



## REDES SOCIALES Y AUTOLESIONES: Percepción entre Jóvenes Universitarios en España

ESTHER MARTÍNEZ-PASTOR <sup>1</sup>  
[esther.martinez.pastor@urjc.es](mailto:esther.martinez.pastor@urjc.es)

MARIAN BLANCO-RUÍZ <sup>1</sup>  
[mangeles.blanco@urjc.es](mailto:mangeles.blanco@urjc.es)

MIGUEL-ÁNGEL NICOLÁS-OJEDA <sup>2</sup>  
[miguelnicolas@um.es](mailto:miguelnicolas@um.es)

<sup>1</sup> Universidad Rey Juan Carlos, España

<sup>2</sup> Universidad de Murcia, España

---

### PALABRAS CLAVE

*Autolesiones (ANS)*  
*Jóvenes*  
*Universitarios*  
*Redes Sociales*  
*Percepción*  
*Lenguaje*  
*Moderación contenidos*

---

### RESUMEN

*El aumento de las autolesiones no suicidas (ANS) entre jóvenes ha intensificado el debate sobre el papel de las redes sociales como espacios de información, socialización y riesgo para la salud mental. Este estudio analiza la percepción de estudiantes universitarios en España acerca de las ANS y la necesidad de regulación de contenidos digitales. Mediante una encuesta a 1011 participantes, se observa que el 31% identifica las redes sociales como principal fuente de información sobre autolesiones, el 11% ha buscado contenidos en Twitter (30%) y TikTok (30%), y el 95% demanda una mayor regulación para prevenir su difusión.*

---

Recibido: 20/ 06 / 2025

Aceptado: 24/ 08 / 2025

## 1. Introducción

La conducta de la autolesión no suicida (ANS) no es un fenómeno reciente y ha sido conceptualizada de diversas maneras a lo largo del tiempo. En décadas anteriores, se asociaba con trastornos de salud mental, abuso sexual y violencia intrafamiliar (Faura-García et al., 2021). En 2014, las ANS fueron incorporadas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, 2014) (American Psychiatric Association, 2014) como una entidad clínica independiente, lo que subrayó la necesidad de un mayor estudio y seguimiento por parte de los profesionales de la salud. No obstante, en la actualidad, la autolesión no se considera un trastorno mental per se ni necesariamente un precursor del suicidio. Sin embargo, el DSM-5 enfatiza que esta conducta "debe ser un foco de atención clínica" (DSM-5, 2022) (American Psychiatric Association, 2022).

Lo cierto es que en los últimos años se ha incrementado esta conducta a nivel mundial, se reportan anualmente al menos 14 millones de episodios de autolesión, lo que equivale a una tasa de aproximadamente 60 casos por cada 100,000 habitantes (Moran et al., 2024). Las investigaciones internacionales estiman que la prevalencia de la autolesión a lo largo de la vida alcanza el 14% en niños y adolescentes, mientras que en la población adulta se reduce al 3% (Moran et al., 2024). Generalmente, este comportamiento comienza entre los 11 y 15 años (Ariza, 2022; Jans et al., 2017; Nock, 2010; Vega et al., 2017). No obstante, estas cifras podrían subestimar la realidad, ya que muchas personas que se autolesionan no buscan ayuda profesional y, por lo tanto, no hay datos fidedignos de estas conductas solamente de ingresos o consultas. Además, estos datos están dispersos y, actualmente, no existe una base de datos que los centralice a nivel autonómico ni nacional en nuestro país.

Las ANS constituyen una manifestación de malestar emocional profundo, mediante esta conducta el individuo busca aliviar su sufrimiento mediante daños físicos autoinfligidos, como cortes, golpes o quemaduras en la superficie corporal. Su función principal radica en encontrar una vía de escape a su dolor, una manera regulación emocional (Nock, 2014). Se ha observado que esta conducta ha incrementado de manera alarmante entre jóvenes en la última década. En España, la Fundación Anar, a través de su "Informe anual. Teléfono/Chat Anar" (2023), ha destacado una alarmante tendencia en el aumento de llamadas de menores solicitando ayuda por conductas autolesivas. Según el informe, las solicitudes de apoyo por este tipo de situaciones han experimentado un incremento extraordinario, multiplicándose por un factor de 6.91 en los últimos cinco años, lo que se traduce en un aumento del 592% respecto a años anteriores. El número de casos reportados ha crecido de 484 en 2019 a 3,348 en 2023, lo que representa un ascenso del 3.2% en comparación con el año anterior. Estos datos reflejan una situación preocupante que subraya la creciente incidencia de conductas autolesivas entre los menores en el país.

Por otro lado, la Generalitat de Catalunya, en colaboración con los departamentos de Salut y Educació, llevó a cabo en 2022 una Encuesta de Bienestar Emocional, en la que participaron 1,900 centros educativos. Los resultados de este estudio evidencian que un 26.8% de los jóvenes entre 11 y 18 años ha experimentado en algún momento conductas de autolesión. Estos datos, publicados por en *El Periódico* (Pérez, 2023) y en el informe oficial de la Generalitat de Catalunya (2023), refuerzan la gravedad de la situación y ponen de manifiesto la necesidad urgente de abordar este problema desde una perspectiva integral, que involucre tanto a la comunidad educativa como a los servicios de salud mental.

En diciembre de 2023, la Fundación Manantial publicó el informe titulado "#Rayadas. La salud mental de la población joven en España", en el que se presenta un panorama preocupante sobre la prevalencia de las autolesiones entre los jóvenes. Según este informe, un 11,7% de los jóvenes entre 16 y 24 años afirma que se autolesionan de manera repetida, mientras que un 10% reconoce haberlo hecho en alguna ocasión. Estos datos resaltan la magnitud de un fenómeno que afecta a una parte significativa de la población juvenil en el país.

La dimensión de este fenómeno no solo se circunscribe a España, en el Reino Unido, uno de cada 15 adolescentes se había autolesionado durante el primer confinamiento por el COVID-19, siendo la autolesión el doble de común en los adolescentes que reportaron experimentar una soledad intensa, siendo el sentimiento de soledad un factor de riesgo de autolesión durante este período (Geulayov et al., 2024).

Asimismo, en la misma línea de preocupación, la Asociación Española de Pediatría y otras entidades colaboradoras publicaron en 2022 la guía "Evaluación y manejo clínico de las autolesiones en la

adolescencia: protocolo basado en la evidencia”. En este documento, se estima que la prevalencia de las autolesiones en adolescentes alcanza un alarmante 27,6%. La guía categoriza este fenómeno como un “importante problema de salud pública” y subraya la adolescencia como una etapa de “especial vulnerabilidad” ante la aparición de conductas autolesivas. Este enfoque resalta la necesidad urgente de abordar las autolesiones en este grupo de edad desde una perspectiva preventiva y de intervención temprana, para mitigar los efectos negativos sobre la salud mental de los jóvenes.

Diversos factores pueden contribuir a la aparición de esta conducta, entre ellos, dificultades interpersonales, depresión, ansiedad, trauma, victimización, abuso de sustancias y trastornos de la personalidad (Valencia-Agudo et al., 2018). En muchos casos, la autolesión se convierte en un mecanismo de afrontamiento que proporciona un alivio temporal y una percepción de control sobre el malestar emocional (American Psychiatric Association, 2022). No obstante, esta estrategia es desadaptativa y basada en la evitación, ya que compromete la integridad física sin abordar los factores subyacentes que la originan. En lugar de fomentar un bienestar psicológico a largo plazo, la persona recurre a un mecanismo inmediato para escapar del sufrimiento (Angelakis & Gooding, 2021).

La reiteración de esta conducta, si bien puede generar un alivio transitorio y una sensación momentánea de bienestar, suele conducir a sentimientos de culpa y, eventualmente, al establecimiento de un patrón cíclico que puede evolucionar hacia una adicción conductual (Fonseca-Pedrero y Al-Halabí, 2024). Este fenómeno resalta la importancia de una intervención temprana y un enfoque terapéutico integral que no solo aborde la conducta autolesiva en sí, sino también los factores etiológicos que la sustentan.

Por ello, en este estudio se centra en conocer la percepción del público jóvenes para conocer de primera mano su grado de conocimiento de esta conducta y su representación en las redes sociales y su opinión sobre cómo controlar los contenidos que pueden promover esta conducta.

## 2. Estado de la cuestión

En la última década se observa un creciente interés de la comunidad científica por comprender la interacción de los jóvenes en redes sociales ha dado lugar a estudios que examinan cómo estos espacios pueden influir en la participación en conductas autolesivas y cómo las plataformas digitales gestionan este tipo de contenido (Alhassan et al., 2021; Khasawneh et al., 2020). Esto se debe a que ha habido un incremento significativo en la incidencia de autolesiones y conductas suicidas entre adolescentes en el ámbito de las redes sociales. Abi-Jaoude et al. (2020) identificaron un aumento del 15 % en las publicaciones sobre situaciones de estrés en redes sociales entre 2013 y 2017. Además, alrededor del 70 % de los adolescentes de entre 13 y 17 años tiene un teléfono inteligente y está activo en al menos una red social, pasando en promedio más de cinco horas al día en estas plataformas. El uso de redes sociales ha sido vinculado con una mayor preocupación por la imagen corporal y el desarrollo de trastornos alimentarios (Holland y Tiggemann, 2017). Algunas investigaciones han analizado los posibles efectos perjudiciales de la exposición y publicación de actos autolesivos en estas plataformas con diferentes posturas (Atauri-Mezquida et al. 2025).

Jhaver et al. (2021) tienen una postura positiva de las redes y su estudio se centra en el discurso del odio, es interesante el tratamiento que realiza sobre la reacción de las plataformas ante estos mensajes tóxicos, que bien podrían ser extrapolables al tema de la salud y las ANS. Ellos analizan en esta plataforma las cuentas de tres personas influyentes y extremistas Alex Jones, Milo Yiannopoulos y Owen Benjamin, que tienen más de 49 millones de tuits, con el objeto de conocer si la plataforma es capaz de suprimir contenidos tóxicos, como discursos de odio, de los seguidores y de los propios *influencers* y si la moderación es un medio viable para desintoxicar las principales redes sociales. La investigación obtuvo como resultados que Twitter eliminó de la plataforma un número muy elevado de conversaciones y, con ello, se redujeron significativamente los niveles de toxicidad de los seguidores. Las plataformas combinan a moderadores que trabajan con ellas para detectar comportamientos indebidos (Seering, 2020) y por herramientas automatizadas que eliminan mensajes inapropiados. De hecho, se ha criticado mucho que las plataformas no son eficaces porque hay muchos contenidos inapropiados. La *deplatforming* es otra herramienta importante del arsenal de intervenciones de moderación de que disponen las plataformas para la exclusión permanente de ciertos grupos (Ali, et al., 2021). Este trabajo permitió conocer que cuando se veta a las personas por difundir contenidos tóxicos en las redes, no sólo disminuye la influencia de las personas vetadas, sino también los niveles de

actividad y toxicidad de los seguidores. Con lo que concluyen que “vetar” podría ser una estrategia eficaz para desintoxicar las redes sociales. Otro estudio como el de Naslund et al. (2020), se propuso conocer si se podía detectar y predecir el estado de ánimo de los usuarios y sus estados afectivos, a través de los contenidos y las imágenes que publican o siguen. Esto podría ser posible combinar en las redes controles manuales de los contenidos con seguimiento de monitorización mediante aplicaciones. De hecho, ellos consideran que las redes podrían ser beneficiosas para compartir sus experiencias vividas con la enfermedad, buscar el apoyo de otras personas y buscar información sobre recomendaciones de tratamiento y el conocimiento del acceso a servicio de ayuda, siempre con ayuda de profesionales.

En una visión más pesimista se encuentra el trabajo de Lerman et al. (2023) quien tiene una postura muy negativa en relación a las políticas de Twitter (ahora X), ya que planea que, si bien son claras en no tolerar las autolesiones, lo cierto es que el hashtag “shtwt”, que describe la subcultura de la autolesión en Twitter, aumentó un 500% entre octubre de 2021 y agosto de 2022 (Goldenberg et al. 2022), con 20.000 tuits mensuales de media. Esto indica que la moderación de contenidos no funciona y no es capaz de moderar los contenidos de autolesiones. Estos investigadores analizaron como las redes sociales proporcionan identidad de grupo y apoyo emocional, además de normalizan desórdenes alimentarios extremos y otras formas de autolesión. Aunque su estudio está focalizado en la anorexia y bulimia, por analogía se puede comparar con las autolesiones. El trabajo indica que no solo las imágenes corporales son negativas, sino que los algoritmos de recomendación de las redes que promueven dietas poco saludables y el odio hacia uno mismo, también lo son (Harriger et al. 2023). Además, las personas pueden tropezar con comunidades que promueven estas conductas. Lo mismo sucede con los contenidos extremista para promover la radicalización a través de cámaras de eco y amplificación algorítmica que podrían aplicarse a las autolesiones por el procedimiento de difundir contenidos. Lerman et al. (2023) recoge el modelo de las 3N que permite explicar cómo se crean los extremistas y terroristas violentos (Kruglanski et al. 2022) para utilizarlo en temas de salud y analizaron 612 hashtags más populares que aparecieron más de 230 veces y se recopilaban aquellos *tweets* relacionados con la salud mental y las autolesiones lo que permitió realizar diferentes temáticas y observar un ecosistema informativo de X donde los hashtags estaban elegidos por los usuarios para no ser identificados por la plataforma o eufemismos para eludir los protocolos de seguridad y moderación de X. Lo que permite a las personas navegar fácilmente entre los contenidos creados por estas comunidades y no ser detectadas. Por ello, los autores reivindican una moderación más estricta de los contenidos en línea perjudiciales para la salud mental.

Por otra parte, el estudio de Khasawneh et al. (2021) si bien trata de los retos en YouTube y en Twitter, analiza cómo estos retos están relacionados con las autolesiones y otras conductas de riesgo para el bienestar físico y psicológico de los participantes. El objetivo de su trabajo es analizar la motivación que lleva a los usuarios a publicar contenidos sobre los tres retos más virales en las redes sociales: “Ballena Azul”, “Marea” y el “Cubo de Hielo”. Para ello, toman como muestra 180 vídeos de YouTube, 3.607 comentarios sobre esos vídeos y 450 mensajes en Twitter. Una de las críticas que indican, es la falta de eficacia de la identificación y publicación de contenidos de autolesiones o retos en las plataformas de intercambio de vídeos y contenidos. De hecho, se sugiere que se utilicen algoritmos automatizados de análisis de vídeos y contenidos basados en el aprendizaje automático, que identifiquen estos antes de ponerlas a disposición del público y que comuniquen a los usuarios que cambien o elimine esos contenidos en línea para prevenir estas conductas. Además, proponen que las plataformas puedan crear unas escalas que indiquen el nivel de nocividad del contenido de una publicación y esto permitiría que los creadores de contenidos pudieran comprender y ser consciente de la peligrosidad de sus publicaciones antes de publicarlas. Autores como Atauri-Mezquida et al. (2025) se centran en el poco control de las redes sociales dado que el contenido explícito relacionado con la autolesión rara vez aparece acompañado de advertencias previas. En este sentido, se ha señalado que ciertos mecanismos de control de publicaciones podrían influir en la exposición y propagación de estas conductas, aumentando la probabilidad de que los usuarios participen en ellas (Baer et al., 2020).

Lo que actualmente hacen las plataformas al indicar directrices, como las del Suicide Prevention Research Center Safe and Effective Messaging Guidelines, no parece que funcione y los usuarios no atienden a estas sugerencias. El trabajo de Lookingbill (2022) realiza una crítica leve a las políticas de Twitter respecto a los contenidos de autolesiones. Su investigación se centró en el análisis de contenidos cualitativo de contenidos relacionados con autolesiones mediante la búsqueda de determinados hashtags analizando un total de 30 vídeos. El objetivo fue analizar cualitativamente cómo los hashtags

sortean la exclusión e identificación algorítmica en la TIC emergente TikTok, y por ende las Community Guidelines de la plataforma. Estas identifican problemas como las autolesiones y no las permiten en su plataforma, pero la realidad es que sus algoritmos no llegan a identificar determinados hashtags relacionados con autolesiones. En esta línea se encuentra el trabajo de Emma Hilton (2017) que analizó 362 mensajes de y entre los resultados más relevantes, la investigadora indica que el comportamiento autolesivo no se entiende y es fuente de burlas, lo que puede contribuir a retrasar el acceso al tratamiento. En relación a X, es una red que parece que puede ser una red de apoyo valiosa para quienes se autolesionan, el sentido de comunidad y para su comprensión y apoyo. Pero que a un mismo tiempo puede contribuir a normalizar las autolesiones y perpetuar los comportamientos. La autora sugiere que X es un medio que puede contribuir al proceso de curación con el relato de historias personales con mensajes de esperanza y recuperación. Pero por otro lado también hay mensajes poco solidarios con estos comportamientos que puede no ayudar en el proceso de recuperación. Además, la autora indica que hay una oportunidad crítica para llevar a cabo investigación cualitativa para comprender mejor las autolesiones y utilizar estos datos valiosos e internacionalmente relevantes para apoyar el desarrollo de campañas de educación pública eficaces y opciones de tratamiento personalizados.

### 3. Metodología

El objetivo de esta investigación es conocer el grado de conocimiento de la población universitaria en relación a la conducta de las autolesiones no suicidas en general, en particular, en las redes sociales y saber si creen que es necesario un mayor control de estos contenidos.

Se parte de la hipótesis de que, a pesar de los mecanismos de control de contenidos implementados por las plataformas, los contenidos relacionados con la autolesión no suicidas siguen estando al alcance. Asimismo, se plantea que la mayoría de la población universitaria conoce qué son las autolesiones y ha recibido o interactuado con información sobre ANS a través de redes sociales

Los objetivos son:

01. Determinar el nivel de conocimiento de los jóvenes universitarios sobre las autolesiones y analizar las fuentes a través de las cuales han adquirido dicha información, ya sea por medio de la familia, amigos o personas desconocidas
02. Saber si conocen los códigos textuales y visuales que se refieren a la conducta de la autolesión en las redes sociales y si creen que algunos de ellos romantizan la seriedad de esta conducta.
03. Conocer si los jóvenes universitarios consideran necesaria una mayor regulación de los contenidos relacionados con la autolesión por parte de las redes sociales.

#### 3.1. Instrumento y muestreo

Para la recolección de datos, se diseñó un cuestionario estructurado mediante la plataforma Microsoft Forms. Este cuestionario indagó sobre: 1) el grado de conocimiento de las autolesiones, 2) la experiencia personal de los participantes en relación con estas prácticas y 3) su exposición a contenidos sobre autolesiones en medios de comunicación, con un énfasis particular en las redes sociales y 4) la necesidad de una regulación de las redes sociales en relación a los contenidos vinculados con las autolesiones.

El muestreo se realizó mediante la técnica de conglomerados y bola de nieve, contactando con al menos una universidad por comunidad autónoma y estableciendo colaboración con docentes de diferentes disciplinas. Una vez asegurado el acceso a las aulas, se seleccionaron de manera aleatoria diversas clases en las que se distribuyó el cuestionario. Se facilitó un QR para que los estudiantes pudieran contestarlos desde sus dispositivos. La administración del cuestionario se llevó a cabo en el aula, garantizando que los participantes respondieran de forma individual y anónima para preservar la confidencialidad de sus respuestas. El lapso de tiempo en la que se realizaron la encuesta fue de mayo de 2024 a enero de 2025. La encuesta tuvo un pretest con profesionales de la salud y de la comunicación, así como se hicieron a diferentes estudiantes para comprobar que todas las preguntas eran claras y se comprendían y una vez corregidas y modificadas aquellas que pudieran causar confusión se elaboró el cuestionario.

Los resultados de las encuestas están alojados en Drive de la URJC y se han almacenado de forma segura en los servidores institucionales y se han cifrado para garantizar que solo los investigadores del estudio tengan acceso. Este enfoque cumple con las directrices éticas para la investigación de contenido en línea accesible públicamente, protegiendo la privacidad de los usuarios (British Psychological



Society, 2021). Este proyecto ha sido aprobado por el Comité de Ética de la Universidad [aprobación 0802202307023].

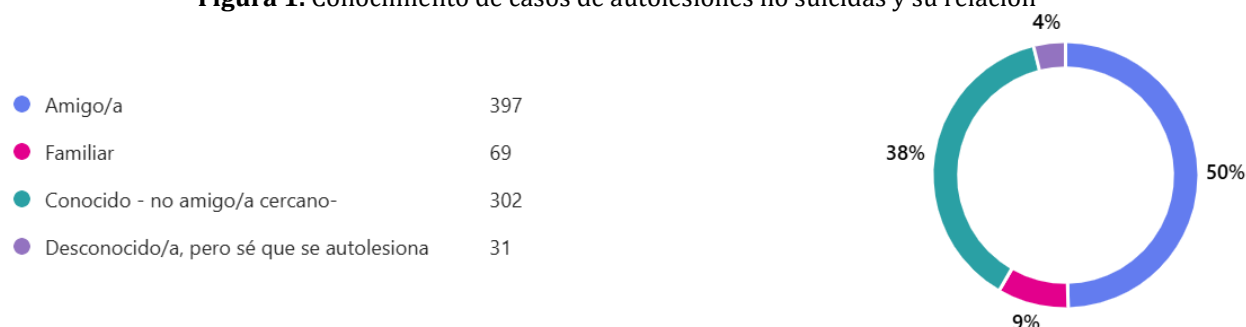
### 3.2. Descripción de la muestra

La muestra está formada por 1011 participantes, de los cuales 85% se identifican como mujeres, 11% como hombres y 1% como no binario, trans o género fluido. La media de edad de la muestra son 20 años. El 84% declara no haberse autolesionado frente a un 12% que sí que reconoce haberlo hecho. Un 3% prefiere no contestar a la pregunta.

## 4. Resultados

Las autolesiones no suicidas entre jóvenes y adolescentes son un fenómeno social que afecta de forma directa a la salud mental y cuya práctica está extendida entre la población más joven. Esto se refleja en que el 99% de las personas encuestados afirma conocer las autolesiones. La principal fuente de conocimiento proviene en el 46% de los casos de algún caso del entorno más próximo, siendo en el 50% un amigo/a y en el 38% un conocido/a. Únicamente en el 9% de los casos se trataba de un familiar y el 4% era una persona desconocida, pero sobre la que tenía el conocimiento de que se autolesionaba (ver figura 1).

**Figura 1.** Conocimiento de casos de autolesiones no suicidas y su relación



Fuente: Elaboración propia. 2025

Para valorar y establecer el perfil de las personas que se autolesionan, este estudio establece dos variables principales: los intervalos de edad y el género de las personas que se autolesionan. Para esto, el estudio se ha centrado clasificar los casos que dicen conocer los encuestados. Así, se pregunta por la edad que tenía la persona que se autolesionaba cuando el encuestado fue conocedor de esto. El estudio coincide en señalar con otros trabajos (Muehlenkamp et al., 2018) que la adolescencia es un periodo clave para la identificación de esta práctica. De este modo, cuando se le pregunta al encuestado por la edad de aquellas personas de las que dice saber que se autolesionan, los datos muestran que en el 71% de los casos se señala el intervalo de entre los 14 y los 17 años como el más representativo por su volumen. Sin embargo, también hay que destacar que casi un 19% de los encuestados dicen conocer alguna persona menor de 14 años que se ha autolesionado, mientras que tan solo un 10% indica conocer algún caso de autolesión entre personas mayores de edad.

En relación al género, se puede afirmar que se trata de una práctica con un claro sesgo de género, pues en el 86% de los casos los encuestados afirman conocer un caso de una mujer, frente a un 11% que afirma conocer a un hombre, un 2% a personas trans y un 1% a personas no binarias.

### 4.1. Las redes sociales como medio para la autolesión digital

Entre los objetivos del proyecto de investigación al que se adhiere esta investigación destacamos como fundamental valorar el rol que desempeñan las redes sociales a la hora de actuar como canales para la difusión de información y cómo espacios para el encuentro entre usuarios que muestran interés hacia las autolesiones no suicidas. Así, cuando se les pregunta a las y los encuestados sobre las principales formas o fuentes que utilizan o han utilizado para conocer esta realidad, el 31% del grupo encuestado manifiesta que su principal fuente de información sobre el fenómeno de las ANS son las redes sociales. Este dato alerta sobre la necesidad de conocer en profundidad cómo las redes sociales están impactando en la salud mental y en la diseminación de prácticas autolesivas, cuyos contenidos acaban formando

parte de la construcción tanto de la identidad individual como de la identidad grupal de personas con problemas para gestionar las emociones.

En este sentido, debemos considerar también que las redes sociales no solo son un espacio digital de entretenimiento, interacción o autorrepresentación, sino que también son empleadas como medio de mensajería instantánea. Esta funcionalidad es relevante para ser relacionada con el fenómeno de las autolesiones no suicidas, ya que el 17% de las personas encuestadas había recibido alguna vez en el móvil una foto sobre ANS. En contraste con este hecho, el envío de fotos a dispositivos móviles muestra, sin embargo, que cuando alguno de los conocidos ha recibido en su dispositivo móvil alguna fotografía relacionada con las autolesiones, manifestó que su vía para conocer las ANS no fueron las redes sociales sino un amigo o un conocido. Lo cual se corrobora al observar el dato que muestra que estas fotos son enviadas en la mayoría de casos (63%) por amigos o amigas (ver figura 2). Esto nos puede indicar que si bien las redes sociales participan significativamente en el proceso por el que los jóvenes conocen por primera vez el fenómeno de las ANS, el envío de fotografías entre sus usuarios relacionadas con las ANS entre dispositivos móviles vía mensajería, parece estar condicionado a un vínculo de amistad entre los usuarios que envían y/o reciben este tipo de imágenes.

**Figura 2.** Persona que le envió una foto de autolesiones no suicidas y su relación



Fuente: Elaboración propia. 2025

Las personas adolescentes y jóvenes tienen como práctica habitual compartir su vida por redes sociales y mensajería instantánea con sus iguales, por ello, este fenómeno también se produce como un modo de expresión. Sin embargo, esta regulación emocional no es siempre entendida por el receptor quién, al recibir estos mensajes, se le generan sentimientos negativos como tristeza, rabia, miedo, impotencia... Estas actitudes también se reflejan en las series y contenidos que reflejan esta realidad. La influencia de los medios de comunicación en este fenómeno se observa también cuando mencionan otro tipo de fuente de información: las series como *Por trece razones* (*13 Reasons Why*) o películas aparecen entre las más mencionadas.

De hecho, un 45% de las personas encuestadas considera que en las redes sociales existe una romantización por hacer bonito o deseable el método de las autolesiones no suicidas como forma de autorregulación emocional (ver figura 3).

**Figura 3.** ¿Crees que existe una romantización de las autolesiones en las redes sociales?



Fuente: Elaboración propia. 2025

#### 4.2. Conocimiento del lenguaje utilizado en las redes sociales para codificar los contenidos publicados relacionados con las autolesiones no suicidas

El hecho de compartir un lenguaje propio es una de las principales características que puede ayudar a reconocer la existencia de una comunidad digital en redes sociales en torno a las ANS. En trabajos anteriores (Martínez-Pastor et. al 2023) se ha valorado la necesidad de identificar el lenguaje codificado que, a través de etiquetas e imágenes metafóricas, han configurado un modo de expresión propio de este fenómeno dando lugar a la existencia de comunidades digitales en torno a las ANS. Conocer la diversidad, el significado y el volumen de los códigos existentes permite valorar lo extendido que está el fenómeno, pero también valorar la diversidad de expresiones utilizadas por los usuarios que pertenecen a estas comunidades para proyectar sus sentimientos, el conocimiento y el enfoque que manifiestan hacia esta realidad.

En este sentido, los datos de este trabajo se han centrado en valorar el grado de notoriedad de los encuestados sobre este lenguaje codificado, previamente identificado (Martínez-Pastor et. al 2024). Los resultados muestran que a pesar de que la mayoría de encuestados conoce las ANS, solo 2 de cada 10 jóvenes universitarios encuestados conocen el significado de los códigos más empleados por parte de los usuarios que configuran las comunidades digitales en torno a las ANS. Entre estos, el 24% de las personas encuestadas afirmó conocer el significado asociado a las imágenes de autolesiones relacionadas con el uso de códigos de barras. En sus propias palabras, los usuarios asocian este lenguaje codificado a significados como: “Simboliza la acción de cortarse y hace referencia a las cicatrices” (A03) ; “Son las marcas que se quedan en brazos o piernas, se asemejan en forma con este código, ya que los cortes se realizan siguiendo el mismo patrón” (A57)

Lo mismo ocurre cuando se les pregunta acerca del significado de la mariposa en relación con las autolesiones, el 18% de las personas encuestadas lo conoce y lo describen: “Las personas que se autolesionan dibujan en sus brazos mariposas, normalmente encima de los cortes para taparlos, y se supone que mientras tengan mariposas dibujadas no pueden autolesionarse porque sería “matar” a la mariposa” (A32); “Según he visto en redes sociales, simboliza que esa persona ha pasado o está pasando por periodos de autolesionarse y es un modo de representar la evolución”(A43); “En vez de auto lesionarse dibujan mariposas y piensan en seres queridos” (A153).

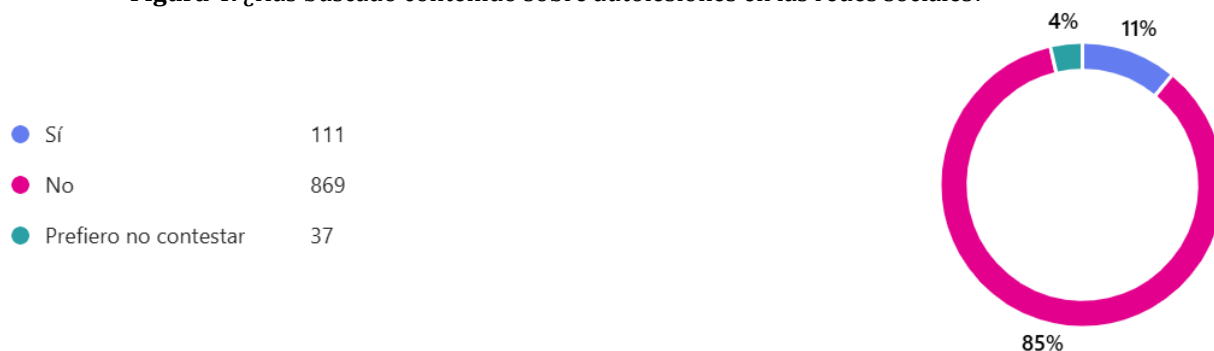
Sin embargo, cuando se profundiza en términos más específicos de la comunidad digital de personas que comparten contenido de autolesiones en español, como es el término “trasto” o “moots”, únicamente un 1% lo identifica: “Moots son aquellas personas de las redes sociales con las que tienes conexión (en el tema de las autolesiones) y te apoyas en ellos para intentar sanar.” A06

También señalan otro tipo de códigos como los colores que significan distintas situaciones por las que han pasado o el símbolo del punto y coma (;) que se tatúan algunas personas que han cometido un intento de suicidio y han sobrevivido.

#### 4.3. Debate sobre el acceso, control y la regulación de contenidos

El 11% de las personas encuestadas señala que alguna vez ha buscado contenidos sobre autolesiones en redes sociales (ver figura 4). Siendo las redes sociales empleadas para ello Twitter (30%) y TikTok (30%), seguidas de Instagram (25%) y un 15% otras como Tumblr, Reddit, YouTube o Pinterest.

**Figura 4.** ¿Has buscado contenido sobre autolesiones en las redes sociales?



Fuente: Elaboración propia. 2025



La accesibilidad a este tipo de contenidos y su experiencia personal hacen que prácticamente la mayoría de la población universitaria encuestada (95%) señale que están de acuerdo con que exista una regulación de los contenidos que se suben sobre autolesiones a redes sociales (ver figura 5).

**Figura 5.** ¿Te parecería bien que hubiese una regulación de los contenidos que se suben sobre autolesiones a redes sociales?



Fuente: Elaboración propia. 2025

## 5. Discusión

Las autolesiones no suicidas constituyen un fenómeno social de gran alcance entre jóvenes y adolescentes, con una fuerte dimensión cultural y digital. El hecho de que el 99% de las personas encuestadas conozcan casos de autolesión refleja su alta penetración entre jóvenes, especialmente por parte de sus iguales. Además, se confirma que la adolescencia es un periodo clave para la manifestación de estas conductas, con un 71% de los casos que conocían situados en la franja de 14 a 17 años. Este inicio en la adolescencia ya lo indicó el estudio de Swannell et al. (2014), en el que observaron que era entre los 10 y 17 años (17,2%) cuando comenzaba la conducta autolesiva, seguida de los adultos jóvenes -hasta los 24 años- (13,4%). El estudio de Muehlenkamp et al. (2018) también señalaba que la edad de inicio se sitúa entre los 13 y 16 años.

Desde una perspectiva de género, los datos señalan que 86% de los casos conocidos son protagonizados por mujeres. Este dato coincide con estudios recientes que señalan una mayor prevalencia de la autolesión entre las mujeres adolescentes, por ejemplo, el estudio del equipo de Diggins et al. (2024) señalaba que, a los 14 años, la prevalencia de autolesiones era del 15,4 %, con una proporción de 2,6 mujeres por cada hombre. Por otro lado, en los resultados de la encuesta cabe destacar también que señalan, aunque en menor medida, que la persona que conocían que se autolesionaba era una persona trans (2%) y no binarias (1%). Aunque los casos de la encuesta no permiten afirmar si son significativos, estudios previos sí que señalan que las personas LGBTQI reportan un mayor riesgo de suicidio y sus conductas asociadas (como las autolesiones) en comparación con sus pares cisgénero/heterosexuales (Marchi et al., 2022). El fenómeno de las autolesiones no puede analizarse de manera aislada, sino en relación con las estructuras sociales y culturales que afectan de manera diferencial a ciertos grupos (Hartas, 2023).

El papel de las redes sociales en la diseminación de estas prácticas es especialmente relevante, ya que el 31% de las personas universitarias encuestadas identifican estas plataformas como su principal fuente de información sobre autolesiones. La circulación de imágenes y mensajes sobre estas prácticas se refleja en el hecho de que el 18% había recibido una foto de una autolesión, mayoritariamente enviada por parte de amigos/as, lo que subraya la interconexión entre las dinámicas digitales y la expresión del malestar emocional. Este rol de apoyo que se manifiesta en esta cifra señala una situación compleja para las amistades que tienen que vivir esa situación, de hecho, según el estudio de Bilello et al. (2024), pesar de estar estos amigos y amigas están dispuestos a asumir ese rol de apoyo, suelen experimentar una variedad de emociones difíciles y unas necesidades no satisfechas de estos jóvenes que apoyan a jóvenes que se autolesionan.

Las redes sociales han sido identificadas como un posible factor de riesgo para los problemas de salud mental entre jóvenes, principalmente debido al tiempo excesivo que pasan en línea y a la exposición a

ciertos tipos de contenido (Dooley et al., 2019; Huang, 2017). Específicamente, el uso intensivo de las redes sociales, unido a otros factores como la falta de confianza en miembros de su familia o las situaciones de *bullying*, es un factor psicosocial que aumenta la probabilidad de autolesionarse, especialmente relevante en el caso de las niñas (Diggin et al., 2024). La mayoría de las y los adolescentes creen que las redes sociales les ayudarán a hacer amistades y mantienen expectativas positivas sobre su uso incluso cuando experimentan consecuencias negativas (Feijóo, 2022).

La existencia de códigos compartidos dentro de estas comunidades digitales –como el "código de barras", la "mariposa" o términos específicos como "moots"– evidencia que la autolesión no es solo un acto individual, sino parte de una cultura digital con significados compartidos. El uso de un metalenguaje propio de las redes sociales (Martínez-Pastor y Gaete-Selgado, 2023) les permite compartir contenido sin mencionarlo directamente y sin que sea identificado por los mecanismos de la plataforma (Brown et al., 2018; Moreno et al., 2016). Sin embargo, el nivel de conocimiento sobre estos códigos entre la población universitaria encuestada varía, lo que sugiere distintos grados de implicación en estas comunidades.

Por último, la accesibilidad de contenido relacionado con la autolesión en redes sociales genera un debate sobre su regulación. Si bien el 11% de las personas universitarias encuestadas admiten haber buscado este tipo de contenido en plataformas como Twitter (30%) o TikTok (30%), el 96% apoya la existencia de mecanismos de control para evitar su difusión en redes sociales. Esta necesidad de regular los contenidos sobre autolesiones que aparecen en redes sociales también es apuntada en el estudio de Aauri-Mezquida et al. (2025) y es apoyada por la gran preocupación social que generan la participación en desafíos virales que suponen un riesgo para la salud mental (Ortega-Barón et al., 2023).

Este consenso sobre la regulación entre la población universitaria encuestada apunta a la necesidad de un enfoque equilibrado que permita la expresión del malestar emocional sin promover la romantización de la autolesión, problemática señalada por el 45% de las personas encuestadas. Esta romantización que observan las personas encuestadas se vincula directamente con esa comunicación cifrada que refuerza el sentimiento de pertenencia a una comunidad y que puede generar un comportamiento que normaliza este tipo de comportamientos, minimizando sus efectos (Dam et al., 2023; Logrieco et al., 2021; Tørmoe et al., 2023). Además, los estudios previos señalan que las tasas de búsqueda de ayuda entre la población joven que se autolesiona siguen siendo bajas (Cox et al. 2024), lo que amplifica el papel de las redes sociales y su relación con la salud mental (Milton et al., 2023).

## 6. Conclusiones

La autolesión en entornos digitales debe ser comprendida no solo desde el enfoque de la salud mental, sino también desde una perspectiva cultural y social en la que los medios sociales ocupan un rol fundamental. La performatividad del sufrimiento, la estetización del dolor y la construcción de comunidades digitales son claves para entender cómo las redes sociales influyen en la subjetividad juvenil y en la configuración de narrativas sobre el malestar, y estas se expresan a través de las redes sociales.

Los datos confirman que el 99% de la población universitaria conoce la autolesión, siendo la adolescencia una etapa clave para la manifestación de estos comportamientos, con un 71% de los casos conocidos situados en la franja de 14 a 17 años. Además, el claro sesgo de género reflejado en el 86% de los casos protagonizados por mujeres destaca la necesidad de considerar las influencias socioculturales que afectan de manera diferencial a las distintas identidades de género en relación con las autolesiones. No obstante, cabe señalar que el estudio tiene una limitación en este sentido ya que la muestra tiene una mayor presencia de mujeres, pudiendo ser un sesgo.

El papel de las redes sociales se ha mostrado crucial en la diseminación de estos comportamientos. El presente estudio se inscribe dentro de la discusión académica que identifica a las redes sociales como una de las principales fuentes de información sobre las autolesiones, siendo un claro factor de riesgo. El hecho de que las redes sociales se utilicen tanto para el apoyo entre iguales como para la difusión de imágenes preocupantes refleja una complejidad emocional que afecta no solo a quienes se autolesionan, sino también a aquellos que, aunque dispuestos a brindar apoyo, experimentan dificultades emocionales al enfrentar estas situaciones.

La población universitaria encuestada reclama una regulación de los contenidos sobre autolesiones en redes sociales, lo que señala una clara preocupación por la posible influencia negativa de estos materiales en la salud mental. Este consenso resalta la necesidad urgente de implementar políticas que

permitan un equilibrio entre la libertad de expresión y la protección de los jóvenes frente a contenidos que puedan perpetuar la romantización de la autolesión.

## **7. Agradecimientos**

El presente texto nace en el marco del Proyecto “Representación mediática de las autolesiones de los menores en los medios de comunicación y Redes” (PID2021-124550OB-I00) enmarcado en la convocatoria Proyectos de Generación del Conocimiento 2021, subvencionado por el Plan Nacional del Ministerio de Ciencia e Innovación y del proyecto SIC- SPAIN 4.0. (UE).

## Referencias

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Alhassan, M. A., Inuwa-Dutse, I., Bello, B. S., & Pennington, D. (2021). Self-harm: Detection and support on Twitter. In *Proceedings of the 8th European Conference on Social Media. Academic Conferences International*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2104.00174>
- Ali, S., Saeed, M. H., Aldreabi, E., Blackburn, J., de Cristofaro, E., Zannettou, S., & Stringhini, G. (2021). Understanding the effect of deplatforming on social networks. In *Proceedings of the 13th ACM Web Science Conference (pp. 187–195)*. ACM. <https://doi.org/10.1145/3447535.3462637>
- American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.
- Angelakis, I., & Gooding, P. (2021). Experiential avoidance in non-suicidal self-injury and suicide experiences: A systematic review and meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(5), 978-992.
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*.
- Ariza, M. Á., Garmendia, E. B., García, A. G., Rodríguez, D. G., Pulido, I. J., Alonso, M. B. M., ... & Moreno, D. V. (2022). Evaluación y manejo clínico de las autolesiones en la adolescencia: protocolo basado en la evidencia.
- Atauri-Mezquida, D., Nogales-González, C., & Martínez-Pastor, E. (2025). Exploring self-harm on Twitter (X): Content moderation and its psychological effects on adolescents. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 15(1), e202503. <https://doi.org/10.30935/ojcm/15867>.
- Baer, M. M., Tull, M. T., Forbes, C. N., Richmond, J. R., & Gratz, K. L. (2020). Methods matter: Nonsuicidal self-injury in the form of cutting is uniquely associated with suicide attempt severity in patients with substance use disorders. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(2), 397–407. <https://doi.org/10.1111/Sltb.12596>
- Baynes, T. D. (2019). *More than a spasm, less than a sign: Queer masculinity in American visual culture, 1915-1955*. [Doctoral thesis] The University of Western Ontario. Electronic Thesis and Dissertation Repository. 6238. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/6238>
- Bilello D. , Townsend E. , Broome M. R. , Burnett Heyes S. (2024). Friendship and self-harm: a retrospective qualitative study of young adults' experiences of supporting a friend who self-harmed during adolescence. *Frontiers in Psychology*. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1221661.
- British Psychological Society [BPA] (2021). Ethics guidelines for internet-mediated research. BPA. <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy>.
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwisch, A. D., Keller, F., Young, R., & Plener, P. L. (2018). # cutting: non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological medicine*, 48(2), 337-346. doi:10.1017/S0033291717001751
- Clare, R. (2021). Ancient Greece and Rome in videogames. *Representation, play, transmedia*. Bloomsbury Academic.
- Cohen, D. & Anderson S. (2021). *A Visual Language*. Bloomsbury Publishing.
- Cox, J.A., Mills, L., Hermens, D.F. et al. (2024) A Systematic Review of the Facilitators and Barriers to Help-Seeking for Self-Harm in Young People: A Systems Thinking Perspective. *Adolescent Res Rev* 9, 411–434 . <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00241-3>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., ... & Zhang, M. W. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PloS one*, 18(6), e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Delicado, A. & Rowland, J. (2021, May 7). Visual representations of science in a pandemic: COVID-19 in images. *Front. Commun*. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2021.645725>
- Diggins, E., Hein Heuvelman, Mar Pujades-Rodriguez, Allan House, David Cottrell, Cathy Brennan. (2024). Exploring gender differences in risk factors for self-harm in adolescents using data from the Millennium Cohort Study. *Journal of Affective Disorders*, Volume 345, 131-140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.106>

- Dooley, B., O'Connor, C., Fitzgerald, A., & Oreilly, A. (2019). The National Study of Youth Mental Health in Ireland. *UCD School of Psychology, Jigsaw and SB Energy for Generations Fund*. [http://www.myworldsurvey.ie/content/docs/My\\_World\\_Survey\\_2.pdf](http://www.myworldsurvey.ie/content/docs/My_World_Survey_2.pdf)
- Hilton, E. C. (2017). Unveiling self-harm behaviour: What can social media site Twitter tell us about self-harm? A qualitative exploration. *Journal of Clinical Nursing*, 26(11-12), 1690-1704. <https://doi.org/10.1111/jocn.13575>
- Faura-Garcia, J., Calvete Zumalde, E., & Orue Sola, I. (2021). Autolesión no suicida: conceptualización y evaluación clínica en población hispanoparlante. *Papeles del psicólogo*, 42(3), 207-214.
- Feijóo, S. (2022). *Problematic Internet Use and online risk behaviors. An analysis from the gender perspective* [Doctoral dissertation]. Universidade de Santiago de Compostela. <http://hdl.handle.net/10347/28872>
- Fonseca-Pedrero, E., & Al-Halabí, S. (2024). Sobre la conducta suicida y las conductas adictivas. *Adicciones*, 36(2), 121-128.
- Fundación Manantial (2023). “#Rayadas. La salud mental de la población joven en España”» (2022). <https://www.fundacionmanantial.org/informe-rayadas-la-salud-mental-de-la-poblacion-joven-en-espana/>
- Geulayov, G., Mansfield, K., Jindra, C. et al. (2024). Loneliness and self-harm in adolescents during the first national COVID-19 lockdown: results from a survey of 10,000 secondary school pupils in England. *Curr Psychol* 43, 14063–14074. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03651-5>
- Generalitat de Catalunya (2023.) *Salut i Educació presenten una guia per a l'abordatge de les conductes suïcides en els centres educatius*. En <https://govern.cat/salaprensa/notes-premsa/466682/salut-educacio-presenten-guia-labordatge-conductes-suicides-centres-educatius>
- Goldenberg, A., Farmer, J., Jussim, L., Sutton, L., Finkelstein, D., Ramos, C., Paresky, P., & Finkelstein, J. (2022). *Online communities of adolescents and young adults celebrating, glorifying, and encouraging self-harm and suicide are growing rapidly on Twitter*. <https://networkcontagion.us/>
- Hartas, D. (2023). Wellbeing, psychological distress and self-harm in late adolescence in the UK: the role of gender and personality traits. *European Journal of Special Needs Education*, 39(2), 201–218. <https://doi.org/10.1080/08856257.2023.2200107>
- Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44, 222-226.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 76–79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Huang C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Jans T, Vloet TD, Taneli Y, Warnke A. (2017). “Suicidio y conducta autolesiva”. En: Rey JM, Martin A, editores. *Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP*. Ginebra: Asociación Internacional de Psiquiatría del Niño y el Adolescente y Profesiones Afines; 2017.
- Jhaver, S., Boylston, C., Yang, D., & Bruckman, A. (2021). Evaluating the effectiveness of deplatforming as a moderation strategy on Twitter. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CSCW2), Article 381. <https://doi.org/10.1145/3479525>
- Kavka, M. (2019). From the “Belfie” to the Death-of-Me: The Affective Archive of the Self/ie. In J. Riquet & M. Heusser (Eds), *Imaging identity. Text, mediality and contemporary visual culture* (pp. 35-59). Palgrave Macmillan. <https://doi.org.10.1007/978-3-030-21774-7>.
- Khasawneh, A., Madathil, K. C., Dixon, E., WiśNiewski, P., Zinzow, H., & Roth, R. (2020). Examining the self-harm and suicide contagion effects of the Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter: Qualitative study. *JMIR Mental Health*, 7(6), Article e15973. <https://doi.org/10.2196/15973>
- Khasawneh, A., Madathil, K. C., Zinzow, H., Wisniewski, P., Ponathil, A., Rogers, H., Agnisarman, S., Roth, R., & Narasimhan, M. (2021). An investigation of the portrayal of social media challenges on YouTube and Twitter. *ACM Transactions on Social Computing*, 4(1), Article 2. <https://doi.org/10.1145/3444961>
- Kinder, M. & McPherson, T. (Eds.). (2021). *Transmedia frictions: The digital, the arts, and the humanities*. University of California Press.



- Kruglanski, A. W., Molinario, E., Ellenberg, M., & Di Cicco, G. (2022). Terrorism and conspiracy theories: A view from the 3N model of radicalization. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101396.
- Lerman, K., Karnati, A., Zhou, S., Chen, S., Kumar, S., He, Z., Yau, J., & Horn, A. (2023). Radicalized by thinness: Using a model of radicalization to understand pro-anorexia communities on Twitter. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2305.11316>
- Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The paradox of tik tok anti-pro-anorexia videos: how social media can promote non-suicidal self-injury and anorexia. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1041.
- Lookingbill, V. (2022). Examining nonsuicidal self-injury content creation on TikTok through qualitative content analysis. *Library & Information Science Research*, 44(4), Article 101199. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2022.101199>
- Marchi, M., Arcolin, E., Fiore, G., Travascio, A., Uberti, D., ... Amaddeo, F. (2022). Self-harm and suicidality among LGBTIQ people: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 34(3-4), 240-256. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2053070>
- Martínez-Pastor, E., Nicolás-Ojeda, M., Blanco-Ruiz, M., & Moraleda, R. (2024). *Guide looking out for self-harm on social media*. En <https://hdl.handle.net/10115/39147>
- Martínez-Pastor, Esther, & Gaete-Salgado, Catalina. (2023). Jóvenes creadores de contenidos en torno a las autolesiones: identificación de metalenguajes en X (Twitter). *Revista panamericana de comunicación*, 5(2), 55-70. Epub 19 de febrero de 2024. <https://doi.org/10.21555/rpc.v5i2.2984>
- Martínez-Pastor, E., Atauri-Mezquida, D., Nicolás-Ojeda, M. Á., & Blanco-Ruiz, M. (2023). Visualización e interpretación de las interacciones en los mensajes de autolesiones no suicidas (ANS) en Twitter. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 34(2), 238-253.
- McSwiney, J., Vaughan, M., Heft A. & Hoffmann, M. (2021) Sharing the hate? Memes and transnationality in the far right's digital visual culture. *Information, Communication & Society*, <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1961006>
- Millepied, B. (Director). (2020). *Dance of Dreams* [Film]. Sony/ATV Harmony.
- Milton, A., Ajmani, L., Ann DeVito, M. and Chancellor, S. (2023). "I See Me Here": Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (CHI '23). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, Article 480, 1-17. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581489>
- Mirzoeff, N. (2011). *The right to look: A counterhistory of visibility*. Duke University Press.
- Mirzoeff, N. (2017). *The appearance of Black Lives Matter*. NAME Publications.
- Moran, P., Chandler, A., Dudgeon, P., Kirtley, O. J., Knipe, D., Pirkis, J., ... & Christensen, H. (2024). *The Lancet Commission on self-harm*. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01121-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01121-8).
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evnssi, Y. (2016). Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 78-84. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.015>.
- Muehlenkamp, J. J., Xhunga, N., & Brausch, A. M. (2018). Self-injury age of onset: A risk factor for NSSI severity and suicidal behavior. *Archives of Suicide Research*, 23(4), 551-563. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1486252>
- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of technology in behavioral science*, 5, 245-257.
- Newbury, D., Rizzo, L., & Thomas, K. (2020). *Women and photography in Africa: Creative practices and feminist challenges*. Routledge.
- Nock MK. (2010). Self-injury *Annu Rev Clin Psychol*. 2010;6:339-63. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258.
- Ortega-Barón, J., Machimbarrena, J. M., Montiel, I., & González-Cabrera, J. (2023). Viral internet challenges scale in preadolescents: An exploratory study. *Current Psychology*, 42(15), 12530-12540. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02692-6>
- Pérez, B (2023). Uno de cada cuatro catalanes de entre 11 y 18 años se ha autolesionado alguna vez. El Periódico [23/02/2023]. En <https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20230223/encuesta-bienestar-alumnado-salud-mental-cataluna-79947904>

- Seering, J. (2020). Reconsidering self-moderation: the role of research in supporting community-based models for online content moderation. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW2), 1-28.
- Spyer, P. (2021). *Orphaned landscapes: violence, visuality, and appearance in Indonesia*. Fordham Universities Libraries.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Teléfono/Chat Anar” (2023) “Informe anual. Teléfono/Chat Anar” (2023). “Evaluación y manejo clínico de las autolesiones en la adolescencia: protocolo basado en la evidencia” (2022). <https://www.anar.org/informe/informe-anual-telefono-chat-anar-2023/>
- Tørmoen, A. J., Myhre, M. Ø., Kildahl, A. T., Walby, F. A., & Rossow, I. (2023). A nationwide study on time spent on social media and self-harm among adolescents. *Scientific reports*, 13(1), 19111.
- Vega D, Torrubia R, Soto A, Ribas J, Soler J, Pascual JC, et al. (2017) Exploring the relationship between non suicidal self-injury and borderline personality traits in young adults. *Psychiatry Res.* 2017;256:403-11. DOI: 10.1016/j.psychres.2017.07.008.
- Valencia-Agudo, F., Burcher, G. C., Ezpeleta, L., & Kramer, T. (2018). Nonsuicidal self-injury in community adolescents: A systematic review of prospective predictors, mediators and moderators. *Journal of Adolescence*, 65, 25-38.
- Verstappen, S. (2021, January 14). Hidden behind toilet rolls: visual landscapes of COVID-19. *Focaal: Journal of Global and Historical Anthropology*. <https://bit.ly/3JKqdgw>
- Vilela, R. (2021, May 19) A collective of Latin American photographers tell the stories of their countries during the pandemic. *The Washington Post*.