estilo anime debido a que este recurso gráfico es utilizado por la comunidad ANS y puede ayudar a fomentar la identificación con la persona lectora.

Palabras clave

Autolesiones, autolesiones digitales, jóvenes, adolescencia, redes sociales, trastornos alimentarios, LGTBIQ+, cultura otaku, anime, *bullying*, *ciber-bullying*, discriminación, comunicación, campaña, pieza comunicativa, romantización.

Abstract

Several studies, both academic research and institutional reports, confirm the growing concern about mental health and DSH (digital self-harm) in recent years, and warn about the need to intervene regarding this problem. However, in Spain there are still few actions developed within the communication paradigm for awareness and social change. Aiming to know the reasons behind this practice, which especially affects young people and adolescents, this dissertation includes a research through methodological triangulation. In a first stage, qualitative interviews were carried out professionals in the field of DSH to deepen the knowledge of these dynamics; the second phase includes quantitative content analysis of publications and accounts of the social network X with the objective to know the characteristics of DSH practices. The results have made it possible a empirically-grounded communication strategy aimed at people affected by DSH: young and adolescent population with possible factors such as having suffered bullying, belonging to the LGBTQ+ community, suffering from fatphobia, suffering from an eating disorder or, specifically, practicing non-suicidal self-harm. This has materialized in a communication campaign proposal with a main piece titled “Dear Diary”: a book written in diary format that aims to make visible and normalize the realities of risk groups for suffering from DSH and, also, as a tool for creating positive references. An anime style has been used because this graphic resource is used by the DSH community and can help foster identification with the reader.

Keywords

Self-harm, digital self-harm, young people, adolescence, social networks, eating disorders, LGTBIQ+, otaku culture, anime, bullying, cyber-bullying, discrimination, communication, campaign, communicative piece, romanticization.

Índice

1. Introducción	8
1.1 Presentación y estructura del trabajo	8
1.2. Justificación y estado de la cuestión	11
1.3. Objetivos del trabajo	13
2. Marco teórico	15
2.1 Perspectiva psicológica	15
2.2 Perspectiva psico-social	16
2.3. Perspectiva sociológica	21
2.4 Autolesiones digitales	23
2.5 ANS y comunicación para el cambio social	24
3. Marco institucional	27
3.1 Organismos internacionales	27
3.2 Organismos supranacionales	29
3.3 Organismos de alcance estatal	31
3.4 Organismos de alcance regional en Castilla y León	32
4. Identificación de buenas prácticas	34
4.1 Autolesiones y menores	35
4.2 Programa #NO T-CORTES. CUÉNTALO	38
4.3 @Autolesion_ayuda_y_estudio	42
5. Marco metodológico	45
5.1 Entrevistas a profesionales y especialistas	45
5.2 Análisis de contenido de X	48
6. Análisis de resultados	53
6.1. Análisis de resultados de las entrevistas a profesionales	53
6.2 Resultados del análisis de contenido	64
6.3. Conclusiones del análisis de resultados	81
7. Propuesta comunicativa: Campaña “Querido diario”	86
7.1. Misión, visión y objetivo	86
7.2. Planteamiento y propuesta	88
7.3. Población destinataria	89
7.4. Objetivos y estrategias de comunicación	91
7.5. Pieza comunicativa: “Querido diario”	93

7.6. Timing	101
7.7 Diseño	102
7.8. Evaluación	103
7.9. Presupuesto	104
8. Conclusiones finales	106
8.1. Conclusiones de investigación	106
8.2. Balance general del trabajo	107
8.3. Alcance, limitaciones y posibilidades a futuro	107
Referencias	109

1. Introducción

1.1 Presentación y estructura del trabajo

Las autolesiones no suicidas (en adelante, ANS) se podrían definir como cualquier acto que se ejerce sobre sí mismo y que tiene como objetivo experimentar un daño sin tener una finalidad de morir (Isaccsan y Rich, 2001). Son actos intencionales que no precisan de otras personas para ser llevados a cabo (Montaño, 2012). No se trata de un acto aislado, sino que se repetiría a lo largo del tiempo (Nicolai et al., 2016). Estas ANS no se estarían tampoco refiriendo a marcas que tengan que ver con símbolos grupales, estéticos o religiosos (Hernández-Jiménez, 2010).

La problemática de las ANS no implica exclusivamente la naturaleza de estas, sino que está altamente relacionada con la ideación suicida, siendo así un comportamiento de riesgo (Rodríguez-Blanco et al., 2021). Las ANS implican dolor y daños en tejidos corporales, por medio de cortes y quemaduras entre otras cosas, exponiendo a la persona que las practican a un alto riesgo de salud y pudiendo dejar marcas para toda la vida (Montaño, 2012). Según Castellvi (2018), aparecen como una falsa forma autorregulación emocional, que es llevada a cabo mayormente por adolescentes. Por lo tanto, podemos considerar que es un problema que afecta principalmente a la salud mental de las personas jóvenes, que se enfrentan a una etapa vital en la que el descontrol emocional y la baja tolerancia a la frustración condiciona la forma de relacionarse con el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la idea autolítica, junto a las autolesiones, es uno de los problemas que más afecta en la salud mental de los jóvenes en una escala global, siendo el suicidio, además, la mayor causa de muerte entre las personas jóvenes de entre 15 y 29 años. De hecho, a partir del año 2020, coincidiendo con el periodo de pandemia y post-pandemia por COVID-19, el suicidio pasó a ser la primera causa de muerte entre la población joven española (Becerril Solana, 2023).

En la actualidad se ha experimentado un creciente cambio sobre la percepción de la salud mental por parte de la sociedad. Cada vez se es más consciente de los problemas a los que nos exponemos globalmente y cada día son más personas las que tratan de buscar soluciones cuando aparecen problemas relacionados con esta problemática. Además, se trata de un ámbito que está a la orden del día en las agendas mediáticas y

políticas de los países occidentales. (Organización Mundial de la Salud, 2019). En concreto en la adolescencia, el uso de redes sociales y las nuevas tecnologías han podido contribuir a una mayor capacidad de conciencia y autoidentificación de problemas de salud mental, a la vez que esta exposición a pantallas puede estar influyendo en una cada vez peor bienestar psicológico (Twenge y Campbell, 2018).

Por otro lado, la pandemia del COVID-19 es considerada como un punto de inflexión respecto a la conciencia social y la reivindicación de la importancia de atender los problemas de salud mental mediante servicios públicos. La pandemia habría tenido un efecto negativo en el estado psicológico de una manera general, pero también una mayor diagnosticación (Vindegaard y Beros, 2020). Esto se podría traducir en una mejora generalizada de los métodos y herramientas que permiten la detección de una forma más precoz para poder prevenir la problemática de una forma temprana (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2021). Por todo ello, se podría afirmar que en términos generales existe una mayor concienciación sobre el asunto.

El fenómeno de las autolesiones no suicidas (ANS) entre personas adolescentes es un problema que requiere de una atención urgente y estrategias de intervención efectivas. Ante esta situación de alarma, respaldada desde organizaciones internacionales como la organización mundial de la salud (OMS) hasta entidades más regionales, se plantea el siguiente trabajo.

Este presente trabajo pretende llevar a cabo una profundización sobre las ANS en adolescentes para, posteriormente, definir las bases de un proyecto comunicativo que pueda servir como prevención de este fenómeno. Para ello, se presenta un análisis exhaustivo del contenido de 300 publicaciones en la plataforma X, centrándose en los mensajes y las interacciones de las personas que se autolesionan digitalmente. A través de este análisis se busca comprender las dinámicas y las motivaciones detrás de estas conductas, así como identificar patrones de riesgo y factores predominantes, con la proposición de final de llevar a cabo una campaña de concienciación en personas adolescentes. Adicionalmente, se han llevado a cabo entrevistas con tres profesionales de los campos de la psicología, la comunicación y la investigación de redes sociales, que han sido esenciales para interpretar los resultados del análisis de contenido y definir claramente las ANS. Estas entrevistas proporcionaron una base sólida para entender las motivaciones, el lenguaje y las dinámicas en redes sociales relacionadas con las ANS.

Gracias a esta triangulación metodológica, se ha podido desarrollar una campaña de concienciación informada y basada en la evidencia, permitiendo desarrollar un perfil de persona que practica ANS y un mensaje adecuado y empático que pueda llegar a los destinatarios.

Considerando este planteamiento general, el trabajo incluye:

- Marco teórico: este apartado ha permitido un conocimiento de las ANS y las autolesiones digitales desde diferentes perspectivas (psicológica, psico-social, sociológica y de la comunicación para el cambio social) con la finalidad de crear un marco referencial que proporcione un conocimiento teórico sobre la problemática, así como una fundamentación para el análisis de los resultados de investigación.
- Marco institucional: esta sección recoge el abordaje de las ANS llevado a cabo por diferentes instituciones de carácter internacional, supranacional, estatal y regional, destacando la importancia de estrategias integradas para la prevención y el apoyo integral en salud mental.
- Identificación de buenas prácticas: a pesar del escaso desarrollo en España de acciones de intervención en material de ANS, se han conseguido identificar y analizar tres prácticas de comunicación, que han servido como ejemplo de acciones a desarrollar con la propuesta de intervención que este trabajo se propone.
- Marco metodológico: se presenta el enfoque metodológico de la investigación que incluye el trabajo, detallando la muestra, los instrumentos, y las variables y categorías de análisis para las dos técnicas implementadas: entrevistas cualitativas a profesionales y análisis de contenido cuantitativo a publicaciones en la red social X.
- Análisis de resultados de investigación: esta sección incluye los principales resultados alcanzados con las dos técnicas empleadas. El análisis de contenido de publicaciones en X permitió la identificación de temas recurrentes en las ANS, el lenguaje empleado, los sentimientos expresados, o datos particulares sobre la edad y género de los miembros de esta comunidad digital. Por su parte, mediante las entrevistas se consiguió sistematizar las valoraciones sobre las ANS de profesionales de la comunicación y la psicología. Las conclusiones alcanzadas señalan la complejidad multifactorial de las autolesiones no suicidas,

y destacan la influencia de factores como la discriminación, la cultura digital y los trastornos alimenticios y se subraya la urgencia de estrategias integrales de prevención y apoyo.

- Propuesta de comunicación: basándose en los hallazgos del análisis de contenido y las entrevistas, se desarrolló una propuesta comunicativa en formato librito tipo diario, integrado en una campaña de comunicación en institutos y otros centros públicos de la ciudad de Valladolid. Este diario está diseñado para representar y apoyar a las personas adolescentes más vulnerables a cometer ANS, con un enfoque basado en la empatía, la inclusión y el respeto hacia la diversidad para prevenir y combatir la discriminación, así como promover el autocuidado frente a problemas de salud mental como las ANS y los TCA. Se incluyen historias en estilo anime para representar los desafíos cotidianos de quienes padecen este tipo de problemáticas, buscando conectar emocionalmente con ellos y fomentar la empatía.

1.2. Justificación y estado de la cuestión

A nivel mundial, cada día las personas adolescentes presentan más síntomas depresivos, ideaciones suicidas o autolesiones, se trata de una situación cada vez más preocupante y con una mayor repercusión en el debate social (Spiller et al., 2020). En 2012 se llevó a cabo un estudio a partir de diferentes investigaciones sobre la prevalencia del fenómeno en la población internacional. Los resultados indicaron valores muy variables, siendo la media de un 18% de la población adolescente (Muehlenkamp et al., 2012). Sin embargo, existen multitud de estudios, con diferentes metodologías, llevados a cabo en diferentes países. Por lo general, se apunta a que entre un 15% y un 25% de la población adolescente se ha autolesionado alguna vez (Gillies et al., 2015). En el caso de España, en el 2015 se llevó a cabo un estudio con 1864 personas con edades entre 12 a 19 años, en el que se encontró que más de la mitad de los adolescentes españoles se habían autolesionado en ese año, y que el 32% de estos habían sufrido heridas severas (Calvete et al., 2015). Otros datos interesantes podrían ser los de la tesis de Gallego (2019), que habla de que en España hay una prevalencia de las ANS en adolescentes de un 24,2%. En el 2020, la Fundación de Atención de Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR) atendió casi el doble de casos de autolesiones respecto a los dos años anteriores, el índice aumentó en un 180% (Fundación ANAR, 2020). En la Comunidad de Madrid se

llevó a cabo un estudio en el que se evaluaron 32 aulas de tres institutos con una muestra total de 794 estudiantes. El resultado expuso que de la muestra total, un 18,64% de los encuestados confirmaron haberse autolesionado de forma online (Gámez-Guadix et al., 2020). Según el Ministerio de Sanidad (2021), las lesiones autoinfligidas suponen un grave problema de salud pública, habiéndose triplicado las hospitalizaciones de población entre 10 y 24 años en las últimas décadas.

No obstante, los datos presentados deben ser interpretados considerando otros factores socialmente relevantes, como el estigma hacia la salud mental y las propias características en las que se producen los actos, de una forma solitaria y secreta. Estos elementos hacen que muchas veces estos datos puedan difícilmente llegar a ser recolectados por instituciones encargadas de recoger las estadísticas y de intervenir en la salud de la ciudadanía. Por lo tanto, es probable que las cifras que se recojan actualmente respecto a las ANS en España sean más bajas que la verdadera realidad del impacto de este problema.

Las ANS son, por tanto, un fenómeno complejo que cada vez ha recibido más atención por parte de las investigaciones. Se trata de una problemática que requiere de un fuerte estudio y de una alta implicación por parte de todos los agentes que componen la sociedad, desde el sistema sanitario, sistema educativo, políticas públicas, hasta los medios de comunicación. Aunque se ha experimentado este mayor estudio, es importante recalcar la perspectiva de algunos de los autores más destacados sobre este tema. Nock (2009) hablaba de la importancia de comprender las ANS como un hecho que requiere de un multiabordaje en el que se tengan en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales. Por ello, consideramos que se ha de investigar de tal forma en la que se pueda comprender las causas o los contextos que pueden subyacer en las ANS. Sin embargo, Suarez et al (2023) consideran que, por lo general, los estudios sobre ANS son escasos, y menciona la necesidad de llevar a cabo estudios multidisciplinarios para que una mejor intervención sea posible.

Las campañas de comunicación sobre ANS son también muy escasas. Esto supone un problema ya que este tipo de acciones serían necesarias para aumentar la conciencia para facilitar la identificación y el apoyo para aquellas personas que se enfrenten a este problema de salud mental (Hasking et al., 2020). Es también muy necesario la reducción del estigma al que se enfrenta la salud mental en general, por eso también es

importante impulsar una educación a la ciudadanía que la dote de unas mayores capacidades de entendimiento de la problemática y de las causas que la subyacen para poder combatirlo (Bentley et al., 2017). Sobre las personas que se ven afectadas directamente por las ANS, las campañas de comunicación pueden suponer una respuesta ante el miedo y el estigma esta práctica supone. Además, las propuestas de intervención educativa y comunicativa pueden aportar información para que las víctimas conozcan los recursos de los que disponen y se pueda alentar la búsqueda de ayuda (Tatnell et al., 2017).

Aumentando la conciencia y la comprensión sobre las ANS, las campañas de comunicación pueden ayudar a prevenir incidentes futuros al proporcionar estrategias para afrontar de una forma alternativa las problemáticas de las que derivan las ANS, y fomentar la creación de redes de apoyo (Kidger et al., 2015). En resumen, las campañas de comunicación son muy necesarias para poder frenar la tendencia creciente de las ANS en la población adolescente, reducir el estigma y fomentar la búsqueda de ayuda entre aquellos que las experimentan.

1.3. Objetivos del trabajo

De acuerdo con lo anteriormente descrito, el presente trabajo tiene como objetivo principal analizar las dinámicas y las características de las comunidades en redes sociales que utilizan las autolesiones como factor de unión. Se pretende descubrir las dinámicas operativas dentro de estas comunidades online, identificar quiénes interactúan en ellas y de qué manera lo hacen.

La investigación pretende definir estos aspectos para posteriormente aplicar una acción comunicativa que se pueda apoyar en los resultados obtenidos, que contribuya a la prevención y sensibilización sobre las ANS entre las personas adolescentes con un objetivo de crear conciencia, empatía y herramientas de socialización para las personas que son más vulnerables frente a las ANS.

Para ello, se desarrollarán los siguientes objetivos:

- Analizar las dinámicas y las características de las comunidades que en redes sociales utilizan las autolesiones como factor de unión.

Se pretenderá descubrir las dinámicas que operan en la comunidad online de X respecto a las autolesiones no suicidas, que tipo de personas interactúan en estas

comunidades virtuales y de qué forma lo hacen, para ello se desarrollarán los siguientes objetivos específicos:

- o Explorar y clasificar los temas más comunes en las publicaciones sobre autolesiones en Twitter e Instagram creando categorías según las temáticas.
- o Analizar los contenidos de las publicaciones para detectar cuales son los patrones narrativos en común y el significado que tiene la autolesión.

- Comprender los factores psico-sociales y socioculturales que facilitan la cohesión y el sentido de pertenencia entre los miembros.

Con el fin de poder identificar todos los aspectos que puedan estar relacionados o que influyan de alguna forma en que aparezcan las conductas autolesivas, de esta forma se podrá saber en qué campos se puede intervenir con las personas que practican autolesiones no suicidas, para ello se desarrollaran los siguientes objetivos específicos:

- o Conocer las percepciones sobre personas profesionales de cómo se generan estas comunidades en línea y cuales podrían ser las motivaciones.
- o Definir el perfil de las características que puedan tener en común las personas que se autolesionan en redes.

- Desarrollar una acción comunicativa enmarcada en una campaña que basada en los resultados de la investigación

Con este objetivo se pretende aumentar el conocimiento sobre las autolesiones no suicidas (ANS) entre las personas adolescentes. Promoviendo la empatía y el sentimiento de pertenencia. Además de y desmitificar las autolesiones como una forma de autorregulación. Por tanto, pondra la salud mental como centro de debate, y además representando realidades de la comunidad LGTBQ plus, personas afectadas por *Bullying*, personas que se ven afectadas por un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Se pretende ejecutar los siguientes objetivos específicos:

- o Sensibilizar a los adolescentes de Valladolid sobre las autolesiones no suicidas (ANS) y otros factores relacionasos.

- o Promover la empatía y la identificación entre los adolescentes a través de la creación de un libro que presente personajes realistas y situaciones que aborden las ANS

2. Marco teórico

Las ANS Son un fenómeno complejo que no solamente se puede explicar desde un ámbito, atendiendo a diferentes disciplinas se pueden encontrar diferentes explicaciones sobre la naturaleza del fenómeno, por eso en el siguiente marco teórico se tratará de dar una explicación desde una perspectiva psicológica, psico-social y sociológica, para de esta forma hacer una profunda definición de estas conductas. Se definirá las autolesiones digitales, debido a la naturaleza de la investigación del trabajo, en el que la muestra será recogida de la red social X, pues se ha encontrado que este fenómeno se puede manifestar de una forma virtual y las redes sociales de internet son un espacio que conforman no fuerte relevancia en la edad adolescente.

Asimismo, abordará como la comunicación puede servir como un recurso positivo a la hora de influir en la población mediante campañas y en este caso en concreto sobre las autolesiones no suicidas.

2.1 Perspectiva psicológica

Las ANS son un fenómeno complejo del que no se puede establecer una sola causa, sino que se habla de múltiples factores y condicionantes que pueden influir en este fenómeno. Por lo general, desde la psicología se consideran como una manifestación de otro problema emocional implícito, y no se contemplan como un trastorno en sí mismo (Whisenhunt y Zweben, 2009). La principal explicación que se da a esta conducta se realiza, principalmente, desde una perspectiva profundamente psico-conductual basada en entender las autolesiones como una herramienta de autorregulación emocional frente a pensamientos o emociones negativas (Haines y Williams, 1997). Al tratarse de un recurso a utilizar en circunstancias de gestión emocional, es señalado que este proceso pueda suponer la liberación hormonal que conlleva a un grado de adicción, desencadenando en un comportamiento habitual y de dependencia. Las endorfinas hacen que se supla esta tensión interna que la víctima padece (Linehan, 1993).

La edad en la que se suelen suceder estas conductas de ANS se concentra en la adolescencia. Aizpurua (2011) define la adolescencia como una etapa que se ve expuesta y vulnerable a determinados trastornos psicológicos y sociales, por eso ha de profundizarse en este grupo de edad a la hora de entender las conductas autolesivas y sus múltiples causas. Por ello, podemos afirmar que se trata de un momento en el que se experimenta una transición hacia la vida adulta que conlleva una búsqueda del “yo” y de

identidad. Este cambio puede ser un proceso costoso y significar problemas de malestar hacia una misma. Al estar las ANS muy relacionadas con la autoestima y la identidad, un sentimiento de descontrol de la vida o una mala percepción sobre ellos mismos puede desencadenar en la práctica de esta conducta. Así, las ANS pueden ser para las personas que las practican, una forma de conexión con ellos mismos mediante el sentimiento de dolor, una forma de confirmar su existencia (Whitlock, 2006).

Autolesionarse no implica tener un trastorno diagnosticable. Sin embargo, en muchas ocasiones aparecen otros trastornos que se pueden relacionar como el trastorno depresivo o el trastorno bipolar (Morris,2012). Otros trastornos son también relevantes como el trastorno límite de la personalidad, trastornos antisociales de la personalidad (Klonsky, 2012). Los trastornos de conducta alimentaria están también muy relacionados con estas conductas autolesivas, habiéndose encontrado mucha incidencia de anorexia y bulimia en las víctimas que practican ANS (Ernhouet et al.,2015). Esto, no implica que todas las personas que se autolesionan padezcan un trastorno diagnosticable o que se pueda encajar dentro de lo anteriormente definido.

2.2 Perspectiva psico-social

Las autolesiones son un fenómeno que no podría explicarse sin tener en cuenta los factores psico-sociales que engloban a las víctimas. A continuación, se expondrá cuáles son factores psico-sociales que según la revisión de datos secundarios pueden suponer una alta influencia en las conductas autolesivas.

La familia puede ser una de los principales factores que influye en la práctica de esta conducta. Una infancia en la que los abusos, el conflicto y la violencia han estado presentes, pueden desencadenar en problemas emocionales que se ven reflejados durante la adolescencia y que además se pueden maximizar en entornos donde no se da una buena educación emocional, aspecto que puede traducirse como una falta de habilidades a la hora de enfrentarse a desajustes emocionales (Suyemoto, 1998). Las ANS se han encontrado mayormente en familias denominadas “disfuncionales”, que según Hunt (2007) son núcleos familiares en los que los niños y niñas no pueden experimentar un desarrollo psico-social adecuado debido a las características de alguno de los progenitores. En este tipo de familia se normalizan situaciones anteriormente mencionadas como el abuso, el conflicto y además el consumo de drogas (López, 2015).

Por este motivo, Orozco et al (2021) explica como en familias que se han considerado como disfuncionales puede haber adolescentes que utilicen las ANS como un medio de expresión y autorregulación emocional. Los modelos parentales son muy influyentes en caso de aparición de algunos diagnósticos de salud mental (Parker et al., 1979). Por lo tanto, el entorno familiar es clave en la conformación de aspectos mencionados anteriormente como la identidad y la autoestima, asimismo las habilidades sociales estarán directamente relacionadas, dependiendo de si el entorno es favorable o no podrá afectar de una forma negativa a las personas adolescentes. Síntomas depresivos pueden ser más comunes en estos entornos no favorables, lo que se traduce en una mayor posibilidad de existencia de pensamientos de ideación suicida, afectará también a las relaciones con el grupo de iguales ya que se relaciona directamente con la conformación de la autoestima social. Otra de las características que se puede dar dentro de esta tipología de familia es una menor capacidad de adaptación ante crisis existenciales, algo que se relaciona totalmente con las conductas autolesivas, ya que estas suponen una forma de autoafirmación de la existencia, apareciendo como forma de contrarrestar esa dificultad de conformar una buena autopercepción y autoestima (Hernández, 2013).

Las agresiones sexuales son otro de los aspectos que pueden ser frecuentes en estas dinámicas familiares. La mayoría de estas agresiones se cometen dentro del propio hogar. En las familias disfuncionales existe una mayor probabilidad de que existan agresiones (Gauthier, 2014). Se ha encontrado relación entre agresiones sexuales cometidas en la infancia y la aparición de conductas ANS en la adolescencia, las agresiones sexuales pueden ser un condicionante fuerte en la aparición de este tipo de conducta (Skegg, 2005).

Las consecuencias de haber sufrido una agresión sexual se pueden manifestar de diferentes formas: consecuencias físicas, sexuales, sociales, emocionales, conductuales. Por eso están relacionadas con la aparición de futuros trastornos (Flitter, 2003). Algunos de los trastornos que se pueden relacionar con haber sufrido una agresión sexual durante la infancia son el trastorno límite de la personalidad, el trastorno obsesivo compulsivo o el trastorno anti-social (entre otros). También, rasgos de la personalidad como el narcisismo (Gallardo-Pujol et al., 2011). Un acontecimiento de tal magnitud puede influir fuertemente en la conformación de la identidad, llegando a ocasionar confusiones sobre la orientación sexual, identidad de género. Se dan casos en los que las personas

que han padecido una agresión puedan sentir rechazo hacia el género de la persona que lo ha cometido (Bardi, 2005).

Las agresiones sexuales, junto a otras vivencias que puedan marcar la infancia, pueden suponer la existencia de traumas: Son vivencias o acontecimientos con una alta carga emocional y estrés donde la víctima se encuentra en un estado de indefensión. Esta vivencia puede afectar a la conformación de la identidad y como se viven las emociones, como se interpreta la realidad o como se responde a ella. Todos estos motivos hacen que la aparición de ANS sea mucho más probable (Jiménez Castañeda, 2020).

El *Bullying* es otra de las cuestiones que afecta plenamente a la adolescencia. Olweus (1978) lo define como una situación desigual y mantenida en el tiempo que se ejerce sobre un individuo por parte de otro o el conjunto de individuos por medio de la violencia, y que tiene la consecuencia del aislamiento social y la indefensión. Esta problemática es algo que cada vez está más en el punto de mira en la salud social¹ ya que las consecuencias de este fenómeno se traducen en situaciones de aislamiento social e indefensión. El *Bullying* es uno de los aspectos que más se relacionan con las ANS (Kaltiala, 2010). Aunque no es una nueva práctica, en los últimos tiempos la preocupación en torno a esta problemática es mayor y, por ello, se ha experimentado una mayor movilización por parte de las personas afectadas, sus familias y los medios de comunicación (Armas et al., 2005).

El *Bullying* también se puede relacionar con diagnósticos anteriormente expuestos, y está asociado con la experimentación de niveles de alta ansiedad, estrés, y sentimientos de indefensión. La conformación de una buena autoestima y una fuerte identidad también se verá condicionado por la experiencia del *Bullying* de una forma negativa (Espelage, 2014).

El acoso escolar es un problema grave que afecta a diversos grupos, siendo especialmente preocupante entre adolescentes y niños del colectivo LGTBIQ+. Investigaciones y estadísticas subrayan la especial vulnerabilidad de estos grupos frente al *Bullying* en entornos educativos. Así, por ejemplo, un estudio publicado en la revista

¹ “La salud social abarca varios aspectos, incluyendo el apoyo social, la calidad de las relaciones interpersonales, la cohesión comunitaria y la participación cívica. Está estrechamente relacionada con el sentido de pertenencia, la conexión emocional, el apoyo emocional y tangible, la comunicación efectiva, el respeto mutuo, la inclusión social y el acceso a recursos y servicios comunitarios” (Kawachi et al, 2001).

Pediatrics indica que los adolescentes y niños LGTBIQ+ tienen tres veces más probabilidades de sufrir acoso escolar en comparación con sus compañeros cisgénero y heterosexuales (Swahn, 2014). Por su parte, el informe de la FELGTB sobre delitos de odio (2019) señala que el 7% de las agresiones LGTBIQ+fóbicas reportadas ocurrieron en centros educativos. Además, se menciona que uno de los principales motivos de *Bullying* es la pertenencia al colectivo LGTBIQ+, con un preocupante 6% de las agresiones dirigidas hacia menores de edad. El informe también destaca que estas agresiones son mayoritariamente cometidas por varones jóvenes, lo cual se relaciona con la influencia de la masculinidad hegemónica. Al profundizar en los datos, se observa que los estudiantes LGTBIQ+ sufren insultos LGTBIQ+fóbicos con mayor frecuencia que sus compañeros cisgénero y heterosexuales. En particular, más del 15% de las personas trans, chicos gays y bisexuales experimentan violencia verbal en el ámbito escolar. En conclusión, las personas pertenecientes al colectivo LGTBIQ+ se enfrentan a una fuerte discriminación durante la adolescencia, por lo tanto se puede definir este como un grupo de riesgo.

Otro de los motivos por los que más se produce *Bullying* es la discapacidad. El hecho de tener una discapacidad física o intelectual hace que las personas de este colectivo tengan más probabilidades de sufrir discriminación por parte de sus iguales que el resto de sus compañeros y compañeras, esto aumenta los riesgos de padecer problemas de salud mental (Forrest et al., 2014). La sensibilización por parte de la sociedad en general respecto a este colectivo excesivamente minoritaria, la estigmatización será de una forma constante y es un aspecto para trabajar en nuestra sociedad. Vega, (2008) define que esta situación será de una forma estructural, donde la escuela aún nuestra preparada para la lucha contra este estigma. Según una encuesta de CERMI (Comité español de personas con discapacidad, 2013) la mayoría de las personas que se habían sentido discriminadas aludían sentir un rechazo o una indiferencia, es decir, una discriminación de tipo “socialafectiva”. Este tipo de discriminación conecta directamente con la autopercepción y las ANS, puesto que como (Kaplan, 2018) indica “construir lazos junto a otros es lo que dota de sentido a nuestro existir” (p. X).

Existe una conexión entre la xenofobia y el acoso escolar. De acuerdo con un artículo del *Journal of Adolescent Health* (Issacson et al ,2001) los adolescentes extranjeros, especialmente aquellos que enfrentan discriminación étnica y cultural, tienen un riesgo elevado de sufrir acoso escolar (Gini et al., 2018). En este contexto, es crucial entender

el proceso de construcción de identidad en personas migrantes, quienes a menudo enfrentan una desconexión entre sus valores personales y la capacidad de aplicarlos en su entorno social (Tornos, 1994). Amelia Barquín (2009) destaca la relevancia del sentimiento de pertenencia a un lugar, sugiriendo que la falta de este sentimiento puede llevar a problemas morales y afectar la cohesión social. Barquín también menciona que los niños y niñas migrantes pueden experimentar una identidad poco clara debido a la sensación de ser diferentes, lo que incrementa la necesidad de reconocimiento externo.

En términos de género, las niñas y adolescentes son las que más sufren *Bullying* en comparación con los varones (Swearer et al., 2010). La gordofobia, definida como un sistema opresivo que discrimina a las personas por su peso, coloca a quienes la padecen en situaciones de discriminación y maltrato (Pyñeiro, 2016). Los adolescentes percibidos como “gordos” tienen una alta probabilidad de enfrentar aislamiento social, lo que puede llevar a problemas psico-sociales como trastornos alimenticios, dependencia excesiva de la actividad física y distorsiones en la autoimagen (Ricciardelli et al., 2003; Strauss y Pollack, 2003). Esta discriminación está respaldada por una estructura cultural difundida por los medios de comunicación y algunos sectores médicos, que enfatizan la necesidad de cambios individuales para evitar la obesidad, ignorando factores sociales que influyen en el peso (Rees et al., 2011; Navejas-Petergás, 2017). En este contexto, tener un cuerpo que no se ajusta a los estándares sociales puede ser una causa importante de *Bullying*, incrementando el riesgo de conductas de ansiedad (Elias y Scotson, 2016).

El consumo de sustancias adictivas es otro factor que afecta a los adolescentes. De acuerdo con la encuesta sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (2021), el alcohol es la sustancia más común y aceptada entre los adolescentes. En 2021, el 73,9% de los jóvenes de entre 14 y 18 años había consumido alcohol al menos una vez. Después del tabaco, el cannabis es la segunda droga más consumida por este grupo de edad, con un 28,6% de adolescentes que lo han probado.

El consumo de estas drogas y otras menos comunes también puede estar relacionado con actos autolesivos. Las drogas pueden alterar el juicio y la capacidad de tomar decisiones, lo que lleva a comportamientos impulsivos y reduce la capacidad de hacer elecciones conscientes y razonadas (Swahn, 2014). Muchas personas utilizan las drogas para enfrentar el dolor emocional, pero estas sustancias también pueden intensificar las

emociones negativas y causar insatisfacción, aumentando el riesgo de autolesiones como una forma de buscar alivio (Gulati et al., 2019). Además, los síntomas de abstinencia pueden provocar ansiedad y depresión, lo que puede hacer que las drogas se perciban como una salida (Michalak, 2021).

Los motivos por los que los adolescentes consumen drogas son diversos. La presión social es un factor significativo; los adolescentes que se asocian con pares que consumen drogas tienen una mayor probabilidad de hacerlo (López et al., 2018). Además, aquellos que han experimentado problemas emocionales o diagnósticos relacionados con la salud mental son más propensos a consumir drogas como una forma de autorregulación emocional (Wills et al., 2011). Esto puede llevar a riesgos personales como una personalidad impulsiva o baja autoestima (Brook et al., 2012). La influencia de los padres también es importante; la actitud de los progenitores hacia las drogas puede influir en la aceptación del consumo por parte de sus hijos (Ryzin et al., 2011). Aunque tradicionalmente el consumo de drogas ha estado más asociado con los hombres, esta diferencia de género se está reduciendo, aunque los hombres siguen siendo los principales consumidores de alcohol y otras drogas (Diputación de Alicante, 2012).

Para comprender por qué se dan las autolesiones, es fundamental entender que este fenómeno está profundamente influenciado por tramas socioafectivas y emocionales relacionadas con situaciones de exclusión, humillación y estigmatización, es decir, violencia (Glejzer et al., 2021). Por lo tanto, las autolesiones no son un fenómeno simple, sino que están conectadas con amplios procesos sociales y culturales. Kaplan et al. (2022) describe las autolesiones como una manera de mitigar un dolor social a través de un dolor físico, aunque solo sea de forma temporal.

2.3. Perspectiva sociológica

Desde una perspectiva sociológica, existen diversos enfoques que intentan explicar las conductas de autolesión. Uno de estos enfoques sugiere que "pueden ser producto de una sociedad cada vez más fragmentada, donde las personas pueden experimentar sentimientos de vacío y futilidad, lo que puede ayudar a que los pensamientos autodestructivos afloren" (Favazza et al., 1993). Además, factores sociales y culturales también influyen en las autolesiones, que pueden ser vistas como una respuesta a la

presión social derivada del incumplimiento de las expectativas y normas culturales establecidas (Heah y Toste, 2019).

Han (2010) señala que en una sociedad que valora a las personas en función de su productividad, la vulnerabilidad y las emociones son vistas como obstáculos para el "éxito social". Esta presión por ser eficiente y productivo puede llevar al agotamiento o fatiga, que a su vez puede derivar en pensamientos autodestructivos. En este sentido, las autolesiones pueden entenderse como una forma de autoafirmación y resistencia ante una sociedad que valora la fuerza y la independencia, ya que representan una respuesta a la tendencia de ocultar los sentimientos y las señales de vulnerabilidad (Armstrong y Harris, 2011).

Desde el punto de vista de la sociología de los cuerpos, las autolesiones se refieren a una emoción derivada de una experiencia social, cultural, individual y colectiva que se manifiesta materialmente a través del cuerpo (Kaplan et al., 2020). En esta perspectiva, el cuerpo se ve como una pizarra emocional en la que se reflejan códigos emocionales, destacando así una función de expresión y comunicación de la frustración que el individuo siente sobre su propia existencia y la del resto (Rodríguez et al., 2007).

Como se ha mencionado previamente, el fenómeno de las autolesiones afecta predominantemente a los adolescentes y está estrechamente relacionado con determinados grupos sociales que sufren una fuerte discriminación. Una de las primeras características que determinan la incidencia de las conductas autolesivas radica en el concepto de libertad, ya que la adolescencia es una etapa marcada por la experimentación. Este hecho contrasta con una fuerte necesidad de guía y apoyo, lo que hace que el reconocimiento exterior sea muy determinante. En conclusión, este es un momento en el que el cuerpo y las emociones juegan un papel crucial, ya que es una etapa de autoconocimiento y búsqueda de identidad (Breton, 2011). Por ello, es fundamental contar con un espacio seguro en el que los adolescentes puedan comunicarse con sus pares y construirse a sí mismos. Además, la interacción con otros agentes de la sociedad, como adultos e instituciones, es importante, aunque la expresión emocional con estos es más complicada, lo que lleva a una mayor tendencia a buscar apoyo en los grupos de iguales (Restrepo, 2010). En este contexto, el fenómeno de las autolesiones puede convertirse en un elemento de cohesión social e identitario, creando un espacio donde se pueden compartir testimonios que abordan desde la situación

familiar hasta la discriminación por parte de sus iguales, y en definitiva, una vía para expresar el dolor social producido por la conflictividad con el resto de la sociedad y los adultos (Glejzer et al., 2021). Partiendo de este punto, en el que las relaciones con los iguales y la creación de la identidad son tan importantes, existen mayores posibilidades de pertenencia a una subcultura o tribu urbana (Muggleton, 2000). Del Toro y Rodríguez (2013) explican que estas subculturas agrupan a los jóvenes no por espacios geográficos, sino por compartir gustos, estilos de vida, filosofías y movimientos sociales, entre otros. Estas subculturas se expresan mediante una simbología común, incluyendo el lenguaje, la vestimenta y la música. Un ejemplo de estas tribus urbanas es la denominada "Emo", una subcultura que surgió a finales del siglo XX y que gira en torno a la música Emo-core. Las temáticas de este estilo musical incluyen el "no encajar" en la sociedad, el desamor, la ansiedad, la depresión e incluso la ideación suicida, entendiendo estas emociones como una forma de enfrentar la vida (Silva, 2002). Según Silva, esta tribu urbana se caracteriza por una relación emotiva melancólica, el desencanto con el mundo y la necesidad de sentirse comprendidos en su dolor por no encajar en la sociedad. Lo que relaciona directamente a este grupo con las autolesiones es que estas conductas forman parte de su construcción identitaria, como un elemento acorde a esta estética del dolor, expresando a través de ellas su protesta social. La cultura Emo tuvo su apogeo durante la primera década de los años 2000 (Rizo, 2009). En la actualidad, este tipo de conductas puede reflejarse en la subcultura Otaku, que, según Menkes (2012), está compuesta por consumidores de manga, anime y videojuegos de la cultura popular japonesa. Sin embargo, comparten otro elemento en común: son vistos como autistas y apartados del resto de la sociedad.

2.4 Autolesiones digitales

La llegada de internet ha supuesto una revolución social y un cambio profundo en los vínculos relacionales entre los individuos (Campos, 2004). Por un lado, internet se ha convertido en una fuente indispensable de información para los adolescentes, así como un medio esencial de comunicación y socialización que puede favorecer la construcción de identidades (Mayer, 2011). Por otro lado, también ha generado nuevos riesgos para los jóvenes, especialmente relacionados con el mal uso de internet (Boubeta et al., 2015). Dentro de estas prácticas negativas se encuentran las autolesiones no suicidas (ANS) digitales (Patching y Hinduja, 2017).

Peter y Mynatt (2017) definen las autolesiones digitales como "la comunicación y actividad en línea que guía o apoya el daño no suicida e intencional o el deterioro del bienestar físico de un individuo". Estos autores también explican que las ANS digitales incluyen el uso de tecnologías de la información y la comunicación para compartir o enviar contenidos de carácter autolesivo. Las autolesiones digitales abarcan cualquier acto realizado sobre el cuerpo con la intención de provocar marcas en la piel o causar dolor, y posteriormente compartirlo a través de documentos gráficos en internet, o bien verbalizarlo (Englander, 2012). Publicar este contenido en redes sociales puede generar una retroalimentación y un refuerzo positivo para la continuación de las conductas autolesivas (García Carpintero et al., 2019). Además, González (2016) indica que las redes sociales pueden ser una fuente donde los individuos aprenden a realizar conductas autolesivas mediante la observación e imitación.

En los últimos años, se ha observado una tendencia creciente en este fenómeno (Picardo et al., 2020). Gómez-Guadix et al. (2022) afirman que "más de la mitad de los adolescentes involucrados en autolesiones han utilizado internet para compartir o buscar información". Twitter es una de las redes sociales donde más se comparten autolesiones, usando hashtags para etiquetar contenido (Martínez-Pastor et al., 2023). Los usuarios suelen cambiar su nombre para no ser descubiertos, contribuyendo así a mantener el "secretismo" de esta comunidad (Scherr et al., 2020).

Aunque los estudios indican que ha habido un aumento de las ANS digitales, es cierto que alrededor del año 2010 comenzó a incrementarse la investigación sobre esta temática (Barrocas et al., 2011). Jacob et al. (2017) mencionan que, mediante estas conductas, los individuos expresan un sentimiento de angustia y al hacerlo en redes sociales, pueden encontrar alivio emocional y un sentido de pertenencia a un grupo. Además, estos actos pueden ser una llamada de atención, una forma de liberar tensiones o expresar el odio hacia uno mismo (Patchin y Hinduja, 2017). En los últimos años, se han propagado numerosos retos de carácter autolesivo en internet, afectando principalmente a jóvenes. Un ejemplo extremo es el reto "La ballena azul", que consiste en realizar 50 desafíos, siendo el último el suicidio (Jiménez, 2020).

Debido a la creciente preocupación por estos fenómenos, como parte de este trabajo se ha decidido realizar un análisis de contenido de la red social Twitter, investigando publicaciones y cuentas que interactúan bajo etiquetas relacionadas con las ANS. Este

análisis busca identificar los símbolos, costumbres y motivos de los internautas que participan en estas prácticas.

2.5 ANS y comunicación para el cambio social

La comunicación con fines sociales o la comunicación para el cambio social puede definirse como una forma de comunicar que persigue un cambio de conducta o de forma de pensar en las personas que reciben la información (Nos-Aldás, 2020). En el contexto de la salud mental y de las ANS, este tipo de comunicación es clave para poder llevar a cabo una verdadera prevención y poner en marcha acciones que logren intervenir en estos contextos y situaciones, y apoyar a las personas que se ven afectadas por estas problemáticas (OMS, 2017).

La comunicación para el cambio centrada en la prevención de ANS puede ayudar a sensibilizar a la población sobre las causas de este problema y fomentar la empatía hacia personas que las sufren. Por medio de esta comunicación se pueden difundir mensajes que tengan diferentes contenidos como:

Dar a conocer información general sobre las ANS y por qué es un aspecto de suma importancia social, cuáles son causas y cómo podemos identificar señales que nos alerten sobre una posible conducta autolesiva (OMS, 2017).

Siguiendo a Calvete et al (2015), comunicar con el fin de luchar contra el estigma de las autolesiones, haciendo que la problemática no se remita al ámbito privado e impulsando que las personas que se autolesionan puedan buscar ayuda.

1. Informar sobre los recursos disponibles a la población, como líneas de ayuda, asociaciones, servicios de salud mental (Becerril Solana, 2023).

La comunicación para el cambio social también puede implicar intervención temprana y apoyo continuo:

Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar (2021) es una necesidad el educar a profesionales como docentes, educadores, madres y padres y profesionales de la salud, de una forma que les garantice comprender el problema de una manera más profunda y empática. La detección y la actuación ante estas conductas se dará de una forma mejor si se tienen conocimientos sobre ellas.

2. La creación de espacios seguros en las redes sociales es otra de las acciones que desde la comunicación se puede llevar a cabo para prevenir las autolesiones, espacios donde se puedan compartir experiencias y recibir ayuda, creando un espacio de sentimiento de pertenencia funcional y sano (Calvete et al., 2015).

Uno de los objetivos principales de la comunicación para el cambio social, es la reducción del impacto de la discriminación y la exclusión:

3. Con esta se puede mejorar la aceptación hacia las personas que se enfrentan a diversas dificultades de salud mental, al igual que puede contribuir al empoderamiento de los colectivos afectados, dando voz y referencias con las que sentirse identificadas (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2021).

Dentro de la comunicación con fines sociales, una de las formas en las que se puede intervenir es mediante campañas específicas. En este trabajo se tratará de diseñar una campaña que, de acuerdo con (Kotler y Lee, 2008), podemos definir de concienciación y de cambio de comportamiento. Se trataría de una campaña de concienciación porque aspira a proporcionar conocimientos sobre el tema, sensibilizar y educar al público general adolescente sobre el tema de las ANS, con la finalidad de aumentar la visibilidad del problema para que deje de ser tabú para las personas adolescentes. Adicionalmente, tiene un factor de búsqueda de cambio de comportamiento, ya que su objetivo es el de influir las ANS, tratando de dar alternativas o referentes para que esta población pueda modificar sus acciones y actitudes respecto a esta problemática.

En conclusión, la importancia de la comunicación con fines sociales en las ANS radica en que supone una herramienta imprescindible para abordar esta problemática de alta preocupación socialmente, pudiendo conseguir impactos tanto a nivel individual como a nivel colectivo. Aunque las instituciones no se hayan dirigido de manera específica a visibilizar e intervenir respecto a las ANS, la salud mental sí es considerada como una temática prioritaria por la mayoría de las entidades públicas, así como fundaciones y asociaciones privadas. Por ello, a pesar de esta laguna específica respecto a la intervención en materia de ANS, consideramos que la sensibilidad creciente respecto a la salud mental, especialmente en la población joven y adolescente, representa una oportunidad para situar a las autolesiones entre las líneas de actuación prioritaria.

3. Marco institucional

En este bloque se recogen los organismos que guían en la toma de decisiones para intervenir respecto a las ANS, hace parte de los organismos internacionales como por ejemplo La OMS, hasta organismos con una actuación de ámbito local como por ejemplo los ayuntamientos. Estas instituciones proporcionan el marco normativo y las directrices necesarias para fundamentar tanto la investigación como las acciones comunicativas destinadas a enfrentar este fenómeno. Su papel es crucial al establecer estándares, políticas y recursos que respalden iniciativas efectivas de prevención y apoyo a las personas afectadas por las ANS.

3.1 Organismos internacionales

La OMS sobre la Salud mental establece que se ha de intervenir en los sectores distintos al de la salud como el sector educativo, de trabajo, de justicia, vivienda, medio ambiente... Es decir, que se necesita de una intervención de multiabordaje para intervenir íntegramente la salud mental. Habla también, de que la prevención del suicidio es algo primordial, además de que forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Existe una necesidad de promover una cobertura mediática y favorecer la intervención temprana. Los ODS fueron establecidos por la ONU como parte de la agenda 2030. Son 17 objetivos que abordan una de desafíos a nivel global. En el caso del presente trabajo puede estar relacionado con los siguientes ODS:

4. **ODS 3 Salud y bienestar:** Este objetivo busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades. La investigación sobre autolesiones es crucial para entender y abordar problemas de salud mental, que son una parte fundamental del bienestar general. Al investigar las causas, prevalencia y métodos de prevención de las autolesiones, se contribuye a mejorar la salud mental de las personas, especialmente de los jóvenes que se ven afectados por la problemática, al igual que interviniendo con una campaña de comunicación.
5. **ODS 4 Educación de calidad:** Promover una educación de calidad incluye la sensibilización sobre temas de salud mental y bienestar. Al implementar una campaña de concienciación en institutos, se está fomentando un ambiente educativo que está teniendo en cuenta aspectos que van más allá de los

currículos formales, teniéndose en cuenta la educación emocional y basada en la igualdad.

6. **ODS 10 Reducción de las desigualdades:** Las desigualdades socioeconómicas, culturales y de género pueden influir en la prevalencia de las ANS. Si la investigación se centra en cómo estos factores afectan a los jóvenes y trabaja en una campaña de concienciación que promueve la inclusión y el apoyo para todos y todas, estás ayudando a reducir estas desigualdades.

7. **ODS 16 Paz, Justicia e Instituciones Sólidas:** Este objetivo incluye la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas. Crear conciencia sobre las ANS y establecer mecanismos de apoyo y prevención en las escuelas puede contribuir a un entorno más seguro y cohesionado, donde los jóvenes se sientan más seguros y apoyados.

Otro de los aspectos importantes para la OMS en torno a este mismo tema, es la salud mental de niños, niñas y adolescentes, lo define como prioridad que se ha de perseguir mediante las políticas y leyes, programas escolares y la mejora de entornos comunitarios y en línea (OMS,2020). Respecto a este tema en concreto, la OMS ha reconocido las ANS como un problema de salud grave que afecta a las personas de todas las partes del mundo, por lo que recomienda estrategias de prevención para abordar este problema. Un ejemplo de esto es el *informe sobre salud en el mundo 2001*, donde se mencionan las lesiones autoinfligidas como problemática global y se discute sobre cómo afrontarlas. En este informe, la OMS destaca que las autolesiones son una preocupación significativa que afecta a personas en todo el mundo y se subraya la relación entre las autolesiones y los problemas de salud mental, reconoce que estas conductas a menudo son síntomas de trastornos mentales subyacentes, como la depresión y la ansiedad. El informe recomienda la implementación de estrategias de prevención a nivel global, incluyendo la mejora de la atención sanitaria para asegurar que los servicios de salud mental sean accesibles y adecuados, la inclusión de programas de salud mental en las escuelas para identificar y apoyar a los estudiantes en riesgo, y la realización de campañas de concienciación para sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental y las señales de alerta de las ANS. Además, se enfatiza la necesidad de desarrollar y aplicar políticas y leyes que protejan y promuevan la salud mental, proporcionando apoyo a las personas que se autolesionan. El informe

también proporciona datos y estadísticas sobre la prevalencia de las autolesiones en diferentes regiones del mundo, mostrando la magnitud del problema y la necesidad de acción. Finalmente, se promueve la colaboración entre diferentes sectores, incluyendo la salud, la educación, la justicia y las organizaciones no gubernamentales, para abordar las autolesiones de manera integral y eficaz. El informe de 2001 subraya la importancia de abordar las autolesiones desde una perspectiva de salud pública, con un enfoque en la prevención, la educación y el apoyo integral a las personas afectadas. Lo mismo que en su informe *Prevención del suicidio: Un imperativo global* (OMS, 2014).

Por su parte, Unicef ha declarado que las autolesiones son cada vez más peligrosas y que la ansiedad y el suicidio desempeñarán un papel importante a un ritmo alarmante. Esta institución (Unicef, 2021) afirma que los niños y adolescentes son más propensos a sufrir problemas de salud mental debido a factores como la presión académica, el *Bullying*, las dificultades sociales aislamiento y apoyo inadecuado en el hogar y la escuela. La organización señala que la epidemia de covid-19 ha provocado que estas condiciones empeoren, lo que ha provocado un aumento del estrés y la soledad entre los jóvenes. Unicef insta a los gobiernos y comunidades a abordar la actual crisis de salud mental enfatizando la importancia del bienestar emocional a través de políticas educativas inclusivas, programas de apoyo psicológico y campañas de concientización pública.

Save the Children (2021) habla de cómo la pandemia ha supuesto una desmejora en la salud mental y un aumento de los casos de depresión, ansiedad, ideaciones suicidas y autolesiones. Por eso señala cómo estos ejes deben ser tratados e intervenidos por los estados y administraciones públicas.

En la página web de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) se habla de cómo el acoso escolar puede afectar a la aparición de conductas autolesivas, por eso considera importante que se dé una respuesta a todas las violencias que puedan ser desencadenantes de problemas de salud mental, tanto de una forma presencial como de forma digital. La UNESCO obra por desarrollar la investigación y la promoción de orientaciones técnicas que garanticen que los niños, niñas y adolescentes aprendan en entornos seguros. Una de las cosas que destaca es la necesidad de implementar la prevención de la violencia y la salud mental

en todos los centros de enseñanza, y que es necesario la implementación de acciones que refuercen las aptitudes sociales y emocionales de los y las adolescentes.

3.2 Organismos supranacionales

El punto de inflexión en las políticas europeas respecto a la salud mental surgió a partir de la creación de *El Pacto Europeo para la Salud Mental* (2008). A partir de entonces se comenzó a impulsar una acción conjunta para el bienestar. Esta iniciativa tenía como finalidad establecer un marco de actuación común para la implementación de políticas comunes relacionadas con la salud mental en todo el territorio europeo perteneciente a la Unión. El *Marco Europeo para la Acción en Materia de Salud Mental y Bienestar* (2016) es un documento que contiene las principales conclusiones de acción conjunta sobre salud mental, entre aspectos que se destacan como prioritarios aparece la prevención del suicidio, categoría donde podríamos englobar las autolesiones.

El Consejo de la Unión Europea (2023) llegó a la conclusión, en noviembre de 2023, de que la mejora de la salud mental es un imperativo social y económico. El Consejo destacó la importancia de abordar la salud mental desde diferentes ámbitos de la vida. Se reconoció el papel de interventores que deberían tener el sistema educativo, el deporte, la cultura y la comunicación, para fortalecer la salud mental a lo largo de la vida. Se llamó a todos los estados miembros de la Unión Europea, entre los que se encuentra España, a desarrollar estrategias con un “enfoque intersectorial de la salud mental” que no solamente aborde lo que se ha entendido como salud hasta ahora, sino que tenga en cuenta la salud mental desde la educación, el empleo, factores climáticos, comunicacionales entre otras cosas.

Uno de los principales pilares de esta intervención llamada a hacerse desde diversos ámbitos, es la que debe hacerse con las ANS “La lucha contra la soledad, la autolesión y los comportamientos suicidas” (2021). Se aboga a que estos temas no dejen de estar en el foco internacional, y que las buenas prácticas se intercambien y promoción de actividades se promocionen a lo largo de la Unión europea.

El *European Framework for Action on Mental Health 2021-2025* (2021) es una iniciativa impulsada por la Oficina Regional para Europa de la OMS. Este plan establece un marco para mejorar la salud mental de la población y reducir la incidencia de los trastornos mentales. En él se reconocen las autolesiones como un problema de salud público y se enfatiza en la necesidad de una prevención y educación que aborde

esta problemática, sobre todo entre los jóvenes. Incluyendo programas de sensibilización y concienciación en escuelas o en los entornos de las personas que puedan padecer esto. Otro de los puntos importantes sobre las ANS y este trabajo, es en el que se menciona la necesidad de un apoyo integral que no solamente se limitó a una intervención médica o psicológica sino también la necesidad de un apoyo social a las personas que se autolesionan. Resalta la importancia de la reducción del estigma y la promoción de investigación y datos que puedan ayudar a entender este tipo de acontecimientos con mayor profundidad.

El *European Youth Forum* (2023) es una plataforma internacional que agrupa a organizaciones juveniles de toda Europa. Que tiene como objetivo principal representar a la juventud y promover la participación de esta en la toma de decisiones. La hoy salud mental se incluye entre las consideraciones de esta entidad. Trata de tener incidencia política y hacer recomendaciones a los gobiernos entre los que se incluyen el compromiso con la salud mental. además, promueve campañas de sensibilización sobre esto y programas educativos. En conclusión, esta organización es también importante en el marco de las autolesiones puesto que estaría englobado dentro de estas corrientes de la salud mental.

3.3 Organismos de alcance estatal

En España, el Ministerio de Sanidad (2020) en su *Evolución y manejo clínico de las autolesiones en la adolescencia: protocolo basado en la evidencia* señala la prevalencia de las ANS en la población española desde un punto de vista clínico, y de la importancia de seguir investigando sobre el tema por la creciente tendencia. La *Estrategia de Salud Mental del Sistema de Salud* para el periodo 2022-2026, impulsada por el mismo Ministerio, tiene como objetivo mejorar la salud mental de la población y ofrecer una atención integral y comunitaria a quienes sufren problemas de salud mental. La estrategia engloba *El plan de Acción de salud Mental 2022-2024*, al que se han destinado 100 millones de euros. Entre las líneas estratégicas de este plan se puede destacar la línea 3 “La Sensibilización y lucha contra la estigmatización de las personas con problemas de salud mental” en ella aparecen las siguientes medidas:

1. “Realización de campañas para la promoción de la salud mental, especialmente referentes a la lucha contra el estigma y la prevención de la conducta suicida.”

2. “Desarrollo de acciones informativas y formativas para el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental y sus familiares, a través de la Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía.”

En el estudio de la fundación ANAR *Conducta y Salud Mental* (2022) se menciona la necesidad de desarrollar campañas y acciones de comunicación que incidan en el fenómeno de la salud mental, tratando de romper el estigma y procurando el empoderamiento de los grupos afectados. Adicionalmente, la Asociación Española de Pediatría (2022) también ha mostrado su preocupación por el estado de la salud mental en España y por el de las ANS en particular .

3.4 Organismos de alcance regional en Castilla y León

A nivel autonómico casi todas las comunidades cuentan con un plan de Salud Mental en los cuales se establecen las pautas a seguir para la prevención del suicidio, donde se puede enmarcar la conducta autolesiva.

La Junta de Castilla y León, a través de la Consejería de Sanidad, es la institución responsable de la política en relación con la salud mental. El plan más reciente es la *Estrategia de prevención de la Conducta Suicida* (2022), en el que aparecen una serie de medidas de prevención que apelan a la comunicación, de estas se pueden destacar:

1. “Mejorar la información sobre riesgos y actitudes ante el suicidio tanto para la población general como para pacientes y allegados”.
2. “Realizar actividades de sensibilización con los diversos medios de comunicación sobre el tratamiento informativo de la conducta suicida”.
3. “Facilitar las iniciativas para la prevención del suicidio de las Asociaciones de familiares y pacientes y de las Asociaciones de supervivientes”.
4. “Promover la divulgación y sensibilización sobre la conducta suicida y la forma de identificarla en la web y redes sociales institucionales de la Consejería de Sanidad y de otras instituciones y organizaciones”.
5. “Promocionar conductas de apoyo entre los estudiantes y transmitir información sobre cómo buscar ayuda adulta, cómo y a quién dirigirse, si es necesario”.
6. “Valorar la forma de identificar señales de alerta de la conducta suicida en la web y redes sociales”.

7. “Desarrollar campañas de sensibilización y orientación en los centros escolares, que fomenten la tolerancia cero al acoso, en particular hacia las personas con discapacidad tanto en los centros de educación especial como en las aulas ordinarias”.

Aunque no se mencionan las autolesiones de una forma directa en estas medidas, en el desarrollo de la estrategia si que aparecen las autolesiones como una parte importante de la ideación suicida, por lo que se puede entender que estas medidas se pueden aplicar igualmente a todos los factores que están relacionados con el suicidio y en cómputo global con la salud mental.

La Federación Salud Mental de Castilla y León es una organización que agrupa a diferentes entidades de la comunidad para mejorar la calidad de vida de las personas que se enfrentan a problemas de salud mental o sus familiares. Trata de ofrecer servicios a este sector de la población, y de aplicar programas relacionados con la salud mental.

En cuanto al suicidio y las conductas autolíticas, la entidad ha desarrollado significativas acciones. La principal es la *Guía de Prevención del Suicidio: Protocolo de actuación de conductas autolíticas*, que fue realizado junto a la Consejería de Sanidad y la asociación ASOVICA Salud Mental Soria (2022). Este documento tiene como principal finalidad la detección de las ideas suicidas, la prevención de las conductas y la protección de las personas que sufren un riesgo de suicidio, siendo unos de los principales grupos diana los jóvenes. En esta guía se menciona como uno de los objetivos principales es sensibilizar a las personas con problemas de salud mental, familiares y población general, sobre la ideación suicida y todo lo que rodea a esta. Pretendiendo ser una base de apoyo para fomentar las prácticas relacionadas con la concienciación de la problemática en la comunidad, entre las que podríamos encajar las prácticas de comunicación con fines sociales y en concreto las prácticas que pretendan prevenir las conductas autolesivas no suicidas.

Respecto a los organismos que se encuentran en concreto en la ciudad de Valladolid, se puede destacar la *Fundación Intras* y *El puente Salud Mental Valladolid*. Ambas fundaciones tienen como finalidad dedicarse a intervenir en la población que se ve afectada por problemas de salud mental, llevando a cabo intervenciones directas, programas de sensibilización, campañas de comunicación, etc.

Estas dos organizaciones, junto al Ayuntamiento de Valladolid, han lanzado en mayo de 2024 una nueva campaña de prevención del suicidio. Esta campaña tratará de comunicar a la sociedad las dimensiones de las problemáticas relacionadas con la salud mental, a la vez que tratará de crear espacios donde se puedan tratar temas como la gestión emocional y que están tan relacionados con las ANS. Además, la concejalía de Juventud del este mismo Ayuntamiento será una de las encargadas en poner en marcha, creando herramientas y espacios específicos para este sector de población.

4. Identificación de buenas prácticas

En este apartado de se ha realizado una revisión sobre buenas prácticas, que se han llevado a cabo en español en los últimos años. Se han recogido tres prácticas diferentes las cuáles serán analizadas y que se recogen en la tabla 1.

Tabla 1. Ficha identificativa de buenas prácticas localizadas

Autolesiones y menores	
Enlace	https://autolesionesymenores.comunicacion.eu/index.php/autolesiones-y-menores/
Promotor	Universidad Rey Juan Carlos
Pieza	Kit informativo con forma de caja de tiritas para que jóvenes, profesionales e instituciones se familiaricen y destapen las expresiones y símbolos que usan para ocultar sus prácticas en las comunidades digitales.
Narrativa	Trata de informar sobre los códigos de las ANS digitales
Temática	Sensibilización de la sociedad

PROGRAMA #NO T- CORTES. CUÉNTALO	
Enlace	https://buenaspracticassaludmental.org/programa-no-t-cortes-cuentalo/
Promotor	ASOCIACIÓN SALUD MENTAL CIEZA Y COMARCA. AFEMCE
Pieza	Desarrollo de las sesiones en el IES Diego Tortosa con un alumnado de 2º y 3º de la ESO. Intervención directa psicosocial en aquellos casos que ha sido necesario a través del propio contacto por parte de el/la alumno/a y su familiar o por derivación del centro educativo. Una sesión con un grupo de adolescentes de la Organización Juvenil Española (OJE Cieza).
Narrativa	Trata sobre informar al alumnado sobre las ANS y el suicidio e intervenir con casos de ANS
Temática	Sensibilización e intervención directa

Autolesion ayuda y estudio	
Enlace	https://www.instagram.com/autolesion_ayuda_y_estudio/
Promotor	Sociedad Internacional Autolesión
Pieza	Cuenta de Instagram dedicada a la difusión de contenidos de prevención de las autolesiones y a la ayuda
Narrativa	Ayuda y estudio de la autolesión
Temática	Sensibilización e intervención directa

Fuente: Elaboración propia

4.1 Autolesiones y menores

- Creador: Grupo de investigación ComKids (Universidad Rey Juan Carlos)

El proyecto de investigación "Representación mediática de las autolesiones de los menores en los medios de comunicación y Redes" (PID2021-124550OB-I00) tiene como objetivo investigar cómo se representan las autolesiones en medios de comunicación y redes sociales para concienciar y prevenir este problema en menores y jóvenes. Este proyecto se enmarca en la convocatoria Proyectos de Generación del Conocimiento 2021 y está subvencionado por el Plan Nacional del Ministerio de Ciencia e Innovación. El proyecto se ha llevado a cabo en diferentes fases de investigación comprendidas entre 2022 y 2024.

La investigación busca entender la representación de las autolesiones en los medios de comunicación y series de ficción, así como cómo los jóvenes expresan su dolor en las redes sociales, para abordar un fenómeno que afecta a miles de niños y adolescentes en España.

- 1ª fase: Se indagó que información y comunicación sobre autolesiones y menores jóvenes aparecen en los informativos de televisión y prensa, series de ficción y redes sociales.
 - 2ª fase: Se hizo un contraste de los resultados con expertos en salud para conocer el impacto de los resultados de la fase 1 en la conducta de las autolesiones y que se puede modificar o incluir para prevenir.
 - 3ª: Se entrevistaron a jóvenes, expertos que trabajan en el ámbito de la salud, familias y profesionales de la comunicación con el objeto de elaborar documentos adecuados para la representación de las autolesiones y prevenir desde la comunicación estas conductas.
- Objetivos del proyecto:
- Deber de estudiar la salvaguarda de los menores y los jóvenes en el ámbito digital.
 - Concienciar sobre las autolesiones no suicidas (ANS vinculado con la salud emocional).

1. Públicos a los que pretende dirigirse:

- Menores y jóvenes

- Padres
- Profesores
- Administración Pública
- Medios de comunicación y redes sociales
- Como fue mi búsqueda

1. Parte de comunicación:

Campaña de concienciación: El 1 de marzo de 2023, coincidiendo con el Día Mundial de Concienciación de la Autolesión, el grupo de investigación COMKIDS de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) lanzó una campaña de sensibilización para informar y divulgar sobre las autolesiones entre los jóvenes. La campaña revela el lenguaje y códigos que los jóvenes que se autolesionan usan en las redes sociales para comunicarse sin ser detectados.

El nombre de la campaña es URJC-AUTOLESIONES: El metalenguaje de las autolesiones:

La campaña incluye un kit informativo en forma de caja de tiritas, dirigido a jóvenes, profesionales e instituciones, para familiarizarse con las expresiones y símbolos que ocultan estas prácticas en comunidades digitales. Se identificaron términos y símbolos clave usados en redes sociales:

- Código barras: Representa cortes provocados por autolesiones.
- Beans: Describe la apariencia de la hipodermis tras una herida profunda.
- Cuchillas de gatitos: Romantiza las autolesiones con una estética infantil.
- Ouch: Expresión coloquial para expresar dolor.
- Trasto o trastoamigo: Abreviación de “trastorno” o “trastornado”, usado en la comunidad de autolesiones en español.

2. Se presentó el tema de las autolesiones no suicidas (ANS) en varios congresos internacionales y conferencias durante 2022 y 2023, abordando diversos aspectos de este problema. Por ejemplo, se trataron temas como la cobertura y tratamiento

informativo de las autolesiones en la prensa, las diferencias de género en autolesiones adolescentes comparando series televisivas, y la influencia de las comunidades digitales en estos comportamientos. En total, se participó en más de una decena de congresos en ciudades como Madrid, Lyon, Ciudad de México y Atenas, incluyendo eventos especializados en comunicación, género y salud. Estas presentaciones subrayaron la necesidad de estrategias de prevención y concienciación, así como la responsabilidad de las plataformas digitales en la moderación de contenido relacionado con autolesiones.

3. En 2022 lanzaron una guía sobre ANS en redes sociales con recomendaciones sobre qué hacer cuando se encuentran imágenes en redes sociales.

También el lanzamiento de un spot, *Patricia sin prisa*: La importancia de la salud mental y por qué es tan importante poner el foco en ella, en los adolescentes y en dar herramientas e información sobre las autolesiones digitales.

Se impartieron diferentes talleres en centros relacionados con lo social:

- Las autolesiones desde la Salud Mental
- Redes Sociales Códigos textuales y visuales
- Comunicación Audiovisual: series de ficción

1. Exposición interactiva presentada en diferentes centros exponiendo los códigos de las autolesiones en redes sociales.

Este trabajo puede ser considerado como una buena práctica porque trata las autolesiones digitales. Las acciones que más se relacionan con este trabajo, son las que corresponden a la parte de la campaña en el que se realizó un kit de tiritas por el Día Mundial de autolesión como guía sobre cómo actuar cuando te encuentras Este contenido en redes sociales. Además, del spot en formato de vídeos y la exposición interactiva.

La campaña con el kit de tiritas aporta una forma muy creativa con un formato llamativo que puede hacer que el público conecte, sobre todo el público adolescente. Se ha utilizado el anime, aspecto que es muy característico en las comunidades de ANS. El formato contenía tiritas en las cuales había diferentes significados sobre los códigos que se utilizan en las redes sociales y también se incluía una guía profundizando sobre el tema de las autolesiones. Por estos motivos se puede considerar como una buena práctica

desde un punto de vista de comunicación sobre el tema, Por otro lado, se define el público objetivo como la población general o personas que puedan estar en contacto con víctimas de las ANS. En este sentido, se podría ampliar o cambiar el público objetivo hacia una diana de población que más sufra las ANS de una forma directa.

La guía que ofrece pautas sobre cómo actuar al encontrar este tipo de contenidos en redes sociales y que ayuda a identificar estos lenguajes es una propuesta interesante, comunicada de manera accesible para una población general. Del mismo modo, el spot busca difundir la existencia de las autolesiones y anima a tomar medidas cuando se conoce a alguien que pueda estar sufriendo este fenómeno.

La exposición interactiva también es una forma creativa e interesante de abordar el tema de las autolesiones digitales, sus causas y cómo se sienten las personas que las padecen.

En términos generales, todas las propuestas son efectivas en cuanto a la comunicación del tema y los canales empleados. Sin embargo, se observa una necesidad de acciones comunicativas dirigidas directamente a las personas que sufren de autolesiones. Es cuestionable si el conocimiento de estos códigos por parte de la sociedad en general puede ser beneficioso. Dado que estas iniciativas son de las pocas acciones existentes respecto a las autolesiones, sería recomendable que futuras intervenciones se centren en un público objetivo más específico.

4.2 Programa #NO T-CORTES. CUÉNTALO

- Creador: Asociación salud mental Cieza y comarca. AFEMCE
- Contexto:

La alta demanda de apoyo por parte de jóvenes, departamentos de orientación y docentes ha evidenciado un aumento de conductas autolíticas y síntomas depresivos en las aulas. Ante esta situación, AFEMCE ha desarrollado el Proyecto "CLICK" (2021) de atención infanto-juvenil, destinado a alumnos de Secundaria.

- Objetivos del Proyecto "CLICK"
 - Prevención y sensibilización sobre problemas de salud mental y conductas autolíticas.
 - Promoción de la salud mental entre los alumnos.
 - Provisión de herramientas y estrategias para la autorregulación emocional.

- Establecimiento de una guía de apoyo para docentes.
- Combate de las conductas autolesivas entre los jóvenes.
- Metodología
 1. Sesiones en horario lectivo: Dirigidas a alumnos de un centro de Educación Secundaria, el programa piloto incluye sesiones diseñadas para fomentar el cuidado de la salud mental, proporcionar estrategias de autorregulación emocional y combatir las autolesiones.
 2. Guía de seguimiento para docentes: Tras cada sesión, se entrega una guía elaborada por profesionales del proyecto para que los tutores trabajen en sesiones de tutoría, continúen observando a los alumnos y soliciten intervención si es necesario.
 - Acciones Realizadas

Para lograr y desarrollar la buena práctica mencionada, el proyecto ha llevado a cabo las siguientes acciones:

- Asignación de Profesionales: Dos profesionales, una psicóloga y una trabajadora social, fueron designadas para observar, consultar, programar, planificar, organizar y desarrollar el proyecto debido a su contacto directo con el perfil objetivo y los centros educativos del territorio.
- Investigación y Elaboración de Materiales: Se realizó una investigación exhaustiva de datos, artículos y contenido teórico relevante. Se elaboraron materiales como:
 - Presentación para sesiones dinámicas con alumnado.
 - Autorización para progenitores para la participación en las sesiones.
 - Guía de seguimiento para docentes.
 - Cuestionarios de evaluación para alumnado y docentes.
- Colaboración con Centros Educativos: Se contactó con un instituto concreto, el IES Diego Tortosa, para trabajar en coordinación. Se realizaron reuniones con el Departamento de Orientación para establecer la idoneidad del programa piloto, determinando cursos y fechas específicas.
- Desarrollo de Sesiones: Las sesiones se llevaron a cabo con alumnos de 2º y 3º de la ESO en el IES Diego Tortosa. Se intervino directamente en casos necesarios, a través

del contacto por parte del alumnado, sus familiares o derivación del centro educativo. Además, se realizó una sesión con un grupo de adolescentes de la Organización Juvenil Española (OJE Cieza).

- **Perspectiva de Género:** Todas las intervenciones consideraron la perspectiva de género, utilizando un lenguaje inclusivo y respetuoso, y reconociendo la individualidad de cada persona.
- **Facilitar Recursos de Atención:** En las sesiones, se proporcionaron diversos recursos de atención, incluyendo el teléfono y redes sociales de AFEMCE, especialmente a través de Instagram, para mejorar la accesibilidad.

- **Resultados Obtenidos por la Asociación**

Según la propia asociación, la implementación de la buena práctica ha generado diversos resultados positivos:

- **Idoneidad e Innovación del Programa:** El programa ha demostrado ser adecuado y necesario, innovando en el abordaje de conductas autolíticas y suicidio, temas considerados tabú en la sociedad.
- **Espacios de Comprensión y Alivio:** Se han creado espacios dentro del centro educativo donde los jóvenes pueden expresarse y recibir apoyo emocional.
- **Disminución del Estigma:** El programa ha ayudado a normalizar la conversación sobre problemas de salud mental y conductas autolíticas, disminuyendo el estigma asociado y facilitando que los jóvenes hablen abiertamente sobre estos temas.
- **Recursos de Afrontamiento:** Se ha incrementado la capacidad de los jóvenes para manejar sus emociones y se ha trabajado en colaboración con la administración educativa para activar recursos de apoyo.
- **Detección e Intervención:** Se han identificado y tratado casos de desregulación emocional y autolesiones, derivando a los adolescentes a servicios adicionales cuando ha sido necesario.

- Concienciación de la Comunidad Educativa: Se ha capacitado a docentes y otros miembros de la comunidad educativa para actuar como agentes de prevención y ayuda.
- Voz a los Jóvenes: Se ha permitido que los jóvenes expresen sus emociones y problemas sin temor a ser juzgados.
- Formación a Largo Plazo: Aunque la formación específica para docentes aún no se ha desarrollado completamente, está planificada para el periodo 2022-2024, buscando dotar a los docentes de herramientas para la autorregulación emocional y prevención de problemas de salud mental y conductas autolíticas.
- Mejoras Conseguida

La asociación señala que, gracias a la implementación de la buena práctica, se han observado las siguientes mejoras:

- Centro Educativo: Se han creado espacios de escucha y comprensión, disminuyendo el estigma y facilitando recursos de intervención.
- Alumnado: Se ha promovido el equilibrio emocional, aumentado las estrategias de regulación emocional y dotado de habilidades de conciencia y tolerancia al malestar.
- Entidad (AFEMCE): Se ha desarrollado un programa sostenible económica y socialmente, mejorando las competencias de las profesionales involucradas.
- Comunidad: Indirectamente, el programa ha sensibilizado a la comunidad sobre la importancia de la salud mental.
- Participación y Datos

La asociación ha atendido a 271 alumnos y 9 docentes. De los 70 usuarios atendidos en el Proyecto "CLICK", 16 presentaban conductas autolíticas y/o ideación e intentos suicidas, con una notable mejora en muchos casos.

- Replicabilidad del Programa

Según la asociación, el programa es replicable y escalable a otras entidades mediante:

- Formación Específica: Capacitación de profesionales interesados en el contenido y material del programa.
- Disponibilidad de Material: Provisión de materiales elaborados.
- Seguimiento y Supervisión: Acompañamiento y mentoring de las profesionales de AFEMCE.

La elección de este caso se fundamenta en su enfoque centrado en la prevención y la sensibilización respecto a las conductas de autolesión, las cuales frecuentemente son consideradas tabú. Esta iniciativa contribuye a normalizar la conversación sobre estos problemas y a reducir el estigma social asociado. Además, fortalece tanto al sistema educativo como a la comunidad al proporcionar herramientas para identificar, comprender y manejar de manera efectiva problemas de salud mental, promoviendo así entornos educativos seguros.

Este caso ejemplifica la importancia de la colaboración y el trabajo en red, abordando el tema de manera integral desde diferentes perspectivas. Se facilitan recursos de atención directa a las víctimas de autolesiones a través de plataformas accesibles como Instagram. Además, se considera la perspectiva de género, dado que las autolesiones afectan desproporcionadamente a las mujeres.

La difusión del problema y la concienciación del público objetivo, especialmente adolescentes y docentes, son aspectos clave de esta práctica. Sin embargo, también se implementan medidas directas y mensajes dirigidos a las personas afectadas por las autolesiones, lo que amplía el alcance y la efectividad del abordaje.

Es importante destacar que este enfoque constituye más que un programa de intervención social, ya que requiere la participación de profesionales de diversas disciplinas como trabajadores sociales y psicólogos. Por lo tanto, reproducir esta práctica exitosamente implica una coordinación integral más allá de las iniciativas puramente comunicativas con objetivos sociales.

[4.3 @Autolesion_ayuda_y_estudio](#)

Iniciativa impulsada por la Sociedad Internacional Autolesión, una institución sin ánimo de lucro que proporciona recursos sobre Autolesión No Suicida (ANS) a la comunidad

hispanohablante. El objetivo es la comprensión científica, prevención, evaluación, tratamiento, educación y políticas relacionadas con la ANS. Fomentamos la colaboración entre pacientes, familiares y profesionales.

- Misión

1. Informar científicamente sobre la ANS.
2. Mejorar la evaluación, tratamiento, prevención, educación y políticas sobre ANS.
3. Representar y defender los intereses de quienes están relacionados con la ANS.
4. Prevenir riesgos sociales asociados con la ANS.
5. Promover una red social internacional para la colaboración sobre ANS.
6. Formar un punto de unión entre afectados, allegados y profesionales.

- Acción de comunicación

Creación de la cuenta de Instagram “@Autolesion_ayuda_y_estudio”.

Esta cuenta esta dedicada a compartir publicaciones que tienen una temática sobre las ANS de una forma directa o indirecta. Se habla sobre las autolesiones, pero en otras ocasiones se dan consejos o se habla de los temas que están conectados con esta, como por ejemplo la gestión de la ansiedad o el acoso escolar.

En las historias destacadas existen otras carpetas en las que la cuenta se comunica directamente con la audiencia, la que más destaque es la que se llama “consultorio”, donde se contesta a personas que anónimamente han dejado sus problemas y se les proporciona herramientas en caso de sufrir de conductas autolesivas.

Este ejemplo de comunicación resulta novedoso, porque crear una cuenta de Instagram con esta temática resulta un canal de comunicación muy efectivo y rápido para llegar a la población adolescente, el hecho de utilizar las publicaciones de Instagram con un lenguaje sencillo y de entretenimiento es una buena forma de acercar estos temas al público objetivo, además se tiene muy en cuenta el lenguaje inclusivo y la sensibilidad pertinente con los colectivos que pueden sufrir una mayor incidencia de autolesiones.

El hecho de que se pueda “asesorar” y derivar directamente a personas que pidan ayuda es algo muy innovador y puede que la práctica cumpla un cometido importante respecto a las autolesiones, y es el tener como público objetivo a las personas que son víctimas de las autolesiones.

Por otro lado, desde el 2023 la cuenta de Instagram pasó a estar cada más inactiva, actualmente no se encuentra actualizada. También, hay contenidos que necesitarían ser revisados, tanto en la forma en la que se trasmite el mensaje, como en el diseño gráfico o la línea identitaria de la cuenta.

Esta acción es un ejemplo inspirador sobre cómo hacer algo innovador respecto a las autolesiones, pero necesitaría una revisión en el tono, el contenido y la identidad. Esto es algo que se podría hacer desde la comunicación con fines sociales, por otro lado, al igual que en la anterior práctica se necesitaría coordinar con otros equipos como uno de psicólogas, en este caso la acción comunicativa es llevada a cabo por la *Sociedad internacional de la Autolesión*, y tiene la capacidad de derivar a las personas hacia consultas gratuitas con profesionales.

5. Marco metodológico

En el siguiente bloque se expondrá el marco metodológico que se ha aplicado para poder llevar a cabo la investigación. El estudio se centró en investigar las autolesiones no suicidas (ANS) utilizando métodos cualitativos y cuantitativos. Las entrevistas semiestructuradas con especialistas exploraron temas como la salud mental de los jóvenes, factores psicológicos y la influencia de las redes sociales en las ANS. Estas entrevistas fueron analizadas temáticamente para identificar patrones clave. Asimismo, se realizó un análisis cuantitativo de contenido en la plataforma X, examinando 300 publicaciones entre el 10 y el 25 de mayo de 2024. Se utilizaron técnicas etnográficas para comprender las dinámicas de la comunidad ANS, codificando variables como edad, orientación sexual y problemas de salud mental.

Para ambas técnicas respetaron estrictas consideraciones éticas para proteger la confidencialidad de los participantes y usuarios de redes sociales. Los resultados proporcionaron hallazgos valiosos para la comunicación y prevención de las ANS en entornos digitales, enfocándose en estrategias efectivas basadas en los hallazgos cualitativos y cuantitativos.

5.1 Entrevistas a profesionales y especialistas

Participantes

- Las entrevistas fueron realizadas a Laura Fernández, una profesional en el campo de la psicóloga infantojuvenil y orientadora escolar, es psicóloga general sanitaria y orientadora educativa. u formación y experiencia están enfocadas principalmente en la población infantojuvenil, trabajando especialmente con adolescentes. Ha adquirido una considerable formación y experiencia en el área de las autolesiones y la ideación suicida, lo que le permite abordar estos temas con una perspectiva informada y especializada. Además, trabaja en INTRAS, una fundación que se dedica a la salud mental principalmente en Castilla y León. En INTRAS, participa en diversos programas dirigidos a adolescentes, incluyendo aquellos con discapacidad, así como a acosadores y víctimas de *Bullying*. Esta experiencia en una organización que aboga por la salud mental a

nivel regional le ha permitido desarrollar una comprensión profunda de las necesidades y desafíos específicos que enfrenta esta población vulnerable.

- Irene Jiménez Irene Jiménez, una periodista especializada en marketing digital que ha estudiado sobre el tema de las ANS y que es responsable de estrategias de redes sociales y nuevos formatos; Su carrera profesional ha estado centrada en el ámbito de las redes sociales y la comunicación digital, con un enfoque especial en la protección y el bienestar de los menores de edad. Su interés por este campo se consolidó mientras desempeñaba el rol de responsable de redes sociales y campañas en la Fundación Anar. Durante este tiempo, tuvo la oportunidad de gestionar plataformas digitales y responder a numerosas solicitudes de ayuda de adolescentes en situaciones vulnerables. Durante sus años en la Fundación Anar, pudo observar de primera mano las complejidades y desafíos que enfrentan los jóvenes en las redes sociales, incluyendo problemas de salud mental como la autolesión, la depresión y la ansiedad. Esta experiencia profunda lo llevó a investigar más a fondo sobre cómo estos problemas están relacionados con el uso de redes sociales, donde los jóvenes pueden sentirse presionados por estándares de belleza irrealistas y vidas idealizadas que ven en sus feeds.

Colaborando estrechamente con especialistas y psicólogos, adquirió un entendimiento más profundo de las dinámicas detrás de las conductas autodestructivas en línea. Observó cómo los adolescentes utilizan códigos y lenguajes cifrados para evadir los filtros de seguridad de las plataformas y acceder a comunidades en línea que promueven comportamientos perjudiciales.

Motivado por esta experiencia, inició varios proyectos destinados a la prevención y concienciación sobre el bienestar mental en las redes sociales. Desde campañas educativas en TikTok hasta newsletters dirigidos a padres y adultos en LinkedIn, ha trabajado incansablemente para proporcionar recursos y apoyo a quienes más lo necesitan. Su compromiso con esta causa lo llevó a ser reconocido con el Premio de Internet en el Senado por su notable contribución al campo.

En resumen, su trayectoria profesional se caracteriza por un profundo compromiso con la seguridad y el bienestar de los adolescentes en entornos

digitales, abordando desde la comunicación hasta la acción directa con aquellos que enfrentan desafíos significativos relacionados con la salud mental en el ámbito digital contemporáneo.

- Diego Martín, doctor en ciencias sociales y humanas e investigador en el campo de las redes sociales y las ANS. Tiene experiencia como doctor en Ciencias Humanas y Sociales, especializado en la investigación de redes sociales y plataformas de streaming. Ha trabajado en la categorización y análisis de contenido relacionado con autolesiones en TikTok, desarrollando un catálogo de codificación para clasificar este tipo de contenido según diversas variables y características. Además, forma parte del Grupo de COM Kits de la Universidad Rey Juan Carlos, un grupo de investigación enfocado en la representación de autolesiones en medios de comunicación y redes sociales, con un enfoque particular en TikTok. Los participantes fueron seleccionados por su experiencia y conocimientos relevantes sobre la autolesión y su manifestación en entornos digitales.

Procedimiento de entrevistas

Las entrevistas fueron de carácter semiestructurado, ya que de esta forma se pueden combinar la flexibilidad de las entrevistas abiertas con la posibilidad de incorporar un guión que sirva como referencia de aspectos clave, que pueden ser considerado clave a la hora de profundizar sobre las ANS. Las entrevistas permitieron obtener información detallada y profunda sobre el fenómeno de las autolesiones y su interacción con las redes sociales. Las preguntas fueron diseñadas para explorar los siguientes temas:

1. Situación de la salud mental de los jóvenes en la actualidad.
2. Factores psicológicos relacionados con las ANS.
3. Factores psico-sociales relacionados con las ANS.
4. Influencia de las redes sociales de internet en este fenómeno.
5. Pautas para comunicar en la prevención de ANS.

Las entrevistas se llevaron a cabo de forma individual, cada una con una duración aproximada de 45 minutos. Se realizaron en el mes de mayo de 2024 y una de ellas fue

de forma presencial y las otras dos de manera online. Se grabaron con el consentimiento de los participantes y luego se transcribieron para su análisis.

Análisis de datos cualitativos

Una vez transcritas, las entrevistas se analizaron utilizando un enfoque temático. Este método permitió identificar y resumir los puntos más importantes y recurrentes mencionados por los profesionales entrevistados. El análisis temático incluyó las siguientes etapas:

- Lectura y relectura: Se revisaron las transcripciones para familiarizarse con los datos.
- Codificación inicial: Se asignaron códigos a segmentos de datos relevantes.
- Búsqueda de temas: Se agruparon los códigos en temas significativos.
- Revisión de temas: Se refinaron los temas para asegurar que representaran adecuadamente los datos.
- Definición y denominación de temas: Se definieron y nombraron los temas finales para su presentación.

Integración con análisis cuantitativo de contenido de ANS en redes sociales

Los temas y puntos principales extraídos del análisis de las entrevistas se utilizaron para contextualizar los resultados de la investigación cuantitativa posterior. Este enfoque permitió una triangulación de datos, proporcionando una perspectiva más profunda sobre las autolesiones y las características de las personas que recurren a las ANS en redes sociales de internet.

Consideraciones Éticas

Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes antes de realizar las entrevistas. Se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los participantes, y los datos recopilados se almacenaron y gestionaron de acuerdo con las normativas éticas y legales pertinentes.

5.2 Análisis de contenido de X

Selección de la muestra

Se realizó un análisis de contenido de publicaciones de usuarios de X entre el 10 de mayo y el 25 de mayo de 2024, trabajando con una muestra de 300 publicaciones de X. El análisis se enmarcó en el uso de técnicas cuantitativas. Se eligió de manera aleatoria tratando de evitar sesgos estacionales o eventos específicos que pudieran influir en los datos. La selección aleatoria permite obtener una muestra representativa de las publicaciones habituales de los usuarios sobre autolesiones en X.

En los días previos se realizó una observación y una revisión bibliográfica para poder identificar las etiquetas utilizadas en las comunidades de ANS para posteriormente utilizar estas etiquetas en el filtrado y obtener la muestra.

Fases del análisis de contenido

- o Muestreo estratificado con filtro temporal: Se seleccionaron publicaciones en las que se utilizaban etiquetas y que se relacionan con las ANS y se limitó una ventana temporal establecida entre el 10 de mayo y el 15 de mayo. Se recogieron las publicaciones que aparecían para posteriormente tratar.
- o Codificación: a lo largo del análisis se iban codificando la muestra en base a las variables que se iban recogiendo, creando diferentes categorías atendiendo a los datos de las diferentes cuentas.

Variables

Una vez se realiza el muestreo mediante filtrado por descriptores, en el que se establece una búsqueda de publicaciones que contienen determinadas etiquetas relacionadas con las ANS y un espacio temporal determinado, se procede a hacer un análisis de cada publicación que se ha recogido.

Tabla 2: Etiquetas empleadas en la recopilación de la muestra

Etiquetas empleadas en la búsqueda

SelfHarm
catscratchtw
goretwt
sh
babycuts
cuttw
beans
cuts
988tw
suicidetwt
ouchietwt
workout
MentalHealthMatters
beanstwt
barcodetwt
chronicpain
shtwt
selfh
selfharm
cutting
bloodtw
obslovetwt
goretwt

Fuente: Elaboración propia

De forma intuitiva, se iban recogiendo características que podían ser significativas en el fenómeno de las ANS, de esta forma creando una lista de variables. De tal modo, se utilizó una metodología exploratoria para definir las variables. Se empleó este tipo de metodología porque se trata de un enfoque inductivo y flexible que puede ser adecuado para investigaciones donde el fenómeno no está muy estudiado y hay pocos datos escrutados. En lugar de partir de un conjunto predefinido de variables, el enfoque permite observar detalladamente las publicaciones en X que contenían contenido

autolesivo. A medida que se avanza en el análisis, emergen diversas características relevantes que se van identificando de manera orgánica. Este proceso de codificación no solo permitió identificar patrones y tendencias significativas, sino que también facilitó la generación de hipótesis y la comprensión más profunda del fenómeno de las autolesiones en el contexto específico de X.

Tras un proceso de filtrado y depuración, las variables utilizadas para la elaboración del libro de códigos son las siguientes:

Tabla 3: Ficha de variables utilizadas en el análisis de contenido

Variables utilizadas	
Edad	<ul style="list-style-type: none"> - Edad numérica - Menores de 16 años - Mayores de 16 años
Género	<ul style="list-style-type: none"> - Hombres cisgénero - Mujer cisgénero - Personas no binarias o trans
Trastornos de salud mental	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos de la conducta alimentaria (TCA) - Trastorno límite de la personalidad (TLP) - Autismo - Depresión - Ansiedad - Símbolos de TCA (símbolos o imágenes asociados a trastornos de la conducta alimentaria)
Experiencias y entorno social	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bullying</i>

Forma de expresar autolesión y motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Romantizar autolesiones - Compartir experiencia - Búsqueda de mutuales - Mutuales para salir del problema - TiPS para ocultar la autolesión - Herramientas ANS (herramientas de afrontamiento para la ansiedad)
Interacción en redes sociales	- Número de seguidores- Más de 100 seguidores- Más de 1000 seguidores
Otros factores	- Orientación no normativa (orientación sexual o identidad de género no normativa)- Uso de anime (relacionado con el estilo de vida o intereses específicos)

Fuente: Elaboración propia

Libro de códigos

Cada ítem de variable que la publicación cumplía se le asignaba un valor de “1”. Recogidos estos datos, se calculó el valor total de cada variable sumando y determinando los porcentajes de cada variable en relación con toda la muestra. Posteriormente, se generaron los gráficos necesarios para el estudio, realizando un análisis bivariado de nuestras variables.

Con toda la información recopilada, se procedió a un análisis del contenido encontrado, con el objetivo de descifrar los elementos más importantes mencionados en el marco teórico que definen las conductas autolesivas y con el marco creado a partir de las entrevistas. Esto se efectuó mediante una narrativa que consiste en la interpretación de los datos acompañada de la formulación de hipótesis. De esta manera, se describieron los patrones de comportamiento de la comunidad ANS en Twitter y se buscaron explicaciones sociológicas del problema.

Consideraciones Éticas

Se tuvo especial cuidado para mantener el anonimato de los datos, especialmente al tratar con menores de edad y población vulnerable. La identidad de los usuarios no fue

revelada en ningún momento durante la investigación ni en la divulgación de los resultados. La propia forma en la que se dan las relaciones en X garantiza el anonimato, ya que no muestran sus caras.

6. Análisis de resultados

En este apartado se presenta el desarrollo y análisis de la investigación de las dos partes del trabajo, por un lado se presentan las entrevistas y su posterior tratamiento; por otro lado se presentan los resultados del análisis de contenido y su interpretación.

6.1. Análisis de resultados de las entrevistas a profesionales

Entrevista 1: Laura Fernández

Esta entrevista fue realizada a Laura Fernández, psicóloga infantojuvenil que trabaja directamente con niños, niñas y adolescentes. Desempeña su trabajo en una fundación sin ánimo de lucro y como orientadora de institutos.

Respecto a la situación de la salud mental presenta una fuerte preocupación, hablando de que las estadísticas son desoladoras, "La principal causa de muerte no natural entre los 13 y 25 años es el suicidio, una estadística que refleja una realidad triste y poco conocida.". Señala, que los jóvenes de la actualidad tienen mucha información, sin embargo, la sociedad no está preparada para enfrentarse a esta problemática "Los jóvenes están bien informados sobre salud mental, pero la sociedad no está preparada para atender sus necesidades debido a la falta de financiación y conciencia social.". La información de los jóvenes contrasta con la que tiene la sociedad en general, pues según esta profesional, existe poca conciencia, lo que puede hacer que los jóvenes se sientan abandonados.

Destaca que no existe información respecto al suicidio, la población no tiene formas de acceder a una información que vaya más allá de medios de consumo como por ejemplo las series, que al final hacen una representación de la salud mental y del suicidio muchas veces romantizada.

"Las autolesiones son estrategias de regulación emocional que no siempre están relacionadas con el suicidio, y es crucial entender su funcionalidad en cada caso". Además, su funcionalidad es muy difícil de comprender, se trata de una conducta que se lleva a cabo en búsqueda de otros resultados. Estas caras de la autolesión son las que la sociedad no conoce. Laura Fernández lo define como una estrategia que se ha podido encontrar para hacer frente a situaciones estresantes como por ejemplo un examen. Cuando las personas jóvenes se autolesionan puede hacerles sentir más vivos, tratan de no sufrir un dolor mental sustituyéndolo por un dolor físico. Se ha destacado que estas

autolesiones no tienen un origen único, por lo tanto, tampoco se pueden relacionar con diagnósticos psicológicos, aunque por lógica hay algunos que están directamente relacionados con la depresión o la ansiedad. Hace un símil interesante: “morderse las uñas no es un trastorno”. Con esto trata de explicar, que muchas veces las personas se muerden las uñas frente a situaciones de nervios, tratando de regularse emocionalmente, sin embargo, todo el mundo sabe que morderse las uñas no es un trastorno, lo mismo ocurre con las autolesiones. En conclusión, otros trastornos pueden ser condicionantes a que aparezca esta forma de autorregularse, pero no se puede considerar un trastorno en sí mismo.

La adolescencia es el momento en el que más se producen estas autolesiones, ya que, la vida se tambalea, empiezas a descubrir quién eres, cuál es el papel en tu vida, y empiezas a plantearte qué es lo que te rodea. Por eso, como se hablaba en el marco teórico, en esta etapa es cuando se experimenta el mayor peligro a la hora de hablar de ANS.

Esta profesional también ha hablado de la relación de la ANS con los trastornos alimentarios. Cuando se tiene anorexia bulimia se desea incidir en la conducta alimentaria, este tipo de trastornos significan un castigo hacia la propia persona y hacia el propio cuerpo. Por eso, las autolesiones pueden entenderse como una forma de castigo ante no cumplir las expectativas. Pudiéndose convertir las ANS en un rasgo propio de las personas que tienen estos trastornos.

Respecto a si existen grupos o colectivo que puedan ser más vulnerables, se menciona que pertenecer a un grupo discriminado es un fuerte condicionante, se habla de ser mujer, ser racializado, o pertenecer a la comunidad LGBTQ+. El *Bullying* y el *ciber-Bullying* están muy relacionados con las ANS. En muchas ocasiones la entrevistada habla en femenino, y explica que “hablo en femenino, porque suelen ser mujeres, me castigo a mí misma”. Sobre el colectivo LGBT, en concreto sobre el colectivo trans me comenta que “la salud mental, sobre todo en el colectivo trans, está hiper masacrada. Es muy complejo para una persona trans enfrentarse a la salud en general, porque desde la salud como institución se les va a hacer enfermos”. Habla de que, en el caso de las mujeres trans, las ANS pueden tener aún una mayor influencia debido a procesos hormonales “Los estrógenos son depresores”. Existe una relación con los “cuerpos no correctos” y la autolesión se puede entender como una forma de pago.

Menciona las familias desestructuradas como algo que hace más vulnerables a los menores “Si a nadie le importa tu dolor, vas a acabar buscando estrategias para manifestarlo y que a alguien finalmente le importe.”

Afirma que las ANS tienen una fuerte dimensión social, y que son una forma de afrontamiento ante esto “El tengo un dolor muy profundo que nadie le da importancia, porque cuando se te rompe la pierna todo el mundo lo ve y todo el mundo le parece importante, pero cuando tienes algo roto dentro, nadie lo ve y a nadie le importa, entonces la forma de representarlo, pues es mediante quizá una autolesión.” Volviendo al tema de la adolescencia, habla de que existe una aceptación socialmente mayor de que se cometan autolesiones o de mostrar cicatrices que en la edad adulta.

Respecto a las redes sociales e internet, comenta que en estas se pueden generar grupos muy positivos que ayuden a las personas a no sentirse solas en ese dolor. Pero también se puede generar todo lo contrario. “Hay grupos donde encontrar personas que lo único que quieren es aumentar ese sufrimiento y que ese sufrimiento se expanda a demás individuos y generar comunidades tóxicas que al final, más que facilitar la salud mental, pues hacen todo lo contrario”. Lo que genera finalmente es “es un espacio seguro porque te encuentras con personas que están en tu misma situación, que están sufriendo igual que tú, pero las estrategias que han utilizado para hacer frente a esa situación no son las más adecuadas.”

Respecto a la comunicación sobre autolesiones en general en la sociedad, habla de que son muy necesarias, precisamente por este peligro a que las autolesiones se conviertan en un motivo de identidad. Habla de que este tipo de acciones prácticamente no existen. Piensa que se debe comunicar con naturalidad y no asustar a la gente, que cuanto más asusta a la gente más se va a esconder el problema, decirle a la población que es algo normal y que nos puede pasar. También, habla de la importancia de diferenciar entre las autolesiones no suicidas y el suicidio porque muchas veces se tiende a asociar, y en el caso de las ANS a lo que hay que llegar es al origen de estas, escuchar por qué motivo puede darse esta situación y solo desde ahí se puede hacer una buena prevención.

Entrevista 2: Irene Jiménez

Esta entrevista fue realizada a Irene Jiménez, una periodista experta en periodismo de datos y marketing digital. Ha trabajado en redes sociales y campañas relacionadas con la salud mental con la Fundación ANAR.

Para Irene Jiménez, la salud mental de los jóvenes es algo preocupante ya que fue consciente de la situación cuando trabajaba en la comunicación de la Fundación ANAR. Ahí recibía mensajes que la sorprendieron y le hicieron tomar conciencia, además de conocer métodos de autolesión digitales que nunca se había imaginado. Habla de una situación preocupante, sobre todo en tema de autolesiones, salud mental, ansiedad intentos de suicidio. Señala que cada vez está más relacionado con las redes sociales, que estas son el principal problema porque son “tierra de nadie”.

Ha profundizado sobre cuáles son las dinámicas de las autolesiones en las redes sociales, investigando cuáles son los códigos que se utilizan, Destaca que en las redes sociales es difícil encontrar contenido explícito sobre por ejemplo el suicidio. Sin embargo, los y las usuarias han sabido desarrollar estrategias para acceder a contenido autolesivo: “ya saben cómo apañárselas para evadir el algoritmo, entonces bueno, luego a partir de ahí”. Se utilizan páginas como Twitter en las que el contenido es mucho más explícito, pero luego derivan en otros lugares como grupos de WhatsApp privados. Destaca las redes de Telegram y Discord como los espacios en las que se puede dar mayormente estas ANS.

El uso del anime es algo que ha llamado la atención: utilizan imágenes tipo gore y, además, con “la inteligencia artificial pueden hacer variedad de cosas”. Pone la alarma en el anime, pero no porque el anime sea malo en sí, pero es un símbolo que utilizan para comunicarse y con el que se sienten identificados, utilizándose junto a sus códigos lingüísticos como emojis o combinaciones de letras.

Destaca que la conducta alimentaria es el trastorno que más se puede identificar, que la presión de la imagen y de la vida perfecta que tenemos en nuestra sociedad es lo que más hacen mella, las redes sociales están llenas de positividad y solo muestran lo bonito, Esto también conlleva a tener una fuerte frustración.

Entre las explicaciones que se dará a las autolesiones menciona el *cyberBullying* y el *Bullying*. No tiene datos específicos sobre si esto afecta diferentemente a colectivos

vulnerables, pero sabe que la presión social sobre los cuerpos afecta mayormente a las mujeres por tanto cree que las autolesiones pueden afectar mayormente a un público femenino, la importancia del *Bullying* intuye que el colectivo LGBT también sea uno de los más afectados por las autolesiones.

Respecto a la dimensión social, piensa que es una manera que esas personas tienen de desahogar su dolor, es una manera de intentar dejar de sufrir y desahogarte. “En estas comunidades se ven como una familia en la que todos hacen lo mismo, entonces no se sienten juzgados no se sienten como bichos raros, Se retroalimentan y va a peor”.

Alega que las redes sociales son un “instrumento maravilloso”, pueden servir de una forma muy positiva en lo que respecta a la salud mental, creando grupos de apoyo o espacios donde compartir tu propia experiencia, creando comunidades muy bonitas. Pero en el caso de las comunidades de las ANS, lo define como una *Deep web*, es como la parte que las redes sociales convencionales no dejan mostrar “un enlace te lleva a otro enlace”.

Hay diferencias cuando el contenido es público y cuando no lo es, en redes sociales como Twitter utilizan estos códigos de los que se ha hablado anteriormente “estos códigos a medida que les van pillando van sufriendo variaciones” y las redes pueden empezar a bloquearlos, pero estos utilizan esta estrategia para que siempre puedan utilizarlas. Dentro de los grupos privados se comunican con una mayor libertad porque se sienten en un entorno mucho más seguro y saben que no va a haber denuncias por parte de otros usuarios.

Lo que se produce entre estas personas es admiración, existe una romanización total de sus autolesiones y se halagan unas personas a otras, habla que la edad media de estos usuarios está entre 12 y 16 años. Destaca frases como “wow, que bonito” o “yo quiero también que se me noten los huesos”. Comenta que “Era como admiración entre todos ellos, como si fuera algo precioso, ósea precioso que lo quieren seguir haciendo”.

En cuanto a la comunicación sobre este tema, habla de que se están haciendo campañas enfocadas en la salud digital y que cada vez están apareciendo más en los medios de comunicación y cree que una buena campaña de comunicación respecto a las autorizaciones sería una que fuera llamativa y que realmente se pusiera en la piel de las personas que sufren esto, que hagan entender que puede haber a tu alrededor alguien que

esté en esta situación y no lo sepas, cree que cree que hay que ser directo con el tema como por ejemplo las campañas de la dirección general de tráfico(DGT), desde su opinión deben ser campañas de concienciación agresivas.

Entrevista 3: Diego Martín

Entrevista a Diego Martín, doctor en ciencias humanas y sociales, ha trabajado investigando las autolesiones en TikTok para poder catalogar y clasificar el contenido de diversas cuentas.

Destaca que estamos viendo un alegato a favor de la salud mental en redes sociales, actualmente “Los *influencers* hablan mucho sobre estos temas y abogan a por ejemplo acudir al psicólogo” por lo tanto, considera que se está dando un paso más. Pero por otro lado piensa que esta apertura de la salud mental que está haciendo que deje de ser un tabú, ha abierto muchas otras problemáticas que no podemos controlar, se cuestiona si el hecho de hablar más sobre salud mental en redes sociales pueda provocar un efecto contrario evocando adquirir usuarios que hablan de una buena salud mental y luego muestran cortes de cicatrices y pueden hacer que otras personas entiendan que esto se ve como un ejemplo positivo.

Respecto a trastornos que ha podido identificar llevando a cabo sus estudios, destaca los trastornos alimenticios, “parece que son los que más relacionados están con las autolesiones”. Y añade aspectos como el trastorno bipolar, la depresión y la ansiedad. Percibe las autolesiones como un recurso que utilizan los jóvenes para gestionar el dolor o el sufrimiento. Según Diego Martín, las autolesiones están aumentando, y señala que no se puede hablar de ellas como una enfermedad, sino como una forma de gestión que puede estar más presente cuando existen los trastornos anteriormente mencionados.

Respecto a si existen grupos que sean más vulnerables a las ANS, explica que no existen tribus urbanas como tal en las que pueda aparecer este comportamiento; que años atrás sí existía una fuerte vinculación con los góticos pero que actualmente los límites entre estos grupos no están para nada delimitados, por lo que cree que no se puede atribuir a un grupo. Otra de las cosas que expone, es que a la hora de codificar los videos de TikTok, no se ha tenido en cuenta una variable que contemplara la pertenencia o no al colectivo LGBTIQ+, y que tal vez deberían incorporar en un futuro, pero sí que ha observado aspectos que pueden ser significativos de pertenecer a este colectivo, por ejemplo, el

hecho de que se definan como no binarios. Respecto a si hay más mujeres que se autolesionan, en X no existe una diferencia significativa entre géneros, por el contrario, si se ha podido identificar que en TikTok hay más chicas que suben contenido autolesivo y también hay bastantes que no especifican su género. Señala que el hecho de que en las redes sociales haya más representación de mujeres que se autolesionan, no significa que se pueda afirmar que las chicas se autolesionen más, sino que puede haber un factor de que los hombres lo compartan menos en redes sociales

Menciona un análisis realizado en la red social de Twitter por parte de un grupo de investigación en el que el participó en la Universidad rey Juan Carlos, en el que se encontró que el contenido era muy visceral y explícito, “se verían cortes y era un contenido morboso, era contenido duro de verdad”. Cuando comenzó a hacer una investigación en la red de TikTok, no sabía que el contenido era tan censurado. A diferencia de lo que sucede en Twitter, en TikTok no se puede mostrar contenidos explícitos como por ejemplo sangre. Si buscas “autolesión” te redirige directamente a un teléfono de ayuda, pero esto no significa que no lo haya. Indica que los usuarios de esta red han encontrado formas de evitar los controles de la plataforma y también para que la gente mayor o los padres no se den cuenta. Habla de un tipo de lenguaje muy específico. “Se basa mucho en no mostrar absolutamente nada”. Pone el ejemplo de un video de una carretera y un texto rojo. “Visualmente no se ven heridas, como mucho se ven cicatrices”, “lo único que demuestra que ese contenido es autolesivo es el texto que ellos ponen y que lo camuflan a través de códigos de lenguaje, como por ejemplo abreviaturas”. Utilizan otras herramientas como músicas recurrentes o el símbolo del dólar para no mencionar *self-harm*. Pero hay otras formas mucho más sutiles donde pueden dar a entender que se autolesionan, destaca que esta forma de expresarse podría considerarse como “profundamente creativa y metafórica”, uno de los patrones que se utilizan es escribir con textos en rojo, algo que ha podido identificar como usado frecuentemente en general en internet para hablar de salud mental.

“Es como una vía para construir una comunidad de autolesiones en TikTok”. Explica que funciona como un algoritmo de recomendación de contenido, cuanto más vas consumiendo este contenido más publicaciones y perfiles te aparecen con aspectos similares, construyendo poco a poco una comunidad.

Desde un plano social, define la autolesión como algo que puede ir más allá de la gestión del dolor ”porque hay gente que parece que lo hace porque le gusta y piensa que es algo que está bien”, por lo que es muy difícil saber cuáles son las verdaderas motivaciones que hay detrás de estas ANS. Puede haber factores de imitación bajo criterios estéticos, “existe una romantización de las cicatrices que se producen”. “En el caso de Twitter al ser un contenido mucho más explícito llegan a poner nombres a sus heridas y a categorizar su profundidad, se quejan de que hace tiempo que no se han hecho y que desean tenerlas otra vez”. En conclusión, las motivaciones “son variopintas”.

Respecto a la utilización del anime o el manga, expone que en este caso no se utiliza tanto. Partían de la base de que, sí que iba a aparecer por lo anteriormente analizado en Twitter, sin embargo, se han encontrado con una respuesta negativa. TikTok “Se mueve mucho por modas”. En este caso lo que más se ha encontrado es un uso de del contenido “cute” como por ejemplo “corazoncitos y gatitos”. De 400 videos analizados solamente el 15% tenían contenido de estilo manga.

Respecto a la comunicación e información que existe sobre las autolesiones, Diego Martín comenta que antes de investigar sobre las ANS no tenía ni idea de su existencia, por lo tanto, cree necesario la creación de campañas y concienciación sobre este tema. Lo poco que conoce va más dirigido hacia los padres o hacia profesores, por lo que dice que tal vez estaría bien centrarse también en la población joven y en las personas que puedan sufrir esto de una forma directa. Destaca la necesidad de investigar más sobre las ANS porque realmente no existen investigaciones desde un ámbito más estatal fuera de las universidades. Un aspecto que considera importante es que se haga una buena

Comparación de los resultados alcanzados en las entrevistas

En la siguiente tabla encontramos una comparación de las afirmaciones y valoraciones del y las profesionales participantes en las entrevistas, a modo de síntesis de resultados de esta parte del proceso de investigación, que se desarrolla en las siguientes páginas.

Tabla 4. Comparación de las entrevistas

Temas	Entrevista 1: Laura Fernández	Entrevista 2: Irene Jiménez	Entrevista 3: Diego Martín
Salud Mental en Jóvenes	Preocupación por estadísticas de suicidio y falta de atención	Preocupación por la salud mental en redes sociales	Influencers promueven salud mental, pero pueden tener efectos negativos

Falta de Información sobre el Suicidio	Sociedad no preparada, medios de consumo romantizan el suicidio	Difícil acceso a contenido explícito, utilizan códigos	Contenido explícito en Twitter, censurado en TikTok
Autolesiones como Estrategia de Afrontamiento	Regulación emocional en situaciones estresantes	Desahogo del dolor, comunidades de apoyo	Gestión del dolor y sufrimiento, no como enfermedad
Relación con Trastornos Alimentarios	Relación con anorexia y bulimia como forma de castigo	Trastornos alimentarios como principal factor	Relacionado con trastornos alimenticios, bipolaridad, depresión, ansiedad
Vulnerabilidad de Grupos Específicos	Mujeres, colectivos LGBTQ+, personas racializadas	Mujeres y colectivo LGBTQ+ pueden ser más afectados	No hay diferencias significativas entre géneros, más mujeres en redes
Dimensión Social de las Autolesiones	Forma de afrontar el dolor interno	Desahogo del dolor, no sentirse juzgado	Puede ser más allá de la gestión del dolor, motivaciones variadas
Impacto de Redes Sociales e Internet	Grupos positivos y negativos, estrategias tóxicas	Redes como tierra de nadie, estrategias para evadir controles	Algoritmos crean comunidades, contenidos codificados en TikTok
Comunicación y Concienciación sobre Autolesiones	Necesaria naturalidad, diferenciar ANS y suicidio	Campañas llamativas y directas	Necesidad de más campañas dirigidas a jóvenes, evitar efecto llamada
Dinámicas de Autolesiones en Redes Sociales	Grupos tóxicos y de apoyo, estrategias inadecuadas	Estrategias para evadir algoritmos, grupos en Telegram y Discord	Evitan controles con lenguaje codificado, contenido censurado en TikTok
Uso de Anime y Tecnologías Avanzadas	No mencionado	Anime como símbolo de comunicación, uso de IA	Uso menor en TikTok, más contenido "cute"
Bullying y CyberBullying	Relacionado con <i>Bullying</i> y <i>ciber-Bullying</i>	<i>Bullying</i> y presión social afecta a mujeres y LGBTQ+	No mencionado directamente
Romantización de las Autolesiones	No mencionado	Admiran y romantizan las autolesiones	Romantización de cicatrices, contenido morboso en Twitter
Comunidades y Algoritmos en Redes Sociales	No mencionado	Profundizan en comunidades tóxicas y de apoyo	Algoritmos recomiendan contenido, construyen comunidades
Motivaciones Detrás de las Autolesiones	Regulación emocional, no siempre relacionado con suicidio	Desahogo del dolor, no sentirse juzgado	Variedad de motivaciones, puede ser por imitación o estética
Campañas de Concienciación y Comunicación	Importancia de la naturalidad y no asustar a la gente	Campañas directas y agresivas	Necesidad de más campañas, investigar más sobre ANS

Preocupación por la Salud Mental y Redes Sociales

Diego Martín e Irene Jiménez coinciden en su preocupación por la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Diego Martín se enfoca en la glorificación de las autolesiones, mientras que Irene Jiménez destaca cómo los jóvenes desarrollan estrategias para evadir la censura de contenido autolesivo. Laura Fernández también muestra preocupación, pero su enfoque es más clínico, centrándose en la desconexión entre la información que tienen los jóvenes y la conciencia general de la sociedad.

Estrategias y Códigos de Autolesiones

Diego Martín e Irene Jiménez hablan sobre los códigos y estrategias utilizados por los usuarios para compartir contenido autolesivo en redes sociales. Diego Martín menciona la censura en TikTok y el contenido explícito en Twitter, mientras que Irene Jiménez se enfoca en plataformas como Telegram y Discord. Laura Fernández no aborda específicamente los códigos en redes sociales, sino que se enfoca en las autolesiones como estrategias de autorregulación emocional.

Trastornos Relacionados y Vulnerabilidad

Diego Martín e Irene Jiménez mencionan los trastornos alimentarios como un factor común. Diego Martín agrega trastornos como bipolaridad y depresión, mientras que Irene Jiménez se enfoca en la presión de la imagen corporal. Laura Fernández también menciona trastornos alimentarios y destaca que estos trastornos pueden llevar a las autolesiones como una forma de castigo. Todos coinciden en que grupos discriminados (mujeres, comunidad LGBT, etc.) son más vulnerables, aunque Laura Fernández ofrece una perspectiva más detallada sobre cómo estos factores afectan a individuos específicos, como las mujeres trans.

Dimensión Social y Comunidad

Diego Martín e Irene Jiménez ven las autolesiones como un fenómeno socialmente influenciado, con comunidades que se retroalimentan y promueven estos comportamientos. Laura Fernández resalta que las autolesiones pueden ser una manera de visibilizar el dolor invisible y que las redes sociales pueden ser tanto positivas como negativas, creando comunidades de apoyo o tóxicas.

Conclusiones

Las ANS son un problema generalizado y creciente

Todas las personas entrevistadas coinciden en que las ANS y otros problemas de salud mental entre los jóvenes son preocupantes y están aumentando. Hay un reconocimiento general de la gravedad de la situación y de la falta de preparación de la sociedad para abordarla adecuadamente.

Existen factores de vulnerabilidad

Pertenecer a determinados grupos discriminados aumenta la vulnerabilidad de las ANS. La discriminación ejercida tanto por *Bullying* como por ciber*Bullying* son factores clave en la aparición de estas conductas.

Códigos y Estrategias en redes sociales

Las personas jóvenes han desarrollado códigos y estrategias específicas para compartir contenido de ANS sin ser detectados por los algoritmos de las plataformas. Incluyendo un lenguaje propio para relacionarse.

Impacto de la cultura digital

La cultura digital, incluidas las redes sociales y subculturas como el anime, juegan un papel importante en la difusión y normalización de las autolesiones. Las plataformas digitales pueden tanto aumentar como aminorar el problema, dependiendo de cómo se utilicen.

Dimensión social y necesidad de conexión

Las ANS tienen una fuerte dimensión social, las personas jóvenes a menudo buscan en redes sociales un lugar donde desarrollar el sentimiento de pertenencia que no encuentran en su entorno más cercano.

Romantización y imitación

En las redes se da una romanización y estetización de las ANS, las usuarias pueden llegar a admirar e imitar las ANS. Esto puede fomentar la emulación y el empeoramiento de la problemática.

Necesidad de información y educación

Hay una necesidad urgente de campañas de concienciación y educación tanto para personas jóvenes como para la sociedad en general.

Importancia de intervención temprana

La intervención temprana y el apoyo psicológico son cruciales. Las entrevistas subrayan la importancia de identificar y abordar los problemas de salud mental desde una edad temprana y desde los aspectos que hacen vulnerables.

Necesidad de investigación y políticas públicas

Existe una falta de investigaciones exhaustivas y políticas públicas específicas para abordar las autolesiones. Diego Martín menciona la necesidad de más estudios y de iniciativas estatales que complementen los esfuerzos académicos.

6.2 Resultados del análisis de contenido

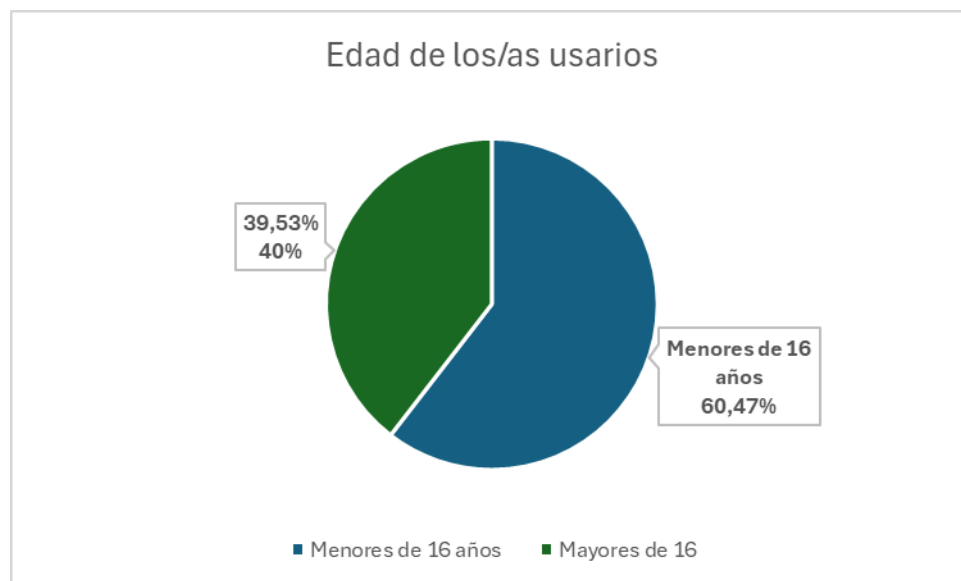
Perfil de las personas que recurren a las autolesiones en X

Durante el análisis de las 300 publicaciones, se ha tenido en cuenta la edad de los usuarios y usuarias, el dato que se ha utilizado es la propiedad puesta por los usuarios en los perfiles. Lo que da resultado es una media que se sitúa en 15,5 años de edad (gráfico 1) muestra el porcentaje de personas que son menores de 16 años y el porcentaje de los que son mayores de 16. Lo que se puede concluir con este análisis es que, efectivamente, como el marco teórico apunta y corroboran las entrevistas a los profesionales, el fenómeno de las ANS es algo que pertenece profundamente a la etapa de la adolescencia, Sobre todo a la edad más temprana de esta etapa.

La adolescencia es un periodo en el que los y las jóvenes se enfrentan a difíciles cambios relacionados con la identidad en los que la relación con los iguales es muy importante, y además en la que los traumas vividos durante la infancia pueden aflorar. Siguiendo las conclusiones de las entrevistas, las autolesiones pueden darse en esta época debido a la naturaleza de la propia adolescencia, en la que autolesionarse no es

algo que esté tan mal visto. Entender las autolesiones como una forma de autorregulación combinado con el sentimiento de soledad convierte a las personas que se encuentran en esta edad en un grupo muy vulnerable.

Gráfico 1: Porcentaje de edad de los usuarios ANS en X menores y mayores de 16 años



Fuente: Elaboración propia a partir de datos primarios

Otro de los aspectos que ha recogido el análisis es si había indicios de que la conducta autolesiva que se estaba ejerciendo en la red social estuviera vinculada con otro tipo de trastorno, habiendo encontrado que en el 46% de las publicaciones había una clara señal. El método para clasificar en esta variable es facilitado por los propios internautas, pues en muchas ocasiones convierten el trastorno en uno de sus símbolos de identidad haciendo uso de etiquetas que están relacionadas con trastornos alimenticios y que usan en cada publicación y como una parte importante para describir su perfil en sus

biografías. Lo que ha aparecido es el trastorno límite de la personalidad o el autismo, pero, coincidiendo con las observaciones en las entrevistas, lo que más se recogen son trastornos del comportamiento alimentario (TCA). Laura Fernández, psicóloga infantojuvenil entrevistada, explica como las autolesiones para las personas que sufren un trastorno de este tipo pueden suponer una forma de autocastigarse por no haber cumplido las expectativas que se marcan dentro de estos trastornos, o como un pago por no tener “un cuerpo normativo”. La identificación con los trastornos alimenticios es tan fuerte que llega a suponer 86% del total de los tipos de trastornos que aparecen, además aparecen en muchas ocasiones *hashtags* en los propios *tweets* como “#ED” que hace referencia “*eating disorder*” (desorden alimentación).

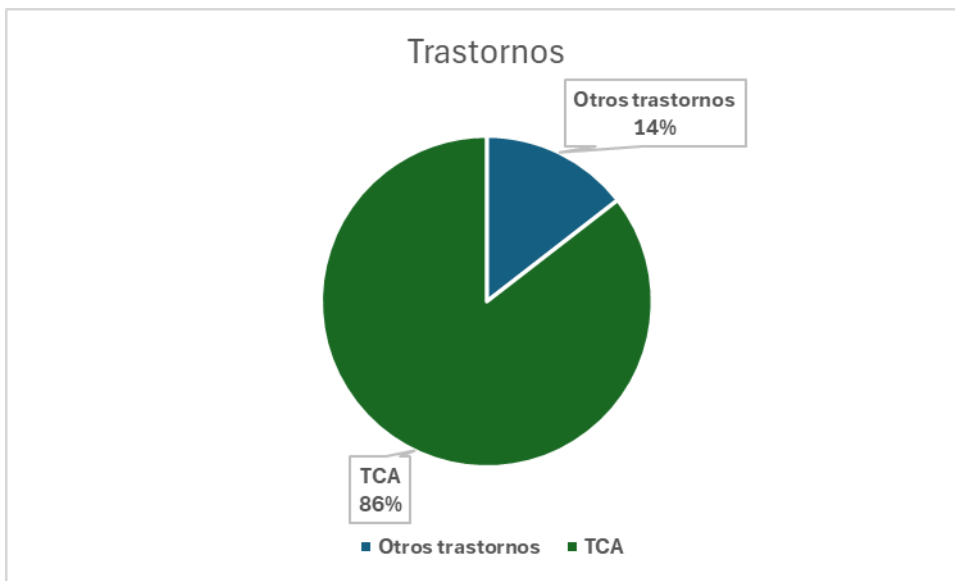
En las publicaciones de usuarias sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), se emplean diversas abreviaturas para describir su progreso y objetivos en relación con el peso y la salud. Algunas de estas abreviaturas son: CW (peso actual), SW (peso con el que se inició el proceso), GW (peso deseado), UGW (bajo peso deseado) y BMI (índice de masa corporal). Además, en el análisis de contenido de estas publicaciones, se pueden identificar TCAs a través de ciertos patrones, como compartir fotografías de cuerpos extremadamente delgados y la expresión del deseo de alcanzar esa apariencia. También es común observar un seguimiento obsesivo de las calorías consumidas, que a menudo se convierte en una especie de "reto" personal. Si exceden las cantidades de calorías que consideran adecuadas, lo expresan como una forma de autocastigo, lo que refleja una relación poco saludable con la comida y el autocuidado. Estos indicadores permiten identificar y comprender mejor la presencia de TCAs en las redes sociales y cómo las usuarias manifiestan y gestionan sus trastornos a través de sus publicaciones.

Estos resultados coinciden con lo que los expertos en redes sociales habían concluido de su estudio de las ANS en redes sociales, la utilización de códigos secretos y de un propio lenguaje para comunicarse entre ellos y crear sus propias comunidades.

En conclusión, se puede afirmar que las ANS son una conducta que se puede relacionar con determinados trastornos y sobre todo con los trastornos alimentarios. Estas comunidades suponen un refugio en el que expresar libremente aspectos que están relacionados con las propias características de los trastornos alimenticios. Es interesante la relación que se establece entre estos trastornos y la conducta autolesiva desde un punto psicológico, donde las autolesiones son contempladas como una forma de

autorregulación, pero también hay que contemplar el asunto teniendo en cuenta las perspectivas psico-sociales y sociológicas. Donde se hablaba de una forma de expresión reflejada en el propio cuerpo. Uno de los temas que se mencionaba en las entrevistas es la presión estética a la que nos enfrentamos en nuestra sociedad actual, coincidiendo con la gordofobia definida en el marco teórico. Estos aspectos pueden facilitar la lectura de las ANS como una respuesta ante estos aspectos culturales que afectan a las personas adolescentes, y que puedan ser condicionantes a utilizar las ANS como un elemento identitario.

Gráfico 2: Tipos de trastornos reflejados en las publicaciones ANS de *X*

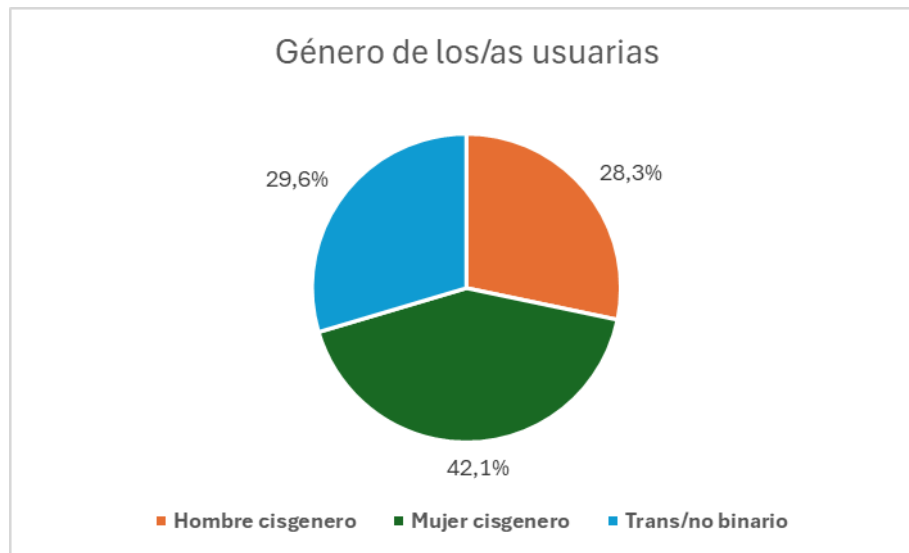


Fuente: Elaboración propia a partir de datos primarios

En el gráfico 3 se recoge el género de las personas que interactúan en *X* y cometen autolesiones digitales. Lo que se puede observar es que el porcentaje mayoritario corresponde a las mujeres cisgénero, seguido de las personas no binarias que se engloban dentro de la categoría trans, si se entiende que esta recoge todas las

identidades que suponen no sentirse identificade con el género asignado al nacer, y por último los hombres cisgénero. Se ha contabilizado a partir del género que indicaban tener las usuarias, a partir de los pronombres con los que se sientes identificados indicados en las publicaciones o en la biografía de sus perfiles. Por lo tanto, no se ha podido identificar el género de la muestra completa, solamente de un 55%.

Gráfico 3: Género de las personas usuarias que se autolesionan digitalmente en X



Fuente: Elaboración propia a partir de datos primarios

Los datos sugieren que las ANS digitales son un fenómeno feminizado, o por lo menos se puede intuir a partir de la muestra que puede ser codificada por género. La información de las profesionales Laura Fernández e Irene Jiménez refutaba que las ANS son mayormente cometidas por mujeres, mientras que el testimonio de Diego Martín explicaba que las mujeres si lo hacen más en redes sociales, pero no se puede afirmar que haya una mayor prevalencia.

Según Swearer et al (2010) el *Bullying* afecta mayormente a las chicas que a los chicos. Uno de los aspectos que más se ha mencionado durante las entrevistas es la relación entre las ANS y el *Bullying*, este podría ser una de las explicaciones a la persistencia del fenómeno en una población mayoritariamente de mujeres. Otro de las explicaciones que podría tener, es la prevalencia de las TCAs en el género femenino, como apuntaba Lang (2001), pues estos trastornos están mucho más presentes en hombres que en mujeres. Estos factores pueden ser claves para entender la conducta autolesiva en adolescentes, pues tener problemas de socialización a la hora de relacionarse con iguales y enfrentarse

a una fuerte presión estética puede ser sinónimo de una mayor exposición a sufrir trastornos del comportamiento alimentario, y esto como se ha expuesto anteriormente, está muy relacionado con las ANS.

El siguiente género que cuenta con mayor representación, son las personas que se identifican como no binarias :(he/they, (she/they). La población que aparece y que se identifica con esta categoría que se englobada en personas trans es bastante significativa. De acuerdo con nuestra revisión de literatura, pertenecer al colectivo LGBTQ+ es uno de los motivos por los que más *Bullying* se produce, y esto a su vez aumenta las posibilidades de que aparezcan las autolesiones. En este caso, hablamos de un colectivo que no es cis, es decir, no se siente conforme con su género asociado al nacer. Estos dos aspectos explicarían porque hay tanta representación de este colectivo, pues un mayor rechazo social conjugado con el sistema binario y patriarcal podría hacer de las autolesiones una forma de expresar en el cuerpo esa soledad y el sentimiento de diferencia frente a la cultura dominante. Como explicaba Laura Fernández, la psicóloga infantojuvenil, en su entrevista, la salud mental del colectivo trans “está devastada”. Además, hablaba de las ANS como un “un pago”, tal vez en este caso por no encajar en el sistema cis heteronormativo. Cabe destacar las orientaciones no normativas que se han podido recoger, en este caso se ha identificado que el 9% de la muestra se definía en categorías no correspondientes a la heterosexualidad.

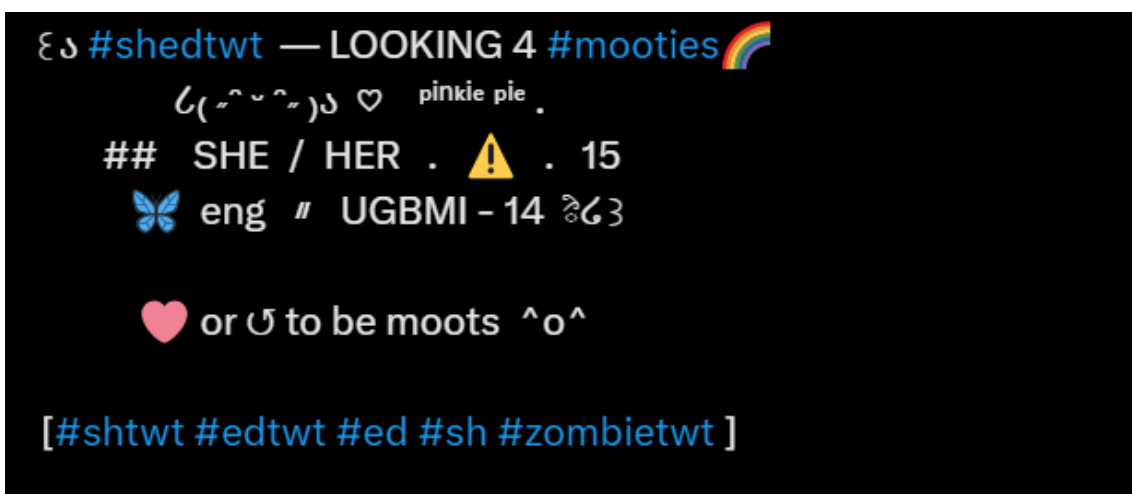
Por último, los hombre cisgénero serían el género con menos representación, pudiendo indicar este dato que las ANS digitales son menos comunes entre este género. Esto no quiere decir que el porcentaje no sea preocupante, y una de las explicaciones que dio a esto Diego Martín en las entrevistas es la posibilidad de que los varones compartan mucho menos las ANS en internet, algo que conectaría con la masculinidad hegemónica y que podría explicar la diferencia porcentual tan agravada entre hombres y mujeres.

Motivaciones de las publicaciones

Según el gráfico 4, que analiza las diferentes motivaciones para las ANS, la más destacada es la relacionada con "Evidencia TCA". Esta categoría agrupa tweets en los que los usuarios expresan pensamientos característicos de un trastorno de la conducta alimentaria, tal como se ha mencionado existe una alta prevalencia de los TCA en los

comportamientos autolesivos. También incluye tweets que advierten que el contenido de las cuentas pertenece a personas con TCA o que compartirán material relacionado. Debido a esto, las motivaciones de los usuarios a menudo se fusionan, indicando que buscan personas para "SH" (*Self-harm*) y "ED" (*eating disorder*), es decir, que basta con cumplir uno de estos requisitos para que se dé la interacción.

Imagen 1: Ejemplo de variable “evidencia de TCA” #ED(eating disorder)



Fuente: Cuenta anonimizada de X

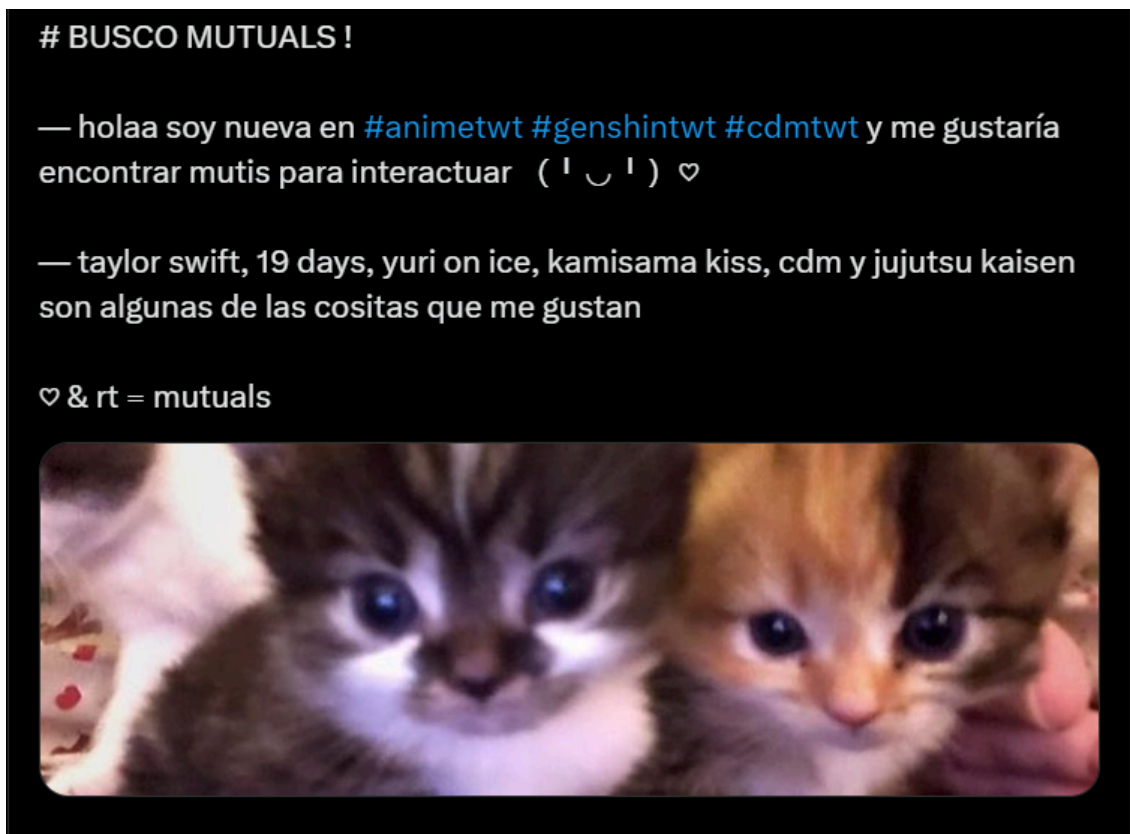
Gráfico 4: Motivaciones de las publicaciones dentro de las etiquetas de ANS en X



Fuente: Elaboración propia

Otra motivación importante identificada es la “búsqueda de mutuals”. En estas publicaciones, los usuarios expresan su interés en encontrar otras personas para interactuar y seguirse mutuamente.

Imagen 2: Ejemplo de variable búsqueda de mutuales

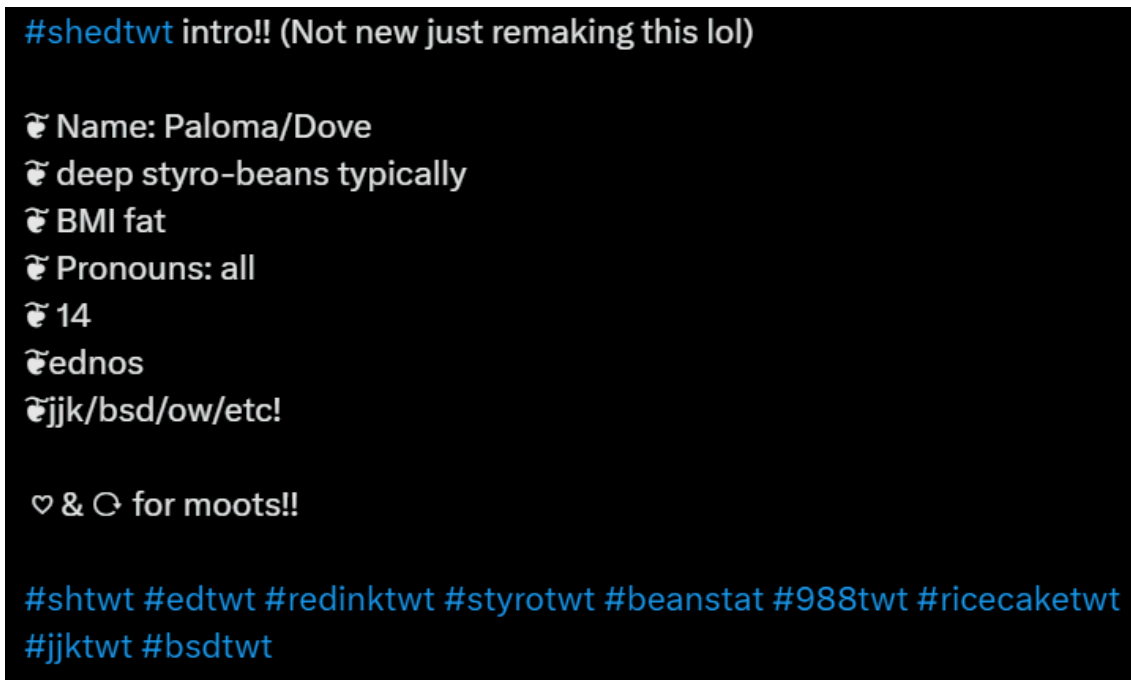


Fuente: Cuenta anonimizada de X

Frecuentemente incluyen una breve introducción con sus características principales con sus trastornos, edad, identidad de género y algunos detalles sobre sus TCA. Además, resaltan su actividad en la red, indicando que publican frecuentemente, lo cual garantiza contenido constante. Ser veterano en la comunidad es visto como un aspecto positivo, sugiriendo que ya tienen cierta experiencia en el tema. Asimismo, especifican claramente con qué tipo de perfiles no desean interactuar, utilizando las siglas "DNI"² seguidas de características de personas con las que no quieren relacionarse, como homófobos, sexistas, racistas, pedófilos y gordófobos. Esto es significativo, ya que permite entender mejor el perfil de las personas que interactúan en esta comunidad, quienes probablemente hayan enfrentado algún tipo de discriminación relacionada con esto.

² DNI: "Don't interaction. Se utiliza para agrupar las características de las personas con las que no desean relacionarse

Imagen 3: Ejemplo de publicación en la que se hace una presentación

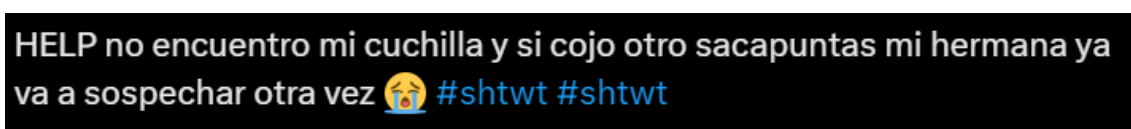


Fuente: Elaboración propia

Un contenido relevante que se ha encontrado es la solicitud de ayuda y consejos para realizar autolesiones, clasificado bajo “Consulta para ocultar autolesiones”. En estos tweets, los usuarios a menudo mencionan que se han hecho cortes en alguna extremidad y piden a la comunidad que les proporcionen métodos para ocultarlos y evitar que su entorno se dé cuenta. También se buscan sugerencias sobre qué herramientas usar o se comenta cuando alguien ha notado sus autolesiones.

Esta forma de comunicación es indirecta y las publicaciones son muy similares entre sí. Su objetivo principal es reafirmar y demostrar que están involucrados en estas conductas, más que obtener información nueva. En realidad, no es que no sepan cómo o dónde hacerse cortes, sino que buscan interacción y validación de otros usuarios con experiencias similares.

Imagen 4: Ejemplo de uso del lenguaje indirecto



Fuente: Elaboración propia

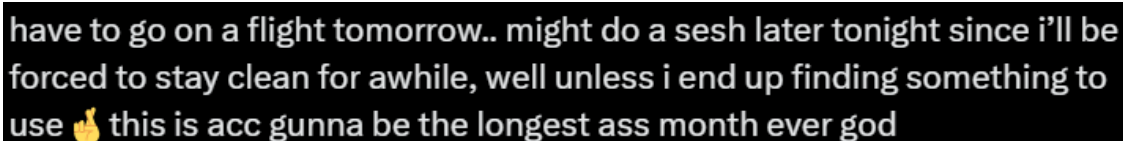
Otro contenido destacable es “Hablar sobre que se ha cometido una ANS”, simplemente mencionando las autolesiones que se han realizado. En estos casos, el lenguaje indirecto es muy común, pues a menudo utilizan otros hechos para insinuar que se han autolesionado, como, por ejemplo, mencionar que han manchado sus sábanas. En este contexto, se puede percibir cierta predilección y apología de lo gore, utilizando descripciones detalladas.

Además, se ha encontrado que, en algunos de estos tweets, algunas personas expresan la necesidad de dejar atrás este tipo de conductas (“Mutuals para salir del problema”). Sin embargo, en la mayoría de los casos, estos mensajes están acompañados de una expresión de participación en las ANS, o también como una queja. En conclusión, no parece que dentro de estos *hashtags* haya usuarios que realmente estén buscando ayuda para su problema, sino que simplemente se unen a la dinámica de expresar su disconformidad y pertenencia al grupo de manera indirecta.

Otra de las motivaciones identificadas es la de compartir claves para las ANS, recogidas en la variable "Herramientas para las ANS". En este caso, los usuarios comparten etiquetas utilizadas para interactuar en la red y, en diversas ocasiones, se han visto enlaces que conducen a otras plataformas donde el contacto puede ser más directo, como *Discord* y *Telegram*. Estos enlaces suelen aparecer con una pequeña introducción sobre lo que se realiza en esas plataformas y, a veces, incluyen las normas que se deben cumplir. Siguiendo lo que Irene Jiménez ha mencionado en la entrevista, muchas veces las interacciones pueden comenzar en redes públicas como *X* y luego derivar a otras plataformas más privadas.

Se han identificado una serie de publicaciones en redes sociales donde se aborda la autolesión de manera que recuerda a una adicción (Expresar necesidad de autolesionarse). En estos mensajes, se emplean expresiones como "llevo limpio dos meses", lo que sugiere que para algunos individuos estas prácticas pueden tener un componente adictivo y ritualista similar al de las adicciones a las drogas. Esta comparación plantea la posibilidad de que las autolesiones no solo sean actos aislados, sino parte de un patrón de comportamiento con dependencia emocional y psicológica. Una forma de autorregulación que resulte cíclica por ese factor del que Laura Fernández hablaba en el que se emplea un dolor físico que aparta un dolor mental.

Imagen 5: Ejemplo de ANS percibida como una adicción

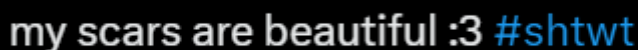


have to go on a flight tomorrow.. might do a sesh later tonight since i'll be forced to stay clean for awhile, well unless i end up finding something to use 🍷 this is acc gunna be the longest ass month ever god

Fuente: Elaboración propia

Otro de los factores que se han tenido en cuenta es si en el contenido existía una “Romantización de las ANS” o no, lo que ha puesto de manifiesto que efectivamente se da este fenómeno. Irene Jiménez y Diego Martín, las personas entrevistadas que más se han dedicado a investigar sobre las autolesiones en redes sociales, hablaban de esta romantización o incluso glorificación del contenido autolesivo, donde las autolesiones traspasan las explicaciones psicológicas y pasan a tener un significado ampliamente social.

Imagen 6: Ejemplo romantización ANS



my scars are beautiful :3 #shtwt

Elaboración propia

Además, se ha encontrado una conexión entre el consumo de drogas y las autolesiones en algunos perfiles analizados. Para estos individuos, el uso de sustancias se integra no solo como parte de su identidad, sino también como un componente importante en la definición de sus perfiles en redes sociales. Esta asociación sugiere que, para algunos, el consumo de drogas y la autolesión pueden estar interrelacionados como estrategias para lidiar con el dolor emocional o como formas de expresión de su malestar interno.

Otra de las herramientas que se ha utilizado para identificar el contenido de las publicaciones en X es la realización de una nube de palabras, que recoge los términos mayormente empleados. Lo primero que llama la atención de esta nube son las palabras

claramente en la frecuencia de términos como “want”, que aparece repetidamente. Esta palabra refleja el deseo de encontrar a otras personas dispuestas a interactuar con sus publicaciones, además de servir como un medio de expresión para manifestar el deseo de autolesionarse.

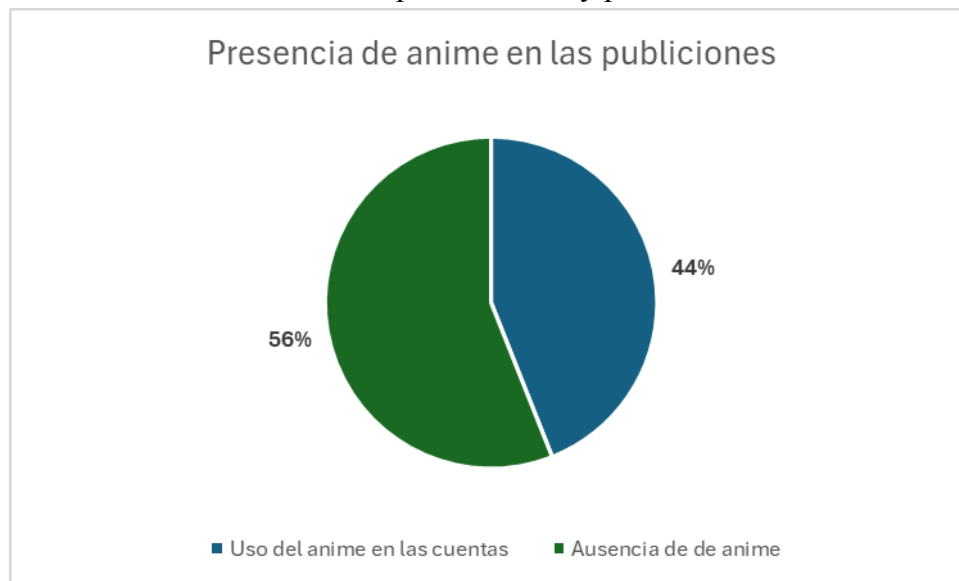
La alta incidencia de palabras como “cuts”, “blade”, y “need” refuerza esta observación, mostrando cómo los usuarios utilizan la plataforma no solo para conectar con otros, sino también para expresar sus propias experiencias y deseos relacionados con la autolesión. Este patrón de lenguaje sugiere una relación estrecha entre la búsqueda de apoyo social y la manifestación de comportamientos autolesivos en esta comunidad online.

Otro grupo destacado de palabras incluye términos como “tips”, “help” y “relapsed”. Estas palabras suelen aparecer cuando los usuarios buscan consejos o ayuda para ocultar las autolesiones de otras personas, a menudo mencionando que están en un proceso de recuperación o encajando con estas formas de comunicar las ANS de una forma indirecta. La palabra “clean” también es frecuente, esto se debe a esta relación entre las ANS y una relación de dependencia, donde a veces aparecen reflejadas como una droga.

En conclusión, las *X* es utilizado principalmente para la búsqueda mutuales, y además se puede afirmar que en estas interacciones es muy difícil separar las intenciones autolesivas y las expresiones o la búsqueda de otras usuarias que se relacionen con los trastornos del comportamiento alimentario. Otra de los aspectos que se puede sacar, en conclusión, es que una de las motivaciones principales a la hora de interactuar dentro de estos *hashtags* es mostrar que se pertenece a esta comunidad por medio de la utilización de los diferentes tipos mensajes recogidos en la gráfica. Diego Martín e Irene Jiménez hablaban de la existencia de un lenguaje propio y unos códigos sobre las ANS, se puede concluir que esta forma de expresarse sería su forma peculiar de comunicarse en la que no se habla de las autolesiones de una forma explícita, sino que utilizando un lenguaje de forma indirecta. Diego Martín lo definía como una creatividad y una expresión artística.

Lo que el análisis muestra es que la utilización del anime es algo muy recurrente en las publicaciones y en las cuentas. Para estos usuarios es una forma de expresar las ANS. Para recoger el dato se ha tenido en cuenta las propias publicaciones y un análisis más profundo de los perfiles, lo que se puede observar es que el 56% de las cuentas tienen contenido de este tipo. Analizando los resultados disponibles en el gráfico 5 junto con los testimonios de las entrevistas, podemos afirmar que en esta red social es habitual que se utilice este recurso en relación con las ANS.

Gráfico 5: Presencia del anime en las publicaciones y perfiles de ANS en X



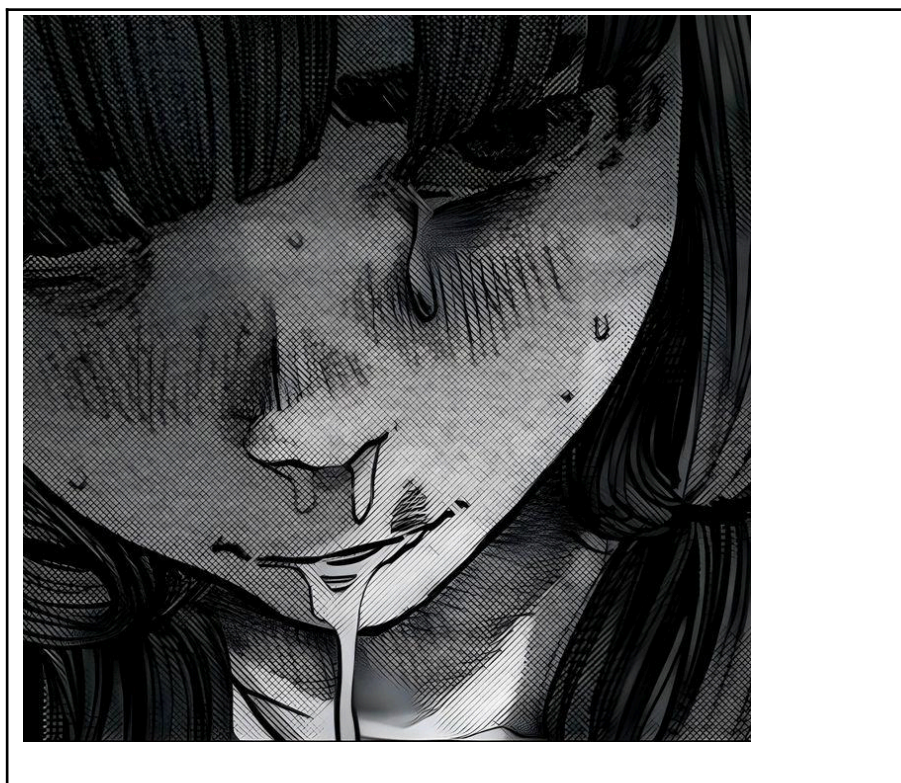
Fuente: Elaboración propia

El anime de tal forma que permite representar el lado más explícito de las autolesiones, es una forma de expresar estéticamente el dolor y la sangre. No solamente se utiliza para expresar, sino que también es un elemento de identidad, pues se utiliza en muchas ocasiones un avatar como foto de perfil de las cuentas. En estas representaciones se utilizan dos formas de comunicar, una basada en colores oscuros y otra combinando el rosa con elementos de las ANS. Estas animaciones son otra forma de expresar cánones estéticos relacionados con la delgadez que sirven para transmitir pensamientos relacionados con las conductas del comportamiento alimentario. La mayoría de estas imágenes representan cuerpos femeninos, lo cual puede estar relacionado con la posible feminización del fenómeno de las ANS.

En conclusión, el anime es utilizado como una herramienta en la comunidad ANS de X. Quizás esta relación entre el anime y las ANS se puede explicar por la figura del otaku, una figura que en japonés nació desde personas que no se sentían socialmente aceptadas

(Menkes, 2012). En las entrevistas, la psicóloga infantojuvenil hablaba de como las ANS son entendidas en Japón como una forma de autorregulación socialmente más aceptada que en culturas occidentales, y que la influencia de esta conducta en Europa no tiene las mismas consecuencias en las personas ni la misma forma de utilización. Aunque uno de los aspectos que mas llama atención es el uso de fotografías con el color rosa. *Kawaii* en japonés se refiere a todo lo que tiene una apariencia dulce, adorable, inocente e infantil (Kinsella,1995). Muchas de estas representaciones de anime utilizan este recurso a la hora de representar las conductas autolesivas, esto se puede deber a que en una sociedad patriarcal los roles femeninos aparecen representados como algo vulnerable. Representar a mujeres con apariencia de niña de una forma dañada puede evocar cierto fetichismo, que es apropiado por las mismas personas que se autolesionan en *X* y se sienten identificadas con esta representación (Lozano-Méndez, 2022).

Tabla de imágenes 1: Imágenes utilizadas por los y las usuarias de *X* en las publicaciones ANS

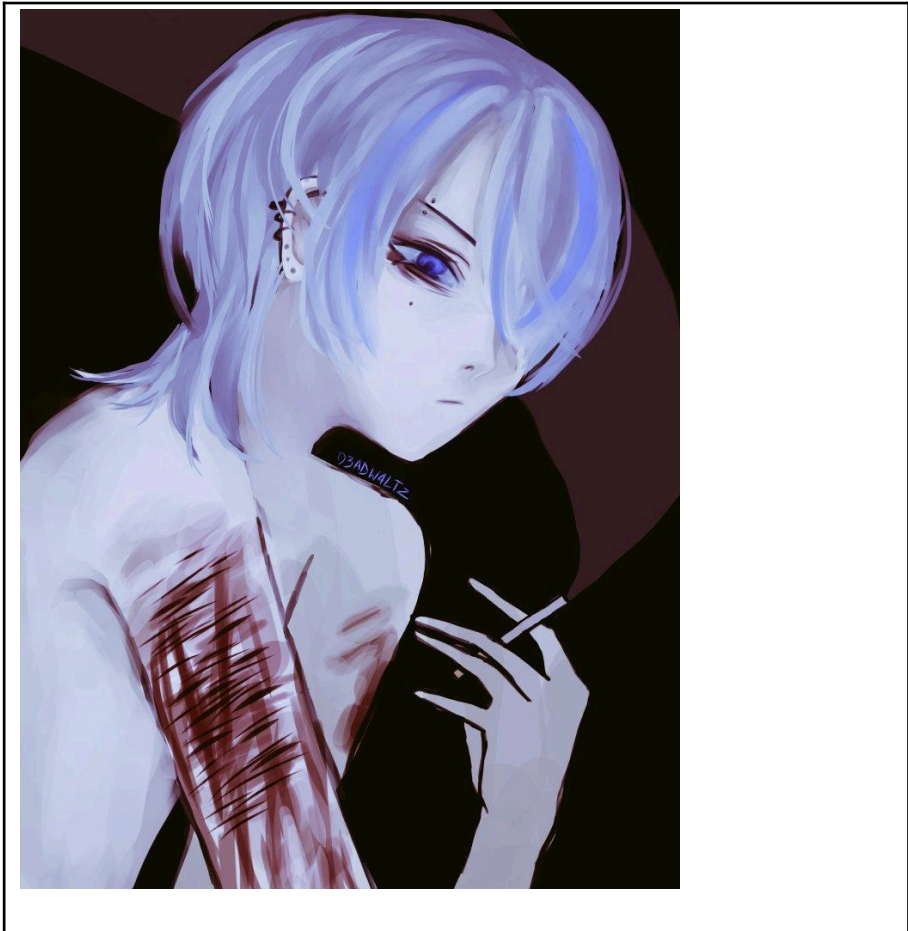


Best Friends



Striking your head against
a wall can make you lose
150 calories!!







Fuente: Cuentas anomizadas de X

6.3. Conclusiones del análisis de resultados

A continuación, se presentarán las conclusiones obtenidas a partir de la investigación llevada a cabo a través de las entrevistas y del análisis de contenido de la comunidad autolesiva digitalmente en la red social X. Estas conclusiones abordan la relación del fenómeno con diversos factores y grupos sociales tratando de exponer una visión multifactorial al fenómeno. Estas conclusiones reflejan la complejidad y la necesidad de comprender el fenómeno como un hecho multicausal y difícil de definir y explicar,

subrayando la necesidad de abordar esta problemática con un enfoque integral para que la prevención de los riesgos sea posible.

1. Relación con el Colectivo LGBTQ+

El fenómeno de las autolesiones no suicidas (ANS) tiene una fuerte relación con el colectivo LGBTQ+. La discriminación y los prejuicios que enfrentan las personas LGBTQ+ pueden llevar a una mayor incidencia de problemas de salud mental, incluyendo la propensión a las autolesiones. La falta de aceptación y el rechazo social incrementan el estrés y la ansiedad en este colectivo, haciéndolos más vulnerables a recurrir a las ANS como mecanismo de afrontamiento. Asimismo, destaca la incidencia en personas no binarias como un grupo fuertemente representado, por lo que podría suponer indicios de que el no encajar en los roles de género y las identidades binarias podría ser uno de los mayores motivos de discriminación y que lleva a este grupo de población a ser más vulnerable frente a las ANS digitales.

2. Relación Directa con la Gordofobia

La gordofobia, o discriminación basada en el peso, está directamente relacionada con las conductas autolesivas. Las personas que enfrentan burlas, rechazo, estigmatización o simplemente a la presión de una cultura gordofóbica por su peso desarrollan problemas de autoestima y autoimagen. Esta presión puede aumentar la incidencia de TCA en la población adolescente, utilizándose las autolesiones como una forma de castigarse y expresar la no identificación con su propio cuerpo.

3. Mayor Afectación en Mujeres

A pesar de que durante el trabajo se ha lanzado una hipótesis de que las ANS podrían aceptar igualmente a hombres y mujeres. Existen también indicios para pensar que las ANS tienen un mayor impacto sobre una población femenina. En primer lugar la representación de la que se ha podido saber el género en nuestra muestra, corresponde a un mayor porcentaje de mujeres, y en segundo lugar, según la revisión bibliográfica y la perspectiva de las profesionales Laura Fernández e Irene Jiménez, hay determinados aspectos que se encuentran entre los factores de riesgo de las ANS que son más sufridos por mujeres, como por ejemplo los trastornos del comportamiento alimenticio, y además el hecho de que las mujeres se sometan a una mayor presión social sobre su imagen corporal.

4. Vinculación con Trastornos Alimenticios

Se ha encontrado una vinculación entre los trastornos del comportamiento alimenticio y las ANS digitales. Esto puede ser interpretado como una señal de la fuerte relación entre ambos fenómenos, en la que se puede entender las autolesiones como una forma de mostrar en el cuerpo la disconformidad que se siente hacia él. Muchas de las personas que se autolesiona sufren de trastornos como la bulimia y la anorexia y las autolesiones pueden suponer una vía de expresión de su dolor a parte de la gestión emocional.

5. Incidencia del *Bullying* en la Aparición de Comunidades Virtuales

El *Bullying* es uno de los fenómenos que puede tener una mayor incidencia en la aparición de comunidades virtuales de autolesiones. Aunque en el análisis de contenido no se ha encontrado muchas referencias a este fenómeno. Si se revisa la bibliografía y la perspectiva de los profesionales, el *Bullying* y el *ciberBullying* puede ser uno de los mayores desencadenantes de las ANS, al igual que el medio por el cuál se ejerce la gordofobia y la LGBTQ+ fobia en la adolescencia. El sentimiento de desvinculación al grupo de pares puede generar la búsqueda de estas comunidades online en las que encontrar un apoyo y en las que la identidad grupal se conforma en base a este sentimiento de exclusión en común

6. Predominancia en Menores de Edad y Urgencia de Atención

La mayoría de las personas que se autolesionan son menores de edad, lo que vincula el fenómeno directamente con la adolescencia. Esta etapa de la vida es crítica para el desarrollo emocional y social, y los adolescentes son especialmente vulnerables a las influencias externas. La alta prevalencia de ANS en este grupo de edad subraya la necesidad urgente de intervención y apoyo adecuado.

7. Influencia de la cultura anime

La cultura anime se ha convertido en una forma de expresar la pertenencia a esta subcultura a través de su estética y origen sociológico. La cultura Otaku, con su énfasis en el anime, proporciona un medio de escape y una forma de identidad para muchos adolescentes. Incluye en su propia naturaleza gráfica elementos que romantizan o normalizan las autolesiones, lo que puede influir negativamente en los jóvenes vulnerables. Se trata de un elemento identitario en la creación de estas comunidades online.

8. Motivación de Creación de Vínculos Sociales en Comunidades de ANS Digitales

Pertenecer a la comunidad de autolesiones no suicidas digitales tiene una motivación de creación de vínculos sociales. Las personas que han experimentado exclusión social, debido a factores como la gordofobia y la homofobia, buscan en estas comunidades una forma de conectarse con otros que entienden su dolor. Estos vínculos sociales, aunque basados en experiencias compartidas de dolor y trauma, proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo que es crucial para quienes se sienten aislados y marginados.

10 . Códigos y lenguaje propio en la comunidad

Dentro de la comunidad de ANS, existe un idioma propio conformado por palabras en clave o términos que hacen referencia a características relacionadas con las autolesiones o con los trastornos del comportamiento alimentario. Se trata de una forma de evitar que otras personas no pertenecientes a las comunidades comprendan lo que dicen, pero también es una forma de fomentar la sensación de grupo y clandestinidad, buscando crear una sensación de sociedad secreta en la que poder expresarse libremente respecto a temas que socialmente significan un tabú.

Estas conclusiones destacan la complejidad y la multifactorialidad del fenómeno de las autolesiones, subrayando la necesidad de un enfoque integral y sensible para abordar esta problemática. La intervención debe considerar los diversos factores sociales, culturales y psicológicos que contribuyen a las ANS, y buscar formas de proporcionar apoyo y recursos efectivos a los jóvenes en riesgo.

11. Romantización y estetización de las ANS

En todos estos procesos se produce una presentación de las ANS como algo bonito y algo totalmente válido con lo que disfrutar. Tiene una connotación con una fuerte carga creativa pudiéndose llegar a considerar como una tribu urbana centrada en la romantización del dolor mental mediante la expresión de un dolor físico.

12. Necesidad de acción urgente

La necesidad de investigar sobre este tema es inminente, puesto que no existe una gran cantidad de estudios y se trata de un fenómeno que apenas ha llegado a las agendas mediáticas más allá de la actual preocupación por la salud mental en general.

La mayoría de personas afectadas por este fenómeno son menores de edad, por lo tanto se puede considerar una línea de acción prioritaria que debería tenerse en cuenta en muchos ámbitos pero sobre todo en el educativo, que es donde las investigaciones apuntan como el espacio en donde pueden producirse acontecimiento que estén afectando fuertemente al fenómeno, mediante el *bullying*.

7. Propuesta comunicativa: Campaña “Querido diario”

En esta parte del trabajo se presenta todo lo relativo a la parte de la comunicativa. Desarrollando los diferentes puntos de la campaña de concienciación que será preparada para distribuirse en institutos y que tiene como nombre “Querido diario”. Se trata de una campaña que tiene como herramienta principal la distribución de un libro escrito como diario que cuenta la experiencia de una adolescente en nuevo instituto, y como va conociendo a personajes que presentan temas que sirven para combatir los factores que se relacionan con las ANS como el *Bullying*, LGBTQ+fobia, gordofobia, trastornos del comportamiento alimentario y las propias ANS.

7.1. Misión, visión y objetivo

En un mundo donde las, los y les adolescentes se enfrentan a una serie de desafíos y presiones relacionadas con la identidad, la apariencia y la orientación sexual, se ha considerado prioritario abordar estos temas de manera directa. La misión de sí esta campaña se centra en fomentar la empatía hacia un determinado perfil de adolescente que se ve atravesado por discriminaciones como puede ser LGBTQ fobia, gordofobia y trastornos alimentarios, que por secuencia pueden significar una mayor exposición a padecer de practicar autolesiones. Por eso la misión se centra en crear un contenido que pueda servir como referencia para esas personas que se sienten solas ante estas discriminaciones y el medio por el cual se provoca, que suele ser el *Bullying*. Tratando de crear un libro que pueda servir para aminorar esos sentimientos de soledad y de tristeza. Y además representándoles para que el sentimiento que puede generar no sentirse socialmente aceptado desaparezca. Esto se tratará de hacer a partir de la representación tanto de diversidad de cuerpos como diversidad de género y orientación sexual.

La visión, es la de una sociedad empática en la que no existan dinámicas y comportamientos aprendidos que provoquen la discriminación por motivos de identidad. Donde se antepongan y valoren los sentimientos de las personas que padecen problemas de salud mental y se persiga la eliminación de los factores que lo producen, declarándose esta acción como una lucha contra la LGBTQ+fobia, gordofobia, y los estigmas que definen las ANS y los TCA

Los valores que guían nuestra campaña son esenciales para que su éxito sea posible la empatía, inclusión, educación, respeto y autocuidado, son valores que fomentan la comprensión, la valoración de la diversidad, la provisión de información precisa, el respeto hacia todas las identidades y cuerpos, y la promoción de prácticas de autocuidado emocional y físico. Estos principios sustentan nuestra misión y visión, destacando su importancia.

Misión
Reducir el estigma y la estigma y la desinformación sobre autolesiones, gordofobia, LGBTQ+fobia y trastornos del comportamiento alimenticio entre adolescentes, proporcionando educación, apoyo y referentes a través de una historia en formato libro distribuida en institutos

Visión
Crear una sociedad empática que pueda detectar señales de sufrimiento emocional y garantizar un espacio seguro y de apoyo para las personas que se puedan sentir discriminadas por motivos de identidad, orientación sexual o estéticos.

Valor	Descripción
Empatía	Promover la comprensión y el apoyo mutuo entre adolescentes, fomentando la empatía hacia aquellos que enfrentan estigmas y discriminaciones.
Inclusión	Crear un ambiente escolar y comunitario inclusivo donde todos los adolescentes se sientan valorados y respetados, sin importar su identidad, orientación sexual o apariencia física.
Educación	Proporcionar información precisa y educativa sobre autolesiones, gordofobia, LGBTQ+fobia y trastornos del comportamiento alimenticio para combatir la desinformación y los estereotipos.

Respeto	Fomentar el respeto hacia la diversidad de identidades y cuerpos, promoviendo el diálogo abierto y respetuoso sobre temas sensibles.
Autocuidado	Promover prácticas de autocuidado emocional y físico entre adolescentes, proporcionando estrategias para el manejo del estrés y la salud mental.

7.2. Planteamiento y propuesta

Debido a lo que se ha concluido en la investigación, donde se ha destacado la incidencia de las ANS en el colectivo LGBTQ+, la vinculación que existe entre las TCA y la repercusión de la gordofobia, su naturaleza adolescente, los códigos de lenguaje del propio fenómeno en las redes sociales de internet, el uso del anime y la romantización de las autolesiones, se propone un pieza comunicativa que se puede enmarcar en una campaña de prevención que consiste en la creación de un libro contado como un diario en el que se puedan abordar historias que abordan todos estos temas, utilizando un diseño anime para que las personas destinatarias se puedan identificar con los personajes. Con el objetivo de concienciar sobre las ANS e intervenir antes de que los problemas aparezcan pues te agraven. Después se podrán llevar a cabo talleres y actividades en torno al libro y sus personajes.

Características la propuesta	Descripción
Educativa, proactiva e intervencionista	La campaña se caracteriza por ser educativa, proactiva e intervencionista. A través de contenido educativo, busca aumentar la conciencia sobre las ANS y promover la no estigmatización de la salud mental.
Narrativas positivas	Destaca caminos positivos para enfrentar problemas emocionales, con el objetivo de prevenir que las ANS se conviertan en un hábito arraigado.
Enfoque comunitario	Involucra a todo tipo de adolescentes en un ambiente de apoyo y comprensión mutua.

Propósitos de la campaña	Descripción
Combatir estigmas	Dirigida a combatir estigmas que afectan a diversas comunidades. Aborda las ANS y los trastornos del comportamiento alimenticio con un enfoque optimista de tratamiento y recuperación.
Reconocer el <i>Bullying</i>	Reconoce al <i>Bullying</i> como un factor que puede llevar a sentimientos de

	aislamiento, baja autoestima y desesperanza, afectando así la salud mental de los jóvenes.
Contrarrestar la gordofobia	Busca contrarrestar la gordofobia, que influye significativamente en la autoestima y bienestar de los adolescentes.

7.3. Población destinataria

Público objetivo indirecto

Adolescentes entre 12 y 17 años: Esta franja de edad es especialmente vulnerable debido a los cambios que se producen, tanto a nivel individual como a nivel social. Es una etapa en la que una buena conformación de la identidad y autoestima son clave para la prevención de la práctica de ANS. Además, se trata del grupo etario en el que se concentran estas ANS.

La campaña está dirigida a población adolescente debido a que esta etapa se caracteriza por una fuerte vulnerabilidad emocional y psicológica, es una etapa crítica para el desarrollo emocional y psicológico, las personas adolescentes están en proceso de formación de la identidad y son especialmente susceptibles a estímulos externos, tanto negativos como positivos. Las autolesiones y otros problemas de salud mental tienden a manifestarse con mayor frecuencia durante esta etapa, aumentando este proceso la presión social. Como en este trabajo se ha indicado, las autolesiones son más comunes entre los adolescentes que en otros grupos de edad debido a las propias características de esta etapa. Además, destacar las influencias culturales y sociales por los que las personas adolescentes están influidas, entre las que se encuentran todas las corrientes de la cultura popular que se expanden por internet. No solamente se trata de las personas vulnerables, sino que dentro de esta población los individuos que ejercen las propias conductas de *bulying* sobre otros sujetos, por eso la importancia de dirigirse a la población general.

Una intervención temprana en esta etapa es crucial para la prevención de comportamientos de autolesión y de problemas de salud mental, la educación y la sensibilización pueden dotar a las personas jóvenes de herramientas necesarias para manejar el estrés frente a la ansiedad Y la presión social de una forma más saludable.

Por todos estos motivos la población a la que va dirigida la campaña es la población joven en general

Población Diana	Características
Población adolescente en general	Vulnerabilidad emocional, susceptibilidad a la presión social estética, uso intensivo de redes sociales, búsqueda de identidad, exposición a gordofobia y LGBTQ+fobia, riesgo de <i>Bullying</i> , consumo de cultura pop como el anime, prevalencia de autolesiones y problemas de salud mental, necesidad de apoyo y referentes, entorno educativo crucial.

Público objetivo directo

Las mujeres adolescentes constituyen una población diana especialmente vulnerable a la presión social estética sobre los cuerpos, lo que las expone a trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y ansiedad (ANS). Las personas pertenecientes al colectivo LGBTQ+ forman otro grupo diana que enfrenta numerosas discriminaciones y presiones por no ajustarse a los modelos heteropatriarcales, haciéndolos susceptibles a la ansiedad. Asimismo, las personas afectadas por trastornos de la conducta alimentaria representan una población que requiere recursos y referentes específicos. Por último, las personas que experimentan soledad debido al *Bullying* necesitan herramientas y referencias para no sentirse diferentes, conformándose como otro grupo diana relevante.

Población Diana	Características
Mujeres adolescentes	Vulnerables a la presión social estética, expuestas a TCA y ANS
Personas pertenecientes al colectivo LGBTQ+	Enfrentan discriminaciones y presiones por no encajar en modelos heteropatriarcales, vulnerables a ANS y a sufrir <i>Bullying</i>
Personas afectadas por trastornos de la conducta alimentaria	Necesitan recursos y referentes para no sentir que se encuentran solas frente a la pro
Personas que sienten soledad por situaciones de <i>Bullying</i>	Necesitan herramientas y referencias para no sentirse diferentes

Se ha decidido implantar la campaña en institutos por diversas razones estratégicas y educativas. Los institutos proporcionan acceso directo a la población adolescente, siendo un entorno en el que se encuentran los jóvenes. Se trata de espacios ideales donde poder abordar temas sensibles como las autolesiones, la gordofobia y la

LGBTQ+fobia, ofreciendo oportunidades para educar y promover la salud mental. Los institutos ofrecen la infraestructura necesaria para realizar talleres, actividades educativas y sesiones de sensibilización que complementan la campaña principal del libro anime. La colaboración con institutos cuenta con el apoyo de directores, profesores y personal educativo, facilitando la integración de la campaña en el currículo escolar y actividades extracurriculares. La adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo social y emocional, donde los jóvenes están particularmente vulnerables a influencias externas, haciendo que los institutos sean un lugar estratégico para promover comportamientos positivos de autocuidado y apoyo mutuo. En conclusión, implementar la campaña en institutos no solo maximiza el alcance y la efectividad al llegar directamente a los adolescentes, sino que también aprovecha el entorno educativo y social para promover cambios positivos en la salud mental de los jóvenes.

7.4. Objetivos y estrategias de comunicación

Objetivos de comunicación

Objetivos de Comunicación
Sensibilizar sobre las ANS: Incrementar el conocimiento sobre las ANS entre las personas adolescentes de Valladolid.
Promover la identificación y la empatía: Facilitar que las personas adolescentes se vean reflejados en los personajes del libro, promoviendo la empatía y el sentimiento de estar acompañado.
Desmitificar las autolesiones como método de autorregulación.
Proporcionar alternativas saludables: Ofrecer estrategias de autorregulación emocional y manejo del estrés a través de las historias.
Crear un ambiente escolar inclusivo y solidario, donde la salud mental está en el centro del debate.
Eliminar estigmas sobre realidades LGBTQ+, personas afectadas por TCAs y víctimas de <i>Bullying</i> .

Estrategia para llevar a cabo la acción

La estrategia para llevar a cabo la acción se basa en una serie de pasos diseñados para maximizar el impacto de la campaña de prevención de autolesiones no suicidas (ANS) entre las personas adolescentes.

Para ello se utilizarán las claves que se han obtenido en las conclusiones del trabajo, habiéndose definido una diana de población diferenciada que puede tener diferentes condiciones como cuerpos no normativos, ser mujer, pertenecer al colectivo LGBTQ+, padecer una TCA o finalmente llevar a cabo autolesiones no suicidas. Es por esto que las historias pretenden hacer una representación de este tipo de personas en las que se pueda abordar las problemáticas a las que se enfrentan en su día a día como por ejemplo el *Bullying*. Por este motivo se utiliza el anime como estilo visual, porque muchas de estas personas encuentran en este estilo una identificación y representación.

Esto permitirá que las historias no sean meramente informativas, sino que también conecten emocionalmente con los adolescentes, captando su atención de manera significativa y facilitando la empatía hacia los personajes.

Al colaborar con institutos, centros cívicos y espacios juveniles en el Municipio de Valladolid, la campaña puede asegurar un alcance amplio y una conexión directa con la población adolescente. Estas alianzas permitirán que el libro llegue a una mayor población y que se pueda complementar con talleres impartidos en los propios centros.

Apelar a las emociones desde valores de empoderamiento como la empatía, inclusión educación, respeto y autocuidado permite conectar emocionalmente con los adolescentes, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y reforzando comportamientos positivos que ayuden a prevenir las ANS y promover la salud mental.

Estrategia para llevar a cabo la acción
Desarrollo de la historia.
Diseño atractivo y tematización de anime: El anime es utilizado frecuentemente por las personas que se autolesionan, es un estilo con el que se sienten identificados y que puede ayudar a que se identifiquen con historias diferentes alejadas del mundo ANS.
Alianzas estratégicas con distintas entidades del Municipio de Valladolid: institutos, centros cívicos, espacio joven.
Distribución estratégica del libro en puntos frecuentados por adolescentes.
Apelar a las emociones desde valores de empoderamiento.

Trabajar conceptos con el libro.
El mensaje: Insight o insights que se van a plasmar en la campaña de comunicación, el mensaje y el tono de la comunicación.

Insights

Muchas personas adolescentes que experimentan las autolesiones no suicidas se sienten solos y desconectadas. Tratar de conectar con este sentimiento permitiría crear empatía y estrechar un lazo para lanzar un mensaje de comprensión, hoy por eso 1 de los principales insights en los que se centrará la acción comunicativa será el sentimiento de aislamiento. La validación social, ya que los personajes podrán encontrar un lugar donde poder ser valorados y aumentar su autoestima a pesar de los desafíos a los que se enfrentan. Otra de las claves sería promocionar las redes sociales de internet como una influencia positiva de las redes sociales en contra de las dinámicas tóxicas y ofrecer un apoyo esencial a las personas adolescentes que se enfrentan a problemas similares. Otro de los puntos fuertes de estos insights es destacar la importancia del apoyo del grupo de pares, esencial para superar las dificultades emocionales y promover estrategias de prevención.

Insight	Objetivo de Comunicación	Desarrollo del Insight
Sentimiento de aislamiento	Sensibilizar sobre las ANS, Promover la identificación y la empatía	Conectar con adolescentes que se sienten solos, solas o soles mostrando personajes que experimentan y superan la soledad mediante historias positivas.
Validación social	Promover la identificación y la empatía, Eliminar estigmas sobre realidades LGBTQ+, personas con cuerpos no normativos, TCA y <i>Bullying</i>	Presentar personajes que encuentran valor y aceptación en ciertos entornos, destacando la importancia de la autoaceptación y la diversidad.
Influencia positiva de las redes sociales frente a	Sensibilizar sobre las ANS digitales, Crear un ambiente escolar inclusivo y solidario	Mostrar cómo las redes sociales pueden ser un espacio de apoyo y positivo, contrarrestando las dinámicas tóxicas y promoviendo el bienestar.

dinámicas tóxicas		
Énfasis en la necesidad del apoyo mutuo	Crear un ambiente escolar inclusivo y solidario, Proporcionar alternativas saludables	Subrayar la importancia del apoyo mutuo y la solidaridad entre los adolescentes, ofreciendo ejemplos de cómo ayudarse entre ellos.

7.5. Pieza comunicativa: “Querido diario”

La pieza comunicativa se titula "Querido Diario". Este libro, presentado en formato diario ilustrado con estética anime, narra la experiencia de Silvia, una joven que se muda a Valladolid y comienza en un nuevo instituto. Silvia ha sido víctima de *Bullying* en su anterior escuela, y ahora se enfrenta a la incertidumbre de empezar de nuevo en un ambiente desconocido. Sin embargo, en su nuevo instituto, Silvia encontrará un grupo de chicos y chicas que, al igual que ella, han vivido experiencias similares de rechazo y discriminación.

A través de las páginas de su diario, Silvia relata cómo va forjando nuevas amistades y descubriendo un valioso apoyo social entre sus compañeros, quienes también han enfrentado desafíos como la LGBTQ+fobia, la gordofobia, el estigma de las autolesiones no suicidas (ANS) y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Cada personaje del diario aporta su propia perspectiva y comparte estrategias positivas para enfrentar y superar estos problemas, ofreciendo así un mensaje de esperanza y resiliencia.

"Querido Diario" no solo busca sensibilizar a los adolescentes sobre estos temas críticos, sino también proporcionarles herramientas prácticas y emocionales para manejar las situaciones difíciles que puedan enfrentar en su vida diaria. Con su estilo anime, el libro crea una conexión visual y emocional con los lectores adolescentes, ayudándoles a identificarse con los personajes y sus historias, y promoviendo un mensaje de inclusión, empatía y autocuidado.

Personajes de “Querido diario”

Silvia	Descripción
--------	-------------

Edad	14 años
Desafíos	En su anterior instituto fue objeto de bullying, especialmente relacionado con su cuerpo, lo que ha afectado su autoestima.
Amistades	Desarrolla amistades significativas con Álex, Ana, Fer y Marte en su nuevo instituto, quienes se convierten en un importante apoyo emocional y social.
Superación	Aprende sobre autoaceptación y valoración personal a través de las experiencias compartidas con sus amigos, especialmente sobre la importancia de ser auténtico y enfrentar el bullying y la discriminación.

¡Hola! Soy Silvia, tengo 14 años y acabo de mudarme a Valladolid por el trabajo de mi padre. En mi antiguo instituto pasé por momentos duros; algunos chicos me llamaban "ballena" y eso me afectaba mucho. Ahora, aquí en mi nuevo instituto, estoy con ganas de empezar de nuevo. He conocido a Álex y otros amigos, quienes me han ayudado a sentirme más segura y aceptada. Estoy aprendiendo que mi cuerpo es bonito tal como es y que lo más importante es ser yo misma.

Imagen 7: Silvia



Fuente: Elaboración propia a partir de IA

Ana	Descripción
------------	--------------------

Edad	15 años
Desafíos	Superó un período de anorexia que la llevó a estar hospitalizada, ahora tiene una fuerte autoconfianza y claridad sobre su futuro.
Amistad	Forma parte del círculo cercano de amigos de Silvia, Álex, Fer y Marte, ofreciendo apoyo emocional y consejos basados en sus propias experiencias de superación y crecimiento personal.
Superación	Comparte su historia de superación con sus amigos, promoviendo la aceptación personal y la importancia de la salud mental. Quiere estudiar terapia ocupacional y tiene un interés profundo en ayudar a otros que enfrentan problemas similares a los que ella superó

Yo soy Ana y tengo 14 años, he pasado por una muy mala etapa, ya que hace un tiempo tuve que estar ingresada en el hospital por mi anorexia. Ahora me siento sana, y he descubierto que mi vocación es ser terapeuta ocupacional. Siento que con mi experiencia podré ayudar a personas que hayan estado en situaciones parecidas a la mía.

Imagen 8: Ana



Fuente: Elaboración propia a partir de IA

Fer	Descripción
Edad	14 años
Desafíos	Ha enfrentado problemas de autolesión y ha estado involucrado en comunidades en línea relacionadas con estos temas. Experimenta conflictos de identidad de género y se cuestiona su identidad como Fer o Helena, buscando su autenticidad personal.
Amistad	Es amigo del resto de los grupo, pero tiene una relación muy especial con marte que será la persona que más se preocupe por él.
Apoyo	Encuentra apoyo y comprensión en sus amigos cercanos, especialmente en Ana y Álex, quienes lo ayudan en su proceso de aceptación personal y emocional.
Superación	A través del apoyo de sus amigos, Fer comienza a superar sus conflictos internos y a aceptarse más a sí mismo, trabajando hacia una mayor estabilidad emocional.

Hola, soy Fer. Bueno, tal vez debería decir Helena, estoy en un proceso de descubrimiento. He pasado por momentos difíciles con mi identidad de género y con la autolesión, pero mis amigos como Ana y Álex me han ayudado a aceptarme y a superar esos obstáculos. Estoy aprendiendo que ser auténtico es lo más importante, sin importar lo que digan los demás. Cada día es un paso más hacia encontrarme a mí mismo.

Imagen 9: Fer



Fuente: Elaboración propia a partir de I

Álex	Descripción
Edad	15 años
Desafío	Enfrenta burlas y discriminación en el instituto debido a su orientación sexual, lo que ha afectado su experiencia escolar. Es una persona gorda.
Amistad	Desarrolla una amistad cercana con Silvia y otros amigos en el instituto, siendo un modelo de empoderamiento y autenticidad para ellos.
Superación	Explora su orientación sexual y comienza a compartir abiertamente aspectos de su vida personal con sus amigos cercanos. Aprende a manejar mejor las situaciones difíciles relacionadas con la discriminación y su identidad, encontrando apoyo y comprensión en su círculo de amigos.

Hey, soy Álex. En el instituto he tenido que lidiar con burlas por mi apariencia y por mi orientación sexual. Pero con el paso del tiempo, he aprendido a ser fuerte y a no dejar que esas cosas me definan. Estoy descubriendo más sobre mí mismo y me siento orgulloso de poder ser un modelo de empoderamiento para mis amigos. La vida es un viaje y estoy emocionado de recorrerlo con quienes me aceptan tal como soy.

Imagen 10: Álex



Fuente: Elaboración propia

Marte	Descripción
Edad	14 años
Desafíos	Se identifica como persona no binaria y desafía las normas de género tradicionales, promoviendo la reflexión sobre la identidad de género entre sus amigos.
Amistad	En la historia, Marte desarrolla una amistad dentro del círculo cercano de Silvia, Álex, Ana y Fer.
Superación	Recientemente ha cambiado legalmente su nombre a Marte para reflejar su identidad de género de manera más auténtica, enfrentando desafíos y encontrando apoyo entre sus amigos cercanos. Aporta una nueva perspectiva sobre la identidad de género y la diversidad a su grupo de amigos, enseñándoles sobre la importancia de la aceptación personal y la igualdad de género.

¡Hola a todes! Soy Marte. Me identifico como persona no binaria y estoy aquí para desafiar las normas sociales de género. Participar en asambleas y talleres sobre disidencia de género me ha ayudado a encontrar mi voz y a educar a mis amigos sobre la importancia de la diversidad y la aceptación. Cambiar mi nombre a Marte ha sido un paso importante hacia vivir mi verdad. Estoy aquí para ser quien soy.

Imagen 11. Marte



Fuente: Elaboración propia a partir de IA

Un relato de “Querido diario”

Consultar en Anexos.

7.6. Timing

El siguiente cronograma detalla las actividades programadas mes a mes para la implementación de la campaña de prevención "Querido Diario". Este plan asegura un desarrollo estructurado y organizado, permitiendo una evaluación continua y ajustes según sea necesario.

CRONOGRAMA

Actividades	Semanas											
	Mes 1				Mes 2				Mes 3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formación del equipo de proyecto	■	■										
Definición de objetivos y alcance de la campaña		■	■									
Reuniones iniciales con partes interesadas			■	■								
Desarrollo del concepto y estructura del libro					■	■						
Selección y contratación de autores y diseñadores						■	■	■				
Elaboración de un plan de comunicación								■	■	■		
Redacción de las historias y creación de personajes									■	■	■	
Diseño gráfico y maquetación del libro												■

	Mes 4				Mes 5				Mes 6			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Revisión y edición del contenido	■	■	■	■								
Diseño final y aprobación del libro					■	■						
Planificación de la impresión y distribución del libro							■	■				
Impresión del libro									■	■	■	■

	Mes 7				Mes 8				Mes 9			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Distribución inicial del libro a los institutos	■	■										
Formación de equipos de facilitadores			■	■								
Lanzamiento oficial de la campaña en los institutos					■	■						
Eventos de presentación y talleres interactivos						■	■	■				
Promoción en redes sociales y medios locales							■	■	■			
Implementación de actividades interactivas y sesiones de lectura								■	■	■		
Recolección de comentarios y retroalimentación inicial											■	■

	Mes 10				Mes 11				Mes 12			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Encuestas y entrevistas con estudiantes y personal escolar	■	■	■	■								
Reforzamiento de mensajes clave y actividades					■	■	■	■				
Evaluación final del impacto de la campaña									■	■		
Preparación de informes y presentación de resultados										■	■	
Recomendaciones para futuras campañas												■

7.7 Diseño

El diseño será confeccionado a partir de inteligencia artificial con un estilo anime. Esto se debe a que las personas la cultura anime está muy presente entre las personas que se autolesionan en redes sociales. Y es una forma de expresión y de mostrar pertenencia para muchos adolescentes, utilizar esta estética ayuda a que los jóvenes se identifiquen con los personajes y las historias facilitando una conexión emocional que pueda contrarrestar el sentimiento de exclusión social. Aunque se haya utilizado esta estética para romantizar y estetizar las autolesiones, utilizar este estilo que resulta familiar a las personas adolescentes puede suponer una vía de conexión, subvirtiendo la significación. Por lo tanto la utilización del anime puede ayudar a desestigmatizar las autolesiones, gordofobia y la LGBTQ+fobia presentando personajes y situaciones que abordan estos

temas con sensibilidad y ofreciendo modelos de comportamiento positivos y estrategias de autorregulación emocional. Respecto a la gordofobia y los trastornos alimenticios, puede suponer una herramienta para aportar ejemplos visuales sobre diversidad de cuerpos que no se encuentran dentro de los marcos normativos.

7.8. Evaluación

Objetivo de Evaluación
Medir la eficacia de la campaña en la sensibilización sobre las ANS y la mejora de la salud mental entre adolescentes.

Indicadores Clave	Descripción
Nivel de Conciencia	Pre y post encuestas: Realizar encuestas antes y después de la campaña para medir el conocimiento sobre las ANS y la salud mental.
Participación y Compromiso	Asistencia a eventos y talleres: Número de adolescentes que asisten a los eventos y talleres organizados.
Medir cuántas copias del libro se distribuyen y recopilar feedback sobre su contenido.	Medir cuántas copias del libro se distribuyen y recopilar feedback sobre su contenido.
Cambio de Actitudes	Estigmas y percepción: Evaluar el cambio en las actitudes hacia el <i>Bullying</i> , gordofobia y LGBTQ+fobia mediante encuestas y grupos focales.
Eficacia del Contenido	Retroalimentación de los personajes e historias: Recopilar opiniones de los adolescentes sobre los personajes y las historias del libro.

Metodología	Descripción
Encuestas	Encuestas anónimas: Realización de encuestas anónimas a los adolescentes antes y después de la campaña.
Encuestas a padres, profesores y personal	Evaluar su percepción sobre la campaña y su impacto.

Análisis de Datos	Recolección y análisis de datos: Recolección y análisis de datos cualitativos y cuantitativos para evaluar el impacto de la campaña.
Comparación de datos pre y post campaña	Identificar cambios significativos.
Informes y Recomendaciones	Informes detallados: Elaboración de informes detallados con los hallazgos de la evaluación.
Recomendaciones	Proporcionar recomendaciones para futuras campañas basadas en los resultados obtenidos.

7.9. Presupuesto

Concepto	Coste (EUR)
Desarrollo de la Historia y Diseño del Libro	
Guion y narrativa	€ 1.800,00
Ilustraciones y diseño gráfico	€ 2.700,00
Revisión y edición	€ 450
Subtotal	€ 4.950,00
Producción del Libro	
Impresión de 2.000 copias	€ 3.600,00 (1,80/copia)
Subtotal	€ 3.600,00
Diseño Atractivo y Tematización de Anime	Incluido en diseño gráfico

Alianzas Estratégicas y Distribución	
Reuniones con entidades	€ 450
Distribución de libros	€ 900
Subtotal	€ 1.350,00
Materiales de Promoción	
Pósters y folletos	€ 1.350,00
Publicidad en redes sociales	€ 900
Subtotal	€ 2.250,00
Eventos de Lanzamiento y Talleres	
Organización de eventos	€ 135
Material para talleres	€ 450
Subtotal	€ 1.800,00
Evaluación de la Campaña	
Encuestas y análisis de datos	€ 900
Honorarios de evaluadores externos	€ 900
Subtotal	€ 1.800,00
Total	€ 15.750,00

8. Conclusiones finales

En este apartado se presentarán las conclusiones generales del trabajo, habiéndose identificado áreas que requieren intervención para ofrecer un apoyo eficaz a las personas en riesgo. Los principales hallazgos subrayan la vulnerabilidad de determinados como el colectivo LGBTQ+ y las mujeres, que se enfrentan a una mayor presión social y discriminación. Factores como la gordofobia, el bullying, y los trastornos del comportamiento alimenticio se destacan como influencias significativas en la incidencia de las ANS. La campaña de comunicación presentada en este trabajo busca innovar mediante el uso de una herramienta accesible y empática, dirigida a aumentar la comprensión y reducir el aislamiento en adolescentes, demostrando que las intervenciones creativas y bien fundamentadas pueden revertir los significados negativos asociados a las comunidades autolesivas.

8.1. Conclusiones de investigación

La investigación ha demostrado la complejidad del fenómeno de las ANS en personas adolescentes, ha destacado varias áreas críticas que deben ser abordadas para ofrecer un apoyo a las personas en riesgo.

Los principales hallazgos definen diversos grupos vulnerables hacia las ANS. Por un lado, se encuentra el colectivo LGBTQ+, donde la discriminación y los prejuicios incrementan significativamente la vulnerabilidad. Por tanto, es fundamental desarrollar programas de apoyo específico a estos grupos, que promuevan la aceptación y la empatía. La gordofobia, juega un papel también significativo, pues la discriminación y la presión social por el peso afectan en esta incidencia de las ANS. Por eso se ha de abogar por campañas educativas y promover una cultura de aceptación de los diferentes cuerpos.

La investigación apunta a que las mujeres se ven más afectadas por este fenómeno debido a que se enfrenta a una mayor presión social por el cuerpo, y que además en ellas hay una mayor prevalencia de los trastornos del comportamiento alimenticio. Los trastornos del comportamiento alimenticio están fuertemente relacionados con las ANS. Por eso, otra de las líneas que se propone es trabajar con este grupo de población y sobre estos trastornos, ya que la intervención temprana y el tratamiento integral pueden ser vitales para prevenir las autolesiones.

El *bullying* es otro de los factores más significativos de las autolesiones no suicidas. Por eso desde este trabajo se aboga la implementación de políticas que aborden el acoso escolar, buscando propiciar espacios seguros y entornos de apoyo para las personas adolescente. Los programas educativos deben incluir componentes de salud mental y estrategias de afrontamiento, entre las que se integre este aspecto.

Asimismo, se identificado las redes sociales y las comunidades de las ANS como espacio de socialización y de creación de entornos seguros. Por eso, es necesario la implementación de espacios donde estas personas se puedan sentir cómodas sin la necesidad de estrategias de afrontamiento tóxicas, y donde puedan desarrollar su vida social plenamente.

Se destaca también la necesidad de una fuerte comprensión y vigilancia por parte de padres, madres, educadores, para que puedan identificar patrones que puedan estar relacionados con las conductas auto lesivas a pesar de que estas se manifiesten de formas codificadas.

Respecto a la campaña de comunicación se presenta como una apuesta que trata de innovar mediante una herramienta innovadora y accesible para abordar esta problemática. Al utilizar una forma de arte compartido en estas comunidades, la campaña pretende tener su punto fuerte es la empatía y en la identificación que puedan sentir las personas adolescentes. Aumentar el sentimiento de comprensión y disminuir el sentimiento de aislamiento a partir de las experiencias de los personajes de esta historia. Es un ejemplo de cómo algo que es utilizado de forma negativa las comunidades autolesivas es presentado de tal forma en el que se revierte su significado.

En conclusión, las autolesiones no suicidas en adolescentes son un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores, psicológicos, psicosociales y sociológicos, que deben ser atendidas integralmente y consideradas con sus correspondientes dimensiones.

8.2. Balance general del trabajo

Este trabajo ha sido una oportunidad para aplicar los conocimientos y experiencias adquiridos durante mi formación académica. La idea surgió a partir de mi trabajo de fin de grado, que se centró en una investigación similar realizada en la red social Twitter.

La comunicación con fines sociales ha proporcionado la oportunidad de continuar esta investigación sobre un grupo de población específico, la cual se ha materializado en este trabajo. Se ha llevado a cabo una investigación que sigue la línea del trabajo anterior, con hallazgos muy similares. En esta ocasión, se emplearon entrevistas a profesionales, lo que ha aportado una visión más profunda sobre las autolesiones y su manifestación en las redes sociales de internet.

Por lo tanto, este trabajo representa un vínculo entre mis herramientas sociológicas y la comunicación con fines sociales. Los resultados obtenidos han permitido desarrollar una propuesta comunicativa con capacidad de acción y potencial de generar cambios frente a las problemáticas identificadas. Ambos aspectos se fundamentan en la investigación necesaria para identificar dónde y de qué manera establecer estrategias comunicativas que puedan provocar cambios efectivos.

En definitiva, se presenta una campaña fundamentada a nivel teórico, puesto que la revisión bibliográfica justifica las características del fenómeno y la profundidad de la problemática. La fundamentación también es institucional, pues como en el marco institucional se plasma es una temática prioritaria en las agendas de multitud de entidades internacionales, nacionales y regionales. Los resultados de esta investigación aportan una fundamentación empírica con resultados originales que demuestran la urgencia de atención

8.3. Alcance, limitaciones y posibilidades a futuro

Las limitaciones que puede tener en investigación es en un primer lugar el tamaño y la representatividad de la muestra, la muestra utilizada no puede representar a la totalidad de las personas adolescentes vulnerables a las ANS. Otra de las limitaciones, es el hecho de que se estudie una comunidad online, aunque se ha considerado una de las mejores vías para llevar a cabo esta investigación, ya que las autolesiones suicidas se cometen en un ámbito privado y la práctica de estas escapan a las estadísticas oficiales. El periodo temporal puede ser otro de los aspectos que complique la profundización de la problemática ya que se ha investigado sobre un período en específico, lo que puede no reflejar cambios a largo plazo o tendencias en este fenómeno. Otra de las posibilidades es que la investigación no pueda captar la influencia dinámica y

cambiante de los medios de comunicación y la cultura popular. Por último, destacar la escasez de estudios y de acciones comunicativas que puedan servir como referencia para la prevención de las ANS.

Con esta campaña se presenta un proyecto que puede servir como futura inspiración en la ejecución de acciones de comunicación que vayan dirigidas a una población afectada por las autolesiones no suicidas.

Asimismo, se abre la posibilidad de abrir nuevas líneas de investigación con las siguientes preguntas:

- Prevalencia y características en diferentes géneros: ¿Qué diferencias existen en la prevalencia y las características de las ANS entre hombres y mujeres adolescentes, y cómo influyen los trastornos del comportamiento alimenticio?
- Rol del bullying y políticas escolares: ¿Cómo influye el bullying en las ANS entre adolescentes y qué medidas podrían ser efectivas en la prevención de este?
- Redes sociales como espacios de socialización: ¿Qué papel juegan las redes sociales y las comunidades en línea en la creación de entornos seguros para adolescentes con ANS, y cómo podrían diseñarse espacios más saludables?
- Educación y concienciación: ¿Qué estrategias educativas podrían implementarse para aumentar la conciencia sobre las ANS y promover una cultura de aceptación corporal y salud mental entre adolescentes?
- Intervención temprana y tratamiento integral: ¿Cuál es la efectividad de la intervención temprana y el tratamiento integral en la prevención y manejo de las ANS en adolescentes?
- Percepción y apoyo familiar y educativo: ¿Cómo perciben los padres, madres y educadores las conductas autolesivas en adolescentes, y cuáles son las barreras para la identificación temprana y el apoyo adecuado?
- Innovación en campañas de prevención: ¿Cómo pueden las campañas de comunicación innovadoras, como el uso de arte y narrativas compartidas en comunidades afectadas, mejorar la empatía y reducir el aislamiento entre adolescentes con ANS?
- Dinámicas en otras redes sociales: ¿Cómo son las relaciones entre personas adolescentes en otras redes sociales?

Referencias

- Aizpurua, M. (2011). Atención al adolescente. En Fernández-Conde, M., Manzano, M., y Moya, M. (Eds.), *Habilidades Prácticas Comunicativas y Comunitarias en Atención Primaria* (pp. 357-400). Valladolid: Sociedad Castellano Leonesa de Medicina Familiar y Comunitaria (SocalemFYC).
- Andover, M. S., Morris, B. W., Wren, A., y Bruzzese, M. E. (2012). The co-occurrence of non-suicidal self-injury and bulimic symptoms: A review. *Journal of Eating Disorders*, 16(1), 21-38
- Armas Castro, M., y Armas Barbazán, C. M. (2005). *Violencia escolar*. Vigo, Nova Galicia: Ediciones S.L.
- Armstrong, D., y Harris, A. (2011). Between self-harm and self-care: the uneasy subject of women's self-injury. *Women's Studies International Forum*, 34(2), 97-104.
- Asociación ANAR. (2022). Informe ANAR sobre la conducta suicida. Recuperado de <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/12/INFORME-ANAR-COND UCTA-SUICIDA.pdf>
- Asociación Española de Pediatría. (2022). Comunicado del grupo de salud mental de la infancia. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/20220126_comunicado_aep_grupo_salud_mental_de_la_infancia.pdf
- Bardi, A., Leyton, C., Martínez, V., y González, E. (2005). Identidad Sexual: proceso de definición en la adolescencia. *Reflexiones pedagógicas*, 26, 43-51.
- Barquín, A. (2009). ¿De dónde son los hijos de los inmigrantes? La construcción de la identidad y la escuela. *Educación*, 44, 81-96.
- Barrocas, A., Hankin, B. L., Young, J. F., y Abela, J. R. Z. (2011). Rates of Nonsuicidal Self-Injury in Youth: Age, Sex, and Behavioral Methods in a Community Sample. *Pediatrics*, 127(4), e835-e841.

- Becerril Solana, A. (2023). Cómo afectan las redes sociales frente al suicidio en los adolescentes. *Revisión integradora*.
- Bentley, K. H., Cassiello-Robbins, C., y Vittorio, L. (2017). Nonsuicidal self-injury disorder: The path to diagnostic validity and final obstacles. *Clinical Psychology Review, 57*, 65-78.
- Boubeta, A. R., Agulló, T. M., Fontenla, R. B., y Sarceda-Gorgoso, M. I. (2015). El mal uso de internet en adolescentes y jóvenes. *Revista de Psicología y Educación, 10*(1), 23-34.
- Brook, J. S., Lee, J. Y., Finch, S. J., y Brown, E. N. (2012). Course of comorbidity of marijuana and other substance use from age 18/19 to age 35: Identification of subgroups based on latent class analysis. *Drug and Alcohol Dependence, 123*(3), 216-223.
- C. E., y Anderson, C. A. (1998). Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(6), 657-668.
- Calvete, E., Orue, I., Aizpuru, L., y Brotherton, H. (2015). Prevalence and functions of non-suicidal self-injury in Spanish adolescents. *Psicothema, 27*, 223-228. doi: 10.7334/psicothema2014.262
- Campos, E. (2004). La revolución de internet y sus consecuencias sociales. *Revista de Sociología Contemporánea, 2*(1), 10-25.
- Castellvi, P., y Rodríguez, J. A. P. (2018). El suicidio en la adolescencia: un problema de salud pública que se puede y debe prevenir. *Revista de Estudios de Juventud, (121)*, 45-59.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Mental health: Household Pulse Survey. Recuperado de <https://www.cdc.gov/mentalhealth/>
- CERMI. (2013). La discriminación por motivos de discapacidad. Madrid: CERMI.
- Consejería de Sanidad de Castilla y León. (2021). Estrategia de prevención de la conducta suicida en Castilla y León 2021-2025. *Junta de Castilla y León*.

Recuperado de <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/planes-estrategias/estrategia-prevencion-conducta-suicida-castilla-leon-2021-2.ficheros/2140352-Estrategia%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20suicida%20en%20Castilla%20y%20Le%C3%B3n%202021-2025.pdf>

Consejo de la Unión Europea. (2023). Salud mental: Los Estados miembros tomarán medidas en múltiples niveles, sectores y edades (Documento ST 15971/2023 INIT). Recuperado de <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/es/pdf>.

Diputación de Alicante. (2012). Género y Drogas, Guía informativa, Igualdad y juventud. Alicante: Diputación de Alicante.

Elias, N., y Scotson, J. L. (2016). Observaciones sobre el chisme. *Establecidos y marginados: Una investigación sociológica sobre problemas comunitarios*. Madrid: Editorial Universitaria.

Englander, E. K. (2012). Digital Self-Harm: Frequency, Type, Motivations, and Outcome. *Journal of Adolescent Health*, 50(1), S47.

Ernhout, C., Babington, P., y Childs, M. (2015). ¿Cuál es la relación? Autolesión no suicida y trastornos de alimentación. The Information Brief Series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University, Ithaca, NY

Espelage, D. L., et al. (2014). Examining the social context of *Bullying* behaviors in early adolescence. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 401-413.

EU joint action on mental health and wellbeing, «EUROPEAN FRAMEWORK FOR ACTION ON MENTAL HEALTH AND WELLBEING,» 2016.

European Youth Forum. (2020). About the European Youth Forum. Recuperado de <https://www.youthforum.org>

Favazza, A. R., y Rosenthal, R. J. (1993). Varieties of pathological self-mutilation. *Behavioural Neurology*, 6(2), 77-90.

- Federación Salud Mental Castilla y León. (2022). Guía de prevención del suicidio: Protocolo de actuación en conductas autolíticas. Recuperado de <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-prevencion-suicidio-Salud-Mental-CYL.pdf>
- FELGTB. (2019). Delitos de odio. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Flitter, J., Elhai, J. D., y Gold, S. N. (2003). MMPI-2 F scale elevations in adult victims of child sexual abuse. *Journal of Trauma Stress, 16*, 269-74.
- Forrest, C. B., Bevans, K. B., Riley, A. W., Crespo, R., y Louis, T. A. (2014). School outcomes of children transition into adolescence. *Journal of Adolescent Health, 54*(1), 6-14.
- Gallego, B. (2019). Factores de riesgo y de protección de las autolesiones no suicidas en población adolescente española. (Tesis Doctoral). Universidad Católica de Valencia, Valencia, España.
- García Carpintero, E., Rodríguez Saldaña, S., y Pérez Cáceres, A. (2019). Impacto de las redes sociales en la autolesión de los adolescentes. *Psicothema, 31*(2), 213-219.
- Gauthier, L., Stollak, G., y Messe, L. (2014). Relationships between childhood maltreatment, family characteristics, and sexual risk behaviors. *Child Abuse y Neglect, 38*(5), 241-250. doi: 10.1016/j.chiabu.2013.09.005.
- Gillies, D., et al. (2018). Prevalence and characteristics of self-harm in adolescents: Metaanalyses of community-based studies 1990-2015. *Journal of the American Academy of Child y Adolescent Psychiatry, 57*, 733---41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>.
- Gini, G., Card, N. A., y Pozzoli, T. (2018). A meta-analysis of the differential relations of traditional and cyber-victimization with internalizing problems. *Journal of Adolescent Health, 61*(1), 87-98.

- Gómez-Guadix, M., Mañanes, G., y Ortega-Barón, J. (2022). Autolesiones no suicidas y uso de internet en adolescentes: Prevalencia y correlatos emocionales. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(1), 1-8.
- González, R. A. (2016). El aprendizaje de las autolesiones en las redes sociales. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 12, 97-105.
- Guadix, M. G., Almendros, C., Mondragón, L. R., y Pérez, E. M. (2020). Autolesiones online entre adolescentes españoles: análisis de la prevalencia y de las motivaciones. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 9-15.
- Gulati, G., Beecham, J., y Knapp, M. (2019). The costs and outcomes of an anti-Bullying intervention in Irish schools. *European Journal of Public Health*, 29(1), 95-100.
- Haines, J., y Williams, C. L. (1997). Coping and Problem Solving of Self-Mutilators. *Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 177-186.
- Han, B. C. (2010). La sociedad del cansancio. Herder Editorial.
- Hasking, P. A., et al. (2020). Nonsuicidal self-injury endorses suicide risk in a large community sample of young adults. *Clinical Psychological Science*, 8(2), 297-313.
- Heah, T., y Toste, J. R. (2019). Nonsuicidal self-injury in adolescence. *Annual Review of Developmental Psychology*, 1(1), 399-424.
- Hernández Trujillo A., González-Elías AE., López Acosta, Y. M. (2013) Factores de riesgo relacionados con la conducta suicida en la infancia y adolescencia.
- Hernández-Jiménez, N. (2010). Reflexiones sobre marcas de piel. *Psicología Iberoamericana*, 18(núm), 38-46.
- Hunt, J. (2007). La Familia Disfuncional, Haciendo las paces con el pasado. *Hope for the heart*, 07.02, 1-14.

- Isacsson, G., y Rich, C. L. (2001). Management of patients who deliberately harm themselves. *British Journal of Psychiatry*, 322, 213-215.
- Jacob, N., Evans, R., y Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16-24. *Journal of Adolescence*, 56, 119-129.
- Jiménez Castañeda, D. J. (2020). Revisión documental sobre las autolesiones no letales influenciadas por los retos virales de Facebook en adolescentes (Tesis doctoral). Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Jiménez, J. (2020). El reto de la Ballena Azul y sus consecuencias en los jóvenes. *Revista de Psiquiatría Juvenil*, 15(3), 45-58.
- Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S., y Marttunen, M. (2010). Involvement in *Bullying* and suicidal ideation in middle adolescence: A 2-year follow-up study. *European Child y Adolescent Psychiatry*, 19(1), 45-55.
- Kaplan, C. (2018). Los sentimientos en la escena educativa. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Kaplan, C. V., y Szapu, E. (2020). Autoagresiones corporales: narrativas del dolor de jóvenes estudiantes. En *Voces de la Educación, Monográfico 2*, pp. 98-112.
- Kaplan, C. V., y Szapu, E. (2022). Jóvenes y subjetividad negada: Apuntes para pensar la intervención socioeducativa sobre prácticas autolesivas y suicidio. *Psicoperspectivas*, 18(1), 42-52.
- Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, their relations to depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 657-668.
- Kidger, J., et al. (2015). Adolescent self-harm and suicidal thoughts in the ALSPAC cohort: A self-report survey in England. *BMC Psychiatry*, 15(1), 1-9.
- Kinsella, S. (1995). *Cuties in Japan*. En L. Skov y B. Moeran (Eds.), *Women, media, and consumption in Japan* (pp. 220-254). Honolulu, HI: University of Hawaii Press.

- Klonsky, E. D. (2012). Non-suicidal self-injury in United States adults: Prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986
- Kotler, P., Roberto, N., y Lee, N. (2002). *Social Marketing: Improving the Quality of Life*. Sage.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press. (Traducido al castellano por Paidós, 2003).
- López Mero, P., Barreto Pico, A., y del Salto Bello, M. W. A. (2015). Bajo rendimiento académico en estudiantes y disfuncionalidad familiar. *Medisan*, 19(9), 1163-1166.
- López-López, W., Romero-Abrio, A., Moya-Albiol, L., y Elche, M. (2018). Peer influence and drug consumption: Exploring the moderating effect of the type of friendship. *Drug and Alcohol Dependence*, 186, 58-64.
- Lozano-Méndez(2022), Análisis de la representación de trastornos psicológicos en la cultura popular japonesa.
- Luna-Montaña (2012). Transgresiones corporales, autolesión impulsiva y psiquiátrica. *XIII Congreso virtual de Psiquiatría*.
- Martínez-Pastor, E., Fernández-Gómez, J., y Mañas-Viniegra, L. (2023). Hashtags y autolesiones en Twitter: Un análisis de contenido. *Comunicar*, 31(2), 233-243.
- Mayer, R. E. (2011). Internet y la construcción de identidades en adolescentes. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 504-516.
- Menkes, D. (2012). La cultura juvenil otaku: expresión de la posmodernidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 51-62.
- Michalak, E. E. (2021). Bipolar disorder and stigma: The impact of self-stigma on self-management and quality of life. *Journal of Affective Disorders*, 282, 17-25.

- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2020). Evaluación de la efectividad de las intervenciones para la prevención y tratamiento de las autolesiones en adolescentes. *Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del SNS (RedETS)*. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2023/02/2020_avalia-t_opbe_autolesionesadolesc_def_nipo_doi-1.pdf
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2021). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-21. Recuperado de <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfSNS2020-21.htm>
- Ministerio de Sanidad. (2022). Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024. https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/PLAN_ACCION_SALUD_MENTAL_2022-2024.pdf
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., y Plener, P. L. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(1), 10.
- Muggleton, D. (2000). Inside subculture: The postmodern meaning of style. Berg Publishers,
- Navejas-Petergás, N. (2017). La gordofobia es un problema del trabajo social. *Azarbe, Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 6, 37-46.
- New York: Guilford Press. Traducido al castellano castellano por Paidós (2003).
- Nicolai, J., et al. (2016). Identifying risk for self-harm: Rumination and negative affectivity in the prospective prediction of nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 46(2), 223-233.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.

- Nos-Aldás, E., y Farné, A. (2020). Comunicación transgresora de cambio social: epistemologías performativas y eficacia cultural. *Convergencia*, 27.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. Washington, DC: Hemisphere.
- OMS. (2014). Prevención del suicidio: Un imperativo global. *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/13105>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Prevención del suicidio: un recurso para los profesionales de los medios de comunicación. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49121/OPSNMH180021_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Mental health in the workplace. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/
- Parker, G., Tupling, H. y Brown, L. (1979). A parental bonding instruments. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1-10.
- Parker, G., Tupling, H., y Brown, L. (1979). A parental bonding instruments. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1-10.
- Patchin, J. W., y Hinduja, S. (2017). Digital Self-Harm Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761-766.
- Peter, J., y Mynatt, E. D. (2017). Digital Self-Harm: Implications for Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(9), 563-567.
- Picardo, J., Gómez, R., y Zúñiga, L. (2020). Aumento de las autolesiones digitales en los adolescentes: Una revisión de la literatura. *Salud Mental*, 43(1), 15-22.
- Pyñeiro, M. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversivas*. Málaga: Zambra-Baladre.
- Rees, R., Oliver, K., Woodman, J., y Thomas, J. (2011). The views of young children in the UK about obesity, body size, shape and weight: a systematic review. *BMC Public Health*, 11, 188.

- Restrepo, A. (2010). Los jóvenes y sus luchas por el reconocimiento. *Nómadas*, 32, 179-193.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., y Finemore, J. (2003). A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(4), 475-495.
- Rizo, P. (2009). Estudio sociológico y psicológico del grupo social de los Emos. Madrid: Editorial Universitaria.
- Rodríguez, Y. y Guerrero, J. (2005). Frecuencia y fenomenología de comportamientos de daño auto infligido sin intencionalidad suicida en pacientes colombianos con TCA. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(2), 120-129.
- Rodríguez-Blanco, L., Carballo-Belloso, J. J., De Leon, S., y Baca-García, E. (2021). A longitudinal study of adolescents engaged in Non-Suicidal Self Injury (NSSI): clinical follow-up from adolescence to young adulthood. *Psychiatry Research*, 297, 11371. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113711>
- Ryzin, M. J., Fosco, G. M., y Dishion, T. J. (2011). Family and peer predictors of substance use from early adolescence to early adulthood: An 11-year prospective analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(10), 1324-1337.
- Save the Children. (2021). Crecer saludable(mente). *Save the Children España*. Recuperado de https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/crecer_saludablemente.pdf
- Scherr, S., Arthi, S., y Reiter, T. (2020). Anonymous self-harm: Analyzing the secretive nature of digital self-injury on social media platforms. *Computers in Human Behavior*, 102, 108-117
- Silva, J. C. (2002). Juventud y tribus urbanas: en busca de la identidad. *Última Década*, 10(17), 117-130.
- Skegg, K. (2005). Self-harm. *The Lancet*, 366(9495), 1471-1483.

- Spiller, H. A., et al. (2020). Suicide attempts by self-poisoning in the United States among 10-25 year olds from 2000 to 2018: Substances used, temporal changes and demographics. *Clinical Toxicology (Phila)*, 58, 676---87. <http://dx.doi.org/10.1080/15563650.2019.1665182> [consultado 27 Ago 2022]. Disponible en: <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/12/InformeANAR-COVID-Definitivo.pdf>
- Strauss, R. S., y Pollack, H. A. (2003). Social Marginalization of Overweight Children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(8), 746-752.
- Suárez-Colorado, Y., y Camacho-Rodríguez, D. (2023). Autolesiones no suicidas y trastorno límite de la personalidad en adolescentes: scoping review. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 61(2), 221-230.
- Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review*, 18(5), 531-554.
- Swahn, M. H. (2014). Self-harm and suicide in adolescents. *Pediatrics*, 133(2), 218-225.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., y Napolitano, S. A. (2010). *Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools*. New York: Guilford Press.
- Tatnell, R., Kelada, L., Hasking, P., y Martin, G. (2017). Longitudinal analysis of adolescent NSSI: The role of intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(5), 971-982.
- Tornos, A. (1994). La familia, secreto de la integración. Simposio Vivir en familia, un derecho del trabajador inmigrante, Universidad Pontificia de Comillas.
- Toscano Izurieta, D. S., y Orozco Barahona, N. E. (2021). Familia disfuncional y autolesión en los adolescentes de la Unidad Educativa “Amelia Gallegos Díaz”.
- Twenge, J. M., y Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a

population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

UNESCO. (2022). Preguntas y respuestas: Acabar con la violencia escolar para mejorar la salud mental y el aprendizaje. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/articulos/preguntas-y-respuestas-acabar-con-la-violencia-escolar-para-mejorar-la-salud-mental-y-el-aprendizaje>.

UNICEF. (2021). Estado Mundial de la infancia 2021.

Vega, A. (2008). A vueltas con la educación inclusiva: lo uno y lo diverso. *Revista de Educación Inclusiva*, 1(1), 23-36.

Vindegaard, N., y Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>

Whitlock, J., Eckenrode, J., y Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939–1948.

Wills, T. A., Pokhrel, P., Morehouse, E., y Fenster, B. (2011). Behavioral and emotional regulation and adolescent substance use problems: a test of moderation effects in a dual-process model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(2), 279-292.

World Health Organization. (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. *Organización Mundial de la Salud*. <https://iris.who.int/handle/10665/42447>

Anexos:

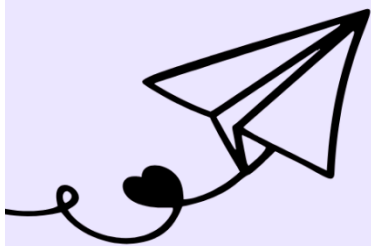
Entrevistas

https://docs.google.com/document/d/1CjZSvdaJpP82ThkOy_DfpNX6_6k5e61E2lRBDtYRhns/edit?usp=sharing

Pieza comunicativa



Este diario pertenece a Silvia Fernández



3 de marzo

Querido diario,

Me llamo Silvia y tengo 14 años. Nunca había escrito en un diario porque pensaba que no lo necesitaba. Pero hoy mi vida ha cambiado.

Me he tenido que mudar a Valladolid porque a mi padre le han cambiado de trabajo, y hoy he comenzado un nuevo día en mi instituto. La verdad es que tengo mucho miedo. En mi anterior instituto, no era de las personas más populares. Aunque nadie se metía conmigo, creo que mi timidez a veces impedía que me conocieran. Cuando estaba en primero de la ESO, había un grupo de chicos y chicas que se burlaban bastante de mí. La mayoría eran repetidores y me hicieron sentir acomplejada porque en alguna ocasión me llamaron "ballena". Esas palabras aún no se han borrado de mi cabeza y me han hecho reflexionar mucho sobre mi cuerpo. Sin embargo, cada día voy entendiendo que mi cuerpo es bonito tal como está ahora.

Bueno, por ahora no tengo mucho más que contarte. Mañana te escribiré más.

4 de marzo

Querido diario

hoy ha sido mi segundo día y he estado un poco nerviosa. La gente me ha tratado bastante bien, pero todavía no siento que pueda confiar en nadie. Me pasado un poco de vergüenza, pero supongo que es normal. Hubo un grupo de chicos y chicas que me sonrieron bastante y quizás mañana debería intentar hablar con ellos. Parecen un grupo bastante peculiar; es como si tuvieran muchos colores en su ropa. Incluso una de las chicas tiene mechas azules. En mi otro instituto nunca había visto a gente que se vistiera así.

Bueno, me voy a dormir que estoy súper cansada. Espero traerte mejores noticias mañana.



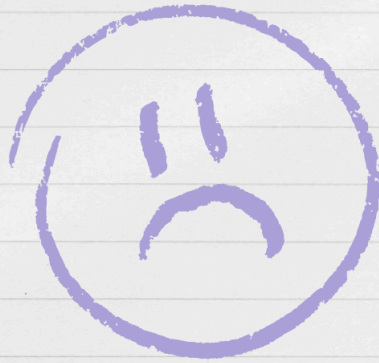
Fotito de mi nuevo insti :)

5 de marzo

Querido diario

hoy he vuelto al instituto y en mi segundo día ha ocurrido algo desagradable. Hay un chico en mi clase que se llama Alex. En educación física, nadie quiso ponerse con él cuando repartieron los equipos para jugar al baloncesto. Hicieron bromas sobre que parecía una chica o que estaba tan gordo que sería mejor no tenerlo en el equipo.

Alex es parte del grupo del que te hablé el otro día, pero el resto de sus amigos no están en mi clase. Me sentí mal porque realmente quería hablar con él sobre lo que había pasado y decirle que lo apoyo, que nadie tiene derecho a tratarlo así. Espero tener la oportunidad de hablar con él mañana. Sé cómo se siente cuando se burlan de tu cuerpo y no quiero que nadie más pase por eso.



6 de marzo

querido diario

hoy me he sentado al lado de Alex en la clase de física y química. Estoy muy contenta porque es súper simpático y creo que va a ser un gran amigo. Le he dicho que yo le apoyo y que yo sé lo que se siente cuando se meten contigo, él me ha dicho que está acostumbrado y que toda la vida le han llamado gay y maricón. También me ha dicho que al principio le afectaba mucho los comentarios y que se sentía muy solo hasta que conoció a su grupo de amigos. Me he sentido representada con sus palabras, aunque yo nunca he conseguido tener un grupo de amigos como tal, es verdad que tenía a mi amiga Marina en el anterior instituto pero siempre íbamos las dos solísimas. Estoy deseando que me presente al resto, a ver si mañana coincidimos en el recreo. Hay una cosa que no entiendo, y es que he visto que Alex tenía unas cicatrices en los brazos, pero no me siento con la suficiente confianza como para preguntarle por qué las tiene. Si en algún momento se lo pregunto ya te contaré que me cuenta. Hasta mañana.

10 de marzo

Querido diario

sé que llevo unos días sin hacerte mucho caso, la verdad es que he estado muy entretenida. Alex y yo nos hemos hecho bastante amigos en estos 3 días. El otro día quedamos por la tarde para dar un paseo. Creo que él también está confiando bastante en mí, le he ido a ver a un entrenamiento de baloncesto, le encanta jugar a ello. Estoy muy contenta porque creo que ha confiado en mí algo muy bonito, me ha dicho que está enamorado de un chico de su equipo. Me parece muy valiente que haya sido capaz de contar eso, aún sabiendo cómo la gente le ha tratado en un pasado, pero cada día veo en él un ejemplo de superación y de cómo esas cosas al final se pueden superar. Aunque la mayoría de la gente del instituto no lo sabe creo que pronto se irá sabiendo, y creo que tanto Alex como yo estamos muy preparados para lo que la gente pueda decir. Sabemos que hay gente que se va a meter con él porque le gustan los chicos, pero también sabemos que contamos con la ayuda de los profesores y profesoras, el otro día en una charla nos explicaron las graves consecuencias de discriminar a alguien por estos motivos, ya que cada vez existe una mayor concienciación. Bueno, a ver qué novedades te traigo la próxima vez



mi primera foto a Álex

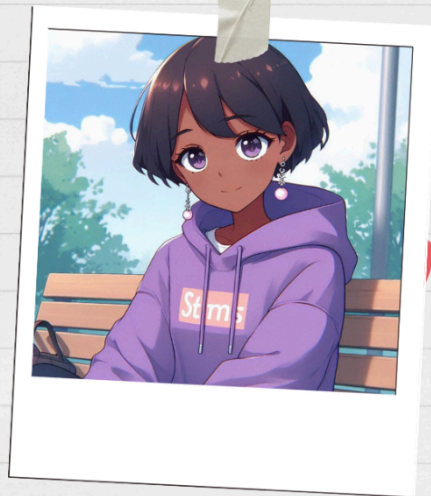


11 de marzo

Querido diario

Hoy Álex me ha presentado a Ana, es una chica súper guapa la verdad, y me ha caído genial.

Álex me ha contado que lo pasó muy mal porque hubo una época en la que Ana no podía ir al instituto, ellos eran muy amigos. Ana dejó de comer y hubo un punto en el que la tuvieron que ingresar porque le estaba afectando mucho físicamente. No entiendo porque pasaría eso, la verdad es que me apetecería hablar con ella del tema. A mí me han hecho sentir gorda y con un cuerpo feo y quizás tenemos cosas en común que compartir. Aunque todavía es demasiado pronto para preguntar por esas cosas.



Fotito de Ana :)

20 de marzo

Querido diario

Son vacaciones de semana santa, Álex está en su pueblo por lo que hoy es el primer día que Ana y yo hemos quedado a solas. Se ha abierto un montón conmigo. Me ha empezado a contar porque estuvo en el hospital ingresada un mes en el curso pasado. Con las cosas que me ha contado creo que las dos estamos de acuerdo en lo importante que es tener a alguien para compartir tus cosas. Ella empezó a hacer esas cosas porque sentía que sus padres no entendían porque no le caía bien a la gente de su clase, desde este punto empezó a castigarse dejando de comer y buscando cada vez bajar más de peso. Pero el tiempo en el que estuvo en el hospital le cambió la vida, conoció a muchísima gente y sobre todo conoció su vocación, ahora tenía muy claro que quería dedicarse a la terapia ocupacional y ayudar a personas que habían pasado por lo mismo que ella, a día de hoy es una de las personas con más seguridad en ella misma que conozco. Ya es parte de mi diario.



1 de Abril

hoy Ana y yo hemos quedado con Fer. A ver... es un poco raro pero creo que me voy a reír de la risa con él, la verdad que cuando le conoces llama la atención porque empieza hablar directamente de temas bastante personales. Llevábamos hablando 5 minutos y les he preguntado a Álex y Ana que si me lo podía contar, ellos se han quedado como... ¡Pues claro!

Me ha dicho que no sabe si es Fer o Helena y que ha pasado una muy mala época por ese motivo, pero dice que ahora está viviendo un momento de bastante paz interior, la verdad es que me lo he pasado genial y me encanta como habla y cuenta anécdotas de su vida. Fer vivió en un pueblo de Asturias hasta hace tres años y lo pasó fatal porque se metían con él, pero la verdad es que ahora parece que está súper liberado, o liberada. La verdad no creo que sea agradable no saber si es Fer o Helena, pero lo que es seguro es que sea quien sea su personalidad no va a cambiar... y espero que sea así.



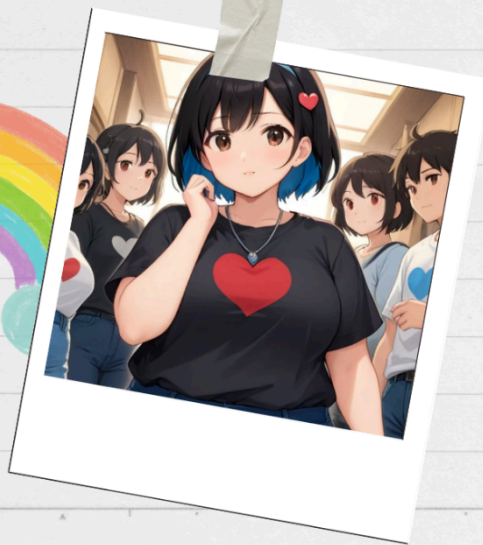


4 de abril

hoy hemos estado en el centro comercial Fer, Álex, Ana, Marte y yo. Hemos ido a ver una película al cine y luego hemos tomado algo en un restaurante de la zona. Hemos estado hablando un poco de nuestras vidas, aunque ha habido una cosa rara. Fer ha hablado que en un momento en el que lo ha pasado mal veía cosas de autolesiones en Twitter y que allí vio una oportunidad para hacer amistades, nos contó que es fácil hacer amigos ahí, me sorprendió que todas conocieran de lo que estaba hablando. Marte se cabreó mucho con él por sacar ese tema, pero Álex le dijo que era normal que Fer lo hablara, que no podíamos hacer de eso un tabú en nuestro propio grupo. Resulta que Fer llegó a hacerse cortes hacía pocos meses cuando estaba pasando por su peor época. Marte por otro lado se pone muy nervioso porque le tiene mucho cariño. ¡Por cierto! No he hablado de que he conocido a Marte, el próximo día te lo cuento que ahora me muero de sueño...

7 de abril

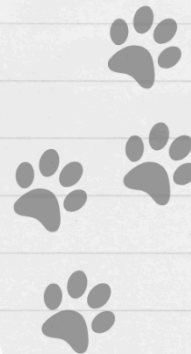
Se que cada vez escribo menos en este diario, pero bueno, te cuento. El otro día te hablé de Marte ¿Verdad? Pues te cuento. Marte es una chique que se identifica como persona no binaria. Para mí fue muy raro, porque además he escuchado muchas burlas y bromas sobre "les chiques", por ejemplo, mi padre alguna vez ha dicho que vamos a acabar siendo todos zanahories, que ya lo que faltaba. Pero ahora entiendo lo que significa, Marte simplemente es Marte, y creo que tiene derecho a ser leído y tratado como es, no se identifica ni como chico ni como chica, y él nos ha hecho reflexionar sobre que el género es un cosntructo social. La verdad que no lo entiendo del todo, es que nos da mil vueltas respecto a esos temas porque esta metide en una asamblea a la que va con su hermana mayor, se llama "camada disidente" o algo así. Bueno, ya te contaré más cosas de él.



9 de abril

hoy es domingo y he ido a pesar con Álex y su perro por el río, estoy muy enganchada a su historia con un chico de la clase de al lado, yo creo que ese chico quiere algo con Álex pero no va decirlo porque para el resto del instituto es "hetero", me molesta un poco porque siento que juega con él y la ambigüedad, pero es que Álex me ha contado que le da me gusta a todas las historias que sube a Instagram, vamos a ver... Eso de toda la vida es tirar la caña, pero bueno...

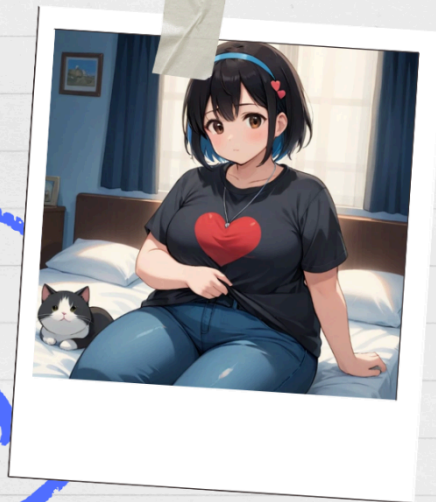
También hemos comentado lo que pasó hace días en el centro comercial, me ha contado que esas comunidades son muy peligrosas y que él mismo alguna vez había tenido tentación de interactuar en algún momento de soledad, pero que eso era antes. Aunque si que está preocupado por Fer, porque me confesó que en alguna ocasión le había visto alguna cicatriz. Cree que Marte se enfada tanto porque él conoce que Fer lo ha llegado a hacer de verdad.



11 de abril

Querido diario

hoy he ido a visitar a Marte a su casa, estaba un poco triste porque no entiende porque muchas veces la gente no quiere aceptar su actual nombre, al final a él le pusieron el nombre de Marta cuando nació, pero él prefiere que llamen Marte porque le parecía un nombre muy bonito, cambiando solo una letra de su nombre sonaba mucho más neutral y le recordaba al planeta. Dentro de poco iba a cambiar su nombre en el registro y le daba un poco de inseguridad, pero él es una persona muy valiente y seguro que cuando llegue el momento le puede su fuerza de ser él mismo ante las críticas de las personas que no hacen esfuerzos por entenderle.



Querido diario

13 de abril

hoy en el patio del instituto he estado con Ana y Álex, estamos un poco preocupados por el tema de Fer, estos días está un poco en bucle con sus temas y dice cosas un poco catastrofistas. Ana nos ha dicho que ella se siente identificada con Fer y que sabe por lo que está pasando, nos ha dicho que ella ha aprendido que en estos casos lo más importante es escuchar y no reñir a la persona, que ella cuando la gente le decía que comiera se ponía más a la defensiva. Que en realidad él lo está pasando mal y no sabe como gestionarlo. También contó que lo ha hablado con su psicóloga y le ha explicado que hay gente que cree que si se autolesiona va a encontrarse mejor, pero que luego en realidad no es así. Ahora lo que tenemos que hacer es apoyarle y escucharle



:(

Querido diario

29 de abril

Hoy estado estudiando en casa de Álex, hace mucho que no escribo porque a penas tengo tiempo. Bueno, te cuento.

Desde la última vez que hablamos han pasado muchas cosas. Álex ha quedado con el chico que jugaba con él y se han besado, ahora está que no habla de otra cosa aunque es un poco mierda porque tenemos que hablarlo siempre en secreto. Fer ha mejorado un poco con sus cosas, gracias a los consejos de Ana de no alejarnos de él ni darle lecciones, creemos que él se está abriendo un montón con nosotros, nos ha confesado que llegó a hacerse algún corte y subirlo a Twitter pero que gracias al tiempo que pasa con nosotras se está dando cuenta de que no merece la pena. Aunque sabemos que esto no significa que esto haya desaparecido para siempre, bueno.. creo que no podré escribir mucho en estos meses porque tengo muchas cosas que estudiar y además ahora salimos mucho más a la calle. Bueno sí, que Marte está súper contente y ha cambiado su nombre en el registro, ahora toda su familia le llama por su nombre real.



Le amo



Foto de ÁLEX Y YO

21 de Junio

Querido diario.

Siento haberte abandonado durante todo este tiempo, pero es que de verdad que no he tenido tiempo, hoy ha sido el último día de clase y la verdad que estoy muy contenta. Ana y yo ayer quedamos para cocinar una tarta y hoy la hemos comido en el parque todas juntas, estoy muy feliz porque Álex ahora ya no está tan centrado en ese chico y ha sacado muy buenas notas. A parte este verano se va con su familia a Benidorm y les va a contar a sus padres que le gustan los chicos. Marte sigue tan feliz en su asamblea e incluso está siendo parte de la organización de unos talleres que se van a impartir el año que viene en los institutos, ósea que igual me la encuentro como ponente. Ana sigue con sus historias y su seguridad en ella misma, ahora dice que se quiere tatuar un Ave Fénix por su sentimiento de superación. Y Fer parece hasta que solo está contento, empezó la psicóloga que le ha ayudado bastante con sus temas, y además nosotras hemos estado muy pendientes de él, ahora tiene las cosas mucho más claras. Pero bueno.

Yo, por otro lado, estoy muy contenta de este nuevo año. Si no hubiera conocido a estas personas siento que no sería yo, agradezco su existencia con todos sus aspectos positivos y negativos. Gracias a ellos, he descubierto que lo más importante es ser una misma, y que siempre se puede encontrar un lugar en el mundo con el que compartir tus cosas, tus emociones, sentimientos e incluso tus defectos.

. Me siento más plena que nunca y he podido comprender que si yo me sentía sola era porque la sociedad no estaba preparada para tratarnos con igualdad, pero haber encontrado a mis amigos me ha hecho sentir que soy una chica divertida y atenta.

Bueno, espero que nos volvamos a ver, querido diario.

Con nostalgia y alegría te escribo estas últimas páginas



CONTINUARA...