

Autolesions, adolescents i salut mental a les xarxes socials i a l'entorn familiar: perspectiva dels professionals de la salut

 **RAQUEL MORALEDA-ESTEBAN** Universidad Rey Juan Carlos (Espanya) raquel.moraleda@urjc.es

 **ESTHER MARTÍNEZ-PASTOR** Universidad Rey Juan Carlos (Espanya) esther.martinez.pastor@urjc.es

Resum

Les autolesions no suïcides (ANS) en adolescents estan augmentant com a mecanisme d'afrontament de les emocions negatives. En aquest treball els nostres objectius són conèixer la perspectiva dels professionals de la salut i la intervenció social sobre si les xarxes socials són un factor de risc per al desenvolupament d'autolesions i el rol de la família pel que fa al benestar emocional del menor. S'han fet 19 entrevistes a experts sanitaris i del treball/l'educació social especialitzats en adolescència, autolesions i famílies. Aquestes es van fer per mitjà d'internet i de manera presencial entre els mesos de març i maig de 2024. Les principals conclusions són que les xarxes socials promouen les autolesions i simplifiquen el llenguatge a través de mems, abreviatures i codis, afecten el desenvolupament d'habilitats socials bàsiques en els adolescents i n'alteren la salut mental. D'aquí la importància d'una bona comunicació amb la família per promoure el benestar emocional dels joves.

Paraules clau

Xarxes socials, socialització digital, autolesions no suïcides, salut mental, família, adolescents, joves, menors.

Abstract

Non-suicidal self-harm (NSSH) in adolescents is increasing as a coping mechanism for negative emotions. In this paper, our objectives are to find out the perspective of health and social intervention professionals on whether social media are a risk factor for the development of self-harm and the role of the family in the emotional well-being of the child. Nineteen interviews were conducted with health and labour/social work/education experts specialised in adolescence, self-harm and families. They were conducted online and in person between March and May 2024. The main findings are that social media promote self-harm and simplify language through memes, abbreviations and codes, affecting the development of basic social skills in adolescents and disrupting their mental health. Hence the importance of good communication with the family to promote the emotional well-being of young people.

Keywords

Social media, digital socialisation, non-suicidal self-harm, mental health, family, adolescents, young people, children.

Rebut: 08/11/2024 / Revisat: 23/01/2025 / Acceptat: 06/02/2025

Com citar:

Moraleda-Esteban, R., i Martínez-Pastor, E. (2025). Autolesions, adolescents i salut mental a les xarxes socials i a l'entorn familiar: perspectiva dels professionals de la salut. *Quaderns del CAC*, 51, 19-30.

doi: <https://doi.org/10.60940/qcac51id431940>

1. Introducció

1.1 Justificació

Les autolesions no suïcides (ANS) són conductes a través de les quals les persones s'infligeixen mal físic com a manera de reduir un malestar psicològic intens, però sense intenció de causar la mort, i els talls, els cops i les cremades en són els principals mètodes (Agüero et al., 2018; Nock, 2014; Rascón, 2024; Xiao et al., 2022). Aquest comportament és freqüent durant l'adolescència i es va reduint a partir de la majoria d'edat (Faura-García et al., 2021; Steinhoff, 2021; Xiao et al., 2022).

Nombrosos estudis assenyalen un augment de les autolesions (Nock, 2014; Wester et al., 2018). No obstant això, les xifres de prevalença en adolescents presenten una gran variabilitat, en part pel fet que només entre el 0,21 i el 6,5% dels joves que s'autolesionen sol·liciten atenció sanitària (Faura-García et al., 2022). Aquesta limitació en la cerca d'ajuda contribueix a la disparitat de les xifres publicades: a nivell internacional, les dades varien entre el 1,5 i el 54,8%, mentre que a Espanya se situen entre el 0,58 i el 74,9% (Bousoño Serrano et al., 2021; Faura-García et al., 2021; Calvete et al., 2017). També afecten la variació d'aquestes dades l'ús de diferents metodologies d'avaluació (Swannell et al., 2014) o les poblacions analitzades en els estudis (Faura-García et al., 2021), i no existeix cap consens sobre la incidència de les autolesions. No obstant això, a la bibliografia s'estima una prevalença global d'entre el 16 i el 22% (Farkas et al., 2023).

La criança, la cura i la dinàmica familiar són elements fonamentals de la socialització del menor i del desenvolupament de la seva salut mental, ja que són factors que poden influir en l'aparició de la conducta autolesiva (Albarracín i González, 2020). La comunicació entre pares i fills i sentir la llar com un espai segur són essencials per al benestar emocional de l'adolescent (De Rivera et al., 2021). Tanmateix, el temps d'interacció familiar està disminuint, perquè les famílies cada cop disposen de menys temps per reunir-se (Gladys, 2003). Això genera sentiments de solitud i incomprensió en el menor que minven la seva salut mental (Curtis, 2018). Molts joves recorren a les xarxes socials per buscar companyia i aquestes es converteixen en un dels principals mitjans de comunicació i interacció entre els adolescents.

Segons les dades de l'INE (2023), set de cada deu menors entre els 10 i els 15 anys tenen un mòbil i el 94,7% fan servir internet. A més, el 90,8% dels joves d'entre 11 i 17 anys es connecta a internet diàriament i el 98,5% està registrat en almenys una xarxa social, de les quals Instagram i TikTok són les més utilitzades (Andrade et al., 2021). A més, el 68,5% dels joves fan servir internet de manera constant i es mantenen connectats més de 5 hores diàries (Lopez-Iglesias et al., 2023). Això no obstant, la bibliografia mostra una relació entre el desenvolupament d'autolesions en els adolescents i l'ús d'internet (Duarte-Tánori et al., 2023).

La socialització virtual té efectes nocius en la salut mental dels menors (López-Iglesias, 2023). El contingut que consumeixen

n'altera l'equilibri emocional i els fa vulnerables a les autolesions com a mitjà d'autoregulació del malestar (Ruiz et al., 2023). La Fundació ANAR (2024) relaciona l'augment de l'ús de tecnologies amb l'increment d'autolesions en els menors.

En aquest context, ja que són escassos els estudis que recullen la perspectiva dels experts (Martínez-Rodríguez et al., 2024; De Rivera et al., 2021) sobre els nostres dos temes d'estudi, família i xarxes socials, considerem oportú saber què n'opinen els professionals que treballen directament amb la salut mental dels adolescents, els sanitaris i els experts del treball social en espais no clínics, sobre el rol de l'entorn familiar en el benestar emocional dels menors i els efectes de les xarxes socials en el desenvolupament de conductes autolesives.

1.2 Estat de la qüestió

L'adolescència circumscriu un període essencial de la vida humana en el qual s'adquireixen hàbits socials i emocionals necessaris per a la vida adulta i l'equilibri emocional (Albarracín i González, 2020). Els vincles familiars generats des de la infància, com els lligams afectius i la sensació de protecció o seguretat a la llar, afecten directament la salut mental i la configuració de la identitat de l'adolescent (Duarte-Tánori et al., 2023). Els lligams afectius durant la infància generen un vincle afectiu entre pares i fills i serveixen de model per a les seves relacions socials i emocionals al llarg de la seva vida (Gladys, 2003).

Estudis previs assenyalen la importància dels lligams afectius i de la correcta adquisició d'habilitats socials. Gladys (2003) assenyalava que un ambient familiar conflictiu genera dèficit en les habilitats socials, a més d'alteracions de l'autopercepció i de la conducta, la qual cosa provoca ansietat. Wang et al. (2019) destaca la seguretat dels lligams afectius com un factor protector de l'autolesió. Els conflictes a la família i una afectivitat negativa estan relacionats amb conductes autolesives (Obando et al., 2018). Davant d'una criança sana amb afecte positiu que actua com a factor de protecció del malestar i de l'autolesió (Duarte-Tánori et al., 2023).

Els joves assenyalen que la millor ajuda que pot rebre un menor per enfrontar-se a l'autolesió és tenir un entorn on poder parlar i ser escoltats activament sense ser jutjats (Berger et al., 2014), a més de la confiança per poder parlar d'aquesta conducta (Fortune et al., 2008). Els joves també avisen de la necessitat de més amor, suport i atenció de les famílies, com ara una demostració de més interès per la vida dels seus fills (Fortune et al., 2008).

Diversos estudis avisen que les reaccions emocionals negatives dels pares, com la vergonya, la culpa (Ferreira et al., 2015), la por, la confusió o el prejudici, poden augmentar l'angoixa del menor i la conducta autolesiva, i actuar com a barrera per demanar ajuda (Hasking et al., 2015). Durant l'adolescència, el menor continua necessitant la família com a primera figura de suport en situacions complicades (Albarracín i González, 2020). Els joves recorren abans al grup d'iguals que a la família per rebre suport, la qual cosa mostra una percepció d'absència de

comprensió dels pares (Hasking et al., 2015). Aquest fet genera la possibilitat de provocar un efecte imitació, tot augmentant la probabilitat d'autolesió en el grup de companys (Hasking et al., 2013).

No obstant això, alguns estudis indiquen que els progenitors no saben com actuar davant les autolesions, perquè tenen por de potenciar aquesta conducta i se senten abandonats per la manca de recursos, suport entre companys i informació que els orientin sobre com s'han de comportar (Whitlock et al., 2017), encara que uns altres es resisteixen a buscar informació pel tabú que suposa l'autolesió (Ferrey et al., 2015). Kelada et al. (2016) indica que pares i mares no saben com abordar les autolesions dels seus fills, se senten insegurs i pensen que no tenen capacitats per ajudar-los. Tot això revela la importància dels treballs de sensibilització perquè els pares puguin ajudar un menor amb autolesions (Whitlock et al., 2017).

Davant la percepció de l'aïllament social dels joves (Primack et al., 2017) i la incertesa d'una llar on hi ha manques comunicatives, les xarxes es converteixen en espais de refugi i risc relacionat amb malestars emocionals, com ara ansietat o depressió, que poden desencadenar l'autolesió (Carbonell et al., 2012; Duarte-Tánori et al., 2023; Ruiz et al., 2023).

A les xarxes socials s'han creat comunitats digitals de menors que s'autolesionen (Gustina Sari et al., 2022; Martín Muñoz i Atauri Mezquida, 2024; Martínez-Pastor et al., 2023) on els joves mostren i parlen d'autolesions, i són entorns que promouen aquesta conducta (Conceição Silva et al., 2021; Hilton, 2016; Khasawneh et al., 2021; Martínez-Pastor et al., 2023).

Alguns autors consideren que les comunitats digitals poden tenir un efecte normalitzador de l'autolesió (Khasawneh et al., 2021) a causa d'una exposició contínua a imatges i vídeos sobre autolesions. La normalització desmotiva la cerca d'ajuda (Susi et al., 2023), potencia el desenvolupament de l'autolesió i augmenta la seva freqüència per efecte imitació (Chen et al., 2021; Susi et al., 2023) en reproduir-se les pràctiques que es mostren en el contingut visualitzat (Memon et al., 2018). Zdanow i Wright (2012) assenyalen les xarxes com a porta d'entrada a l'autolesió o el suïcidi, atesa la promoció d'aquesta mena de continguts que s'hi presenta.

Finalment, les xarxes estan generant un metallenguatge que simplifica les paraules a la mínima expressió (Sabando i Rodríguez, 2019), de manera que els joves arriben a configurar un llenguatge propi que només ells entenen (Martínez-Pastor i Gaete-Salgado, 2023). Això afecta la seva capacitat de relacionar-se en el món físic i els aïlla cada vegada més en l'entorn digital (Nasibova, 2018).

2. Objectius

Els objectius que es volen assolir en aquest estudi són:

- O1: Conèixer el rol de l'entorn familiar en el benestar emocional i en el desenvolupament de conductes autolesives en adolescents a partir del discurs dels experts.

- O2: Indagar en la perspectiva dels professionals sobre els efectes de les xarxes socials en la salut mental dels menors i en les autolesions.

3. Metodologia

Aquesta investigació es fonamenta en un estudi qualitatiu en el qual, per mitjà d'entrevistes en profunditat, hem pogut recollir de manera extensa el discurs de professionals de la salut i la intervenció social especialitzats en menors i autolesions. Considerem que l'entrevista semiestructurada és la tècnica més adequada per aconseguir els nostres objectius d'investigació, perquè mitjançant el plantejament de temes i preguntes obertes, els experts podrien desenvolupar àmpliament la seva opinió, coneixements i experiències (Ibarra-Sáiz, 2023), i això ens permetria obtenir gran quantitat d'informació amb una àmplia diversitat de matisos. A més, aquesta tècnica possibilitaria, durant el procés, aclarir dubtes en les respostes i permetria recollir informació àmplia, exacta i completa (Díaz-Bravo et al., 2013).

Es van fer 19 entrevistes, deu a professionals de la salut (psicòlegs, psiquiatres infantojuvenils, pediatres i infermers) i nou a treballadors i educadors socials. Tots dos especialitzats en la intervenció amb joves i adolescents, amb i sense trastorns mentals (anorèxia, bulímia, trastorn límit de la personalitat), i les seves famílies, tant a centres de salut (atenció primària, hospitals, centres de dia, consultes privades) com a associacions sense ànim de lucre (vegeu Taula 1). Els criteris de selecció d'aquest grup d'experts, segons els objectius de recerca, van ser: la formació i l'especialització en adolescents, autolesions i famílies. Tenint en compte que aquest perfil professional és el que té més coneixement relatiu a la temàtica d'estudi.

Els experts d'aquest grup pertanyen a dos tipus d'institucions: de l'àmbit de la salut i del treball/educació/psicologia social. Els sanitaris formen part d'institucions com ara la Sociedad Internacional de Autolesión, la Societat Espanyola de Metges d'Atenció Primària (SEMERGEN), la Societat Espanyola de Medicina de l'Adolescència (SEMA), la Unitat de Psiquiatria Infantil i Adolescent del Departament de Psiquiatria i Psicologia Mèdica de la Clínica Universitat de Navarra, la Fundació Vidal i Barraquer i ASISA Centro Médico Caracas. També pertanyen als centres psicoterapèutics: ISNISS Psicología y Formación, Centro de Psicología Ínsula, Serendipia Psicólogos y Centro Psicopedagógico Municipal (Ajuntament d'Alcobendas).

Els treballadors/educadors i psicòlegs socials pertanyen a associacions o fundacions sense ànim de lucre centrades en l'atenció a menors i famílies en situacions de vulnerabilitat. Les associacions participants són: Fundación FAD Juventud, AVIFES, La Rueda Asociación, ACTUA sccl, Asociación Cultural La Kalle, Acción Joven Madrid i Grupo ABD. A més, un d'ells treballa al Centre d'Educació i Internament de Menors per Mesura Judicial (CEIMJ) de Saragossa.

Alguns entrevistats també són acadèmics i imparteixen docència universitària en universitats públiques i privades.

Taula 1. Grup d'experts en salut i intervenció social

Nom entrevistat/a	Professió	Especialitat	Gènere	Institució pública/privada	Localització
Professionals de la salut					
Fernando Gallego Mata	Psicòleg sanitari	Adolescència-Famílies	Home	Serendipia Psicólogos (privada)	Madrid (Pozuelo)
Gonzalo García Prado	Treballador social Doctor en Sociologia	Centres de menors	Home	CEIMJ Saragossa Univ. Saragossa (pública)	Saragossa
Miguel Marino Rey	Psicòleg sanitari	Adolescència-Família	Home	Ínsula Centro Psicología (privada)	Madrid
Juan Faura García	Psicòleg sanitari infermer	Autolesions	Home	President Sociedad Internacional de la Autolesión (privada)	Madrid
Anna Carrió Llach	Treballadora social (en centre de salut) Psicòloga	Adolescència i rehabilitació comunitària	Dona	Servei Rehabilitació Comunitària Sant Andreu- Fundació Vidal i Barraquer (pública)	Barcelona
Luis Fernando López	Psicòleg sanitari	Autolesions en adolescents	Home	ISNISS Psicología y Formación (privada)	Madrid
Azucena Díez Suárez	Psiquiatra	Infància-Adolescència	Dona	Departament Psiquiatria i Psicologia Mèdica Clínica Universitat Navarra (pública)	Navarra
Ana Gemma Hernández Osado	Psicòloga clínica	infantojuvenil	Dona	ASISA Centro Médico Caracas (privada)	Madrid
*	Psicòloga clínica	Infància-Adolescència	Dona	Centres escolars (pública)	Madrid (Alcobendas)
Luis Rodríguez Molinero	Pediatre Doctor en Medicina	Medicina de l'adolescència, acreditat per l'AEP	Home	Centro Médico Recoletas-La Marquesina. Sociedad Española Medicina Adolescencia (privada)	Valladolid
Xavier Díaz Carrasco	Metge de família	Medicina familiar-comunitària	Home	Pediatría EAP Esparreguera. Servei Català de la Salut (pública). Coordinador GT Nen i Adolescent. SEMERGEN (privada)	Barcelona
Verónica Olmo Dorado	Metgessa de família	Medicina familiar-comunitària	Dona	Centro de Salud Torreblanca. Servicio Andaluz de Salud (pública). Coordinadora GT Salud Mental. SEMERGEN (privada)	Sevilla
Professionals de la intervenció social					
*	Psicòloga social	Menors-famílies	Dona	AVIFES (privada)	Bilbao
*	Psicòloga social-comunitària	Orientació menors-famílies	Dona	Fundación FAD Joventut (privada)	Madrid
Judit Cordero Greciano	Psicòloga social	Adolescència-Família	Dona	La Rueda Asociación (privada)	Madrid
Joan Naharro Via	Treballador-educador social	Adolescència-Famílies	Home	ACTUA sccl (privada)	Barcelona
Marta Gil Pinel	Educadora social Psicòloga	Intervenció socioeducativa adolescents en risc d'exclusió social	Dona	Asociación La Kalle (privada)	Madrid
Laura Moreno Rozas	Psicòloga social	Salut mental holística Consum drogues	Dona	SAE. Grupo ABD (privada)	Madrid
Ildefonso Javier Gómez - Uribarri	Psicòleg social	Intervenció social adolescents i familiar	Home	Acción Joven. Grupo ABD (privada)	Madrid

Font: Elaboració pròpia.

*Nota: S'han anonimitzat els noms d'aquells professionals que no han donat consentiment per a la seva publicació.

A l'hora d'establir el nombre d'entrevistes, es va donar prioritat a la qualitat en lloc de la quantitat, i es van recollir una variació de discursos suficient per aconseguir el nivell de saturació (Pedraz Marcos et al., 2014; Martín-Crespo i Salamanca, 2007).

Es va crear una base de dades amb contactes obtinguts de la bibliografia científica sobre salut mental, adolescència i autolesions,¹ pàgines web sanitàries i societats mèdiques espanyoles.² També es van incloure contactes personals de les investigadores, referents a psicòlegs i psicòlogues infantojuvenils. Es va enviar un missatge massiu per correu electrònic i es va entrevistar als qui van respondre. Utilitzant la tècnica "bola de neu" (identificació d'informants a partir de xarxes de contactes de l'objecte d'estudi) es van aconseguir la resta d'experts entrevistats (Merriam, 2009). Quan fèiem una entrevista, aconseguíem nous contactes.

Amb l'objectiu de trobar diversitat en els discursos, encara que no una representativitat estadística d'aquests, es va intentar que els entrevistats fossin de diferents províncies espanyoles (Madrid, Barcelona, Bilbao, Navarra, Saragossa i Valladolid) i d'institucions tant públiques com privades, per tal d'evitar biaixos. A més, la mostra està formada per 9 homes i 10 dones, per la qual cosa s'elimina el gènere com a possible font de biaix.

La selecció d'experts es va dur a terme amb criteris ètics i se'ls va informar sobre els objectius, el procés i el tractament de dades, amb participació voluntària i consentiment exprés. Es va oferir la possibilitat de ser reconeguts públicament en l'informe final. Les entrevistes, fetes entre els mesos de març i maig de 2024, van ser presencials o en línia, amb una durada mitjana de 90 minuts, que va arribar en alguns casos a 2 o 2,5 hores.

Per elaborar el guió de les preguntes i l'anàlisi de les respostes es van establir dos blocs temàtics d'interès per a l'estudi: família i autolesions i xarxes socials i salut mental del menor. Es van seleccionar les respostes més rellevants donades pels experts a cada tema, segons els objectius d'investigació marcats.

4. Resultats

4.1 Objectiu 1: Entorn familiar i conductes autolesives

Les famílies creuen que com més recursos, materials i econòmics, es posseeixen, millor es viu. No obstant això, els experts consideren aquesta idea errònia, perquè diuen que allò que crea un entorn familiar confortable és l'atenció, l'ajuda i l'escolta activa entre pares i fills.

"Hi ha famílies que quan preguntem als pares el curs que fa el seu fill, no saben en quin curs estan. Dic: 'però vostè no sap si el seu fill fa primer, segon o tercer de l'ESO?' I em diuen: 'doncs no... em sembla que fa segon, però no estic segur...'. Llavors, és clar, quan et trobes amb una família el pare de la qual no sap ni quin curs estudia, et pots imaginar en quin nivell ens trobem, i és que els pares estan més centrats en la seva feina que a atendre les necessitats de la família".

Pediatre. Societat Espanyola de Medicina de l'Adolescència (SEMA)

Els joves declaren que no se senten acompanyats o emparats per les seves famílies ni protegits a les seves llars.

"Quan ens interessem per com es troben els adolescents a casa, hi ha una pregunta que és màgica: et sents estimat a casa? I és curiós com gairebé tots responen de la mateixa manera: 'no dubto que els meus pares m'estimin, però jo no em sento estimat' És a dir, que sempre hi ha un rerefons afectiu. És la falta d'afecte o de l'expressió d'aquest afecte el que ens porta a patir".

Pediatre. Societat Espanyola de Medicina de l'Adolescència (SEMA)

Generalment, les famílies venen a demanar ajuda quan el menor ja s'ha autolesionat i li troben els talls o detecten sang. Tanmateix, en la majoria dels casos, els pares i les mares no coneixen el motiu que ha conduït a l'autolesió, a causa d'aquesta absència de comunicació amb els fills i les filles.

En altres ocasions ni tan sols han detectat les autolesions i simplement venen perquè observen canvis en la conducta del menor, però no coneixen ni entenen el rerefons d'aquesta conducta. També s'han vist casos en què l'autolesió es detecta fora de la llar i no a l'entorn familiar, i és un amic o el pare/la mare d'aquest qui comunica als progenitors que el seu fill s'autolesiona.

"La majoria dels pares venen alertats pel que és, però no saben el que hi ha al darrere; molts cops no identifiquen aquest sentiment de solitud o tristesa fins que ocorre l'autolesió. També venen per casos d'assetjament escolar que no descobreixen fins que no veuen aquesta autolesió. Però els joves no verbalitzen sentir-se acompanyats, no senten aquest suport de la família i... aquesta situació de desesperança els porta a l'autolesió".

Psicòloga clínica infantojuvenil. ASISA Centro Médico Caracas

Reaccions familiars com ara la falta d'empatia cap a les causes del malestar del menor són perilloses perquè generen sensació d'incomprensió i d'invalidació en el menor, la qual cosa dificulta l'acompanyament familiar i la recuperació. No obstant això, encara que sigui menys habitual, també hi ha casos on hi ha un correcte acompanyament dels pares i les mares als seus fills.

"L'autolesió en ella mateixa no és el problema, és la manifestació del problema. Els pares et dirien obertament que es queden en la manifestació del problema, no en el problema".

Psicòleg clínic especialista en autolesions. ISNISS Psicología y Formación

A vegades, atesa la conducta pròpia del període adolescent, quan hi ha un patiment important, no l'expressen per vergonya, culpa, por de ser renyats o sotmesos a control, no tenir l'hàbit de comunicació amb la família, no voler espantar els pares o simplement no saber com explicar-ho. Les mares es mostren

més empàtiques i afectives que els pares, que acostumen a ser més freds i menys comprensius.

Els professionals destaquen la importància de la dedicació de temps de qualitat i comprensió als fills per generar un ambient familiar sa on sigui fàcil verbalitzar les emocions negatives i oferir eines per regular-les. Aquesta seria una fórmula molt preventiva de l'autolesió i part de la solució.

“Jo el que més he vist que protegeix a qualsevol adolescent, de la mateixa manera que en les addiccions, és la xarxa social, no les xarxes socials, sinó la xarxa social [...], això reforçaria l'autoestima o estar millor amb un mateix o tenir algú amb qui poder compartir les teves emocions”.

Psicòleg sanitari. Especialista en família i adolescència.
Ínsula Centro Psicología

Els experts assenyalen la importància de desenvolupar programes de sensibilització sobre l'autolesió per a adults que promoguin una millor comprensió del procés pel qual passen els menors.

“Els pares no acompanyen bé, acompanyen amb molt bona intenció, però... espatllant la cosa més que arreglant-la. Cal informació i unes nocions mínimes perquè no li plantin una bufa al nen i li diguin 'vinga, posa't a estudiar que és el que has de fer, deixa't estar de feridetes”.

Psicòleg clínic especialista en autolesions. ISNISS
Psicología y Formación

4.2 Objectiu 2: Efectes de les xarxes socials en la salut mental dels adolescents

4.2.1 Normalització de l'autolesió

Els sanitaris alerten d'una perillosa normalització de l'autolesió per part dels adolescents. Els professionals entenen que les xarxes socials tenen un paper molt rellevant, perquè actualment estem davant d'una proliferació exponencial del contingut en línia sobre autolesions.

A través de les xarxes socials, els adolescents tenen una via directa per connectar amb altres joves amb el seu mateix malestar que els suggereixen l'autolesió com a via d'escapament, fent que molts d'ells la descobreixin a través d'aquest canal com a eina de regulació emocional, desembocant en un efecte imitació.

“Recordo una nena de 10-11 anys que durant la pandèmia va començar amb autolesions perquè en una xarxa social algú li va dir que podia estar bé, que podia ajudar-la [...]. En explorar el temps de pantalles, vam veure que la nena passava 14-18 hores al dia a internet, amb 10 anys. Vam dir als pares que li traguessin les pantalles i els van animar a comprar un cadell i se li va treure tot. Es va curar. És un cas sociològic de ple”.

Psiquiatre especialitat nens i adolescents. Clínica
Universitat de Navarra

L'algorisme molt personalitzat de les xarxes socials mostra exclusivament els continguts que poden interessar al menor

sobre la base del seu comportament a les xarxes (Macías, 2023), de manera que, si l'adolescent consumeix algun contingut sobre autolesió, la xarxa li tornarà a proposar contingut similar. Això provoca que les persones que consumeixen contingut sobre autolesions automàticament rebin més contingut d'aquest tipus i cada vegada amb més freqüència (Macías, 2023).

“L'univers de continguts que veurà a TikTok no és tot el que hi ha a TikTok, sinó el que jo he buscat i que l'algorisme interpreta que m'interessa [...] TikTok pot empènyer la sobrenormalització a través de l'encapsulament. Si només mostra cert tipus de contingut, percebré fàcilment que això és més normal del que és en realitat”.

Treballador i educador social. Asociación ACTUA sccl

4.2.2 Empobriment de les habilitats socials

Segons els experts, un altre dels efectes nocius de les xarxes socials en els adolescents està relacionat amb la complexització del seu procés de desenvolupament i aprenentatge d'habilitats socials.

A les xarxes, la comunicació es desenvolupa a través d'emoticones, *stickers*, memes, acrònims, abreviatures o codis, que no tenen l'estructura bàsica que li dona profunditat a allò que pensem i expressem. Un llenguatge que no permet comunicar-nos i expressar-nos mitjançant un llenguatge complexament articulat. Segons els experts, aquest infradesenvolupament del llenguatge està generant conseqüències greus en els adolescents, incapaços d'expressar mitjançant la paraula les emocions que senten:

“L'autolesió és l'única forma que tenen de comunicar el dolor que senten a través dels límits de la seva pell, que no són capaços d'expressar mitjançant la paraula. És una forma de comunicació creativa, de l'única forma que han trobat de poder expressar el que els passa”.

Psicòleg clínic especialista en autolesions. ISNISS
Psicología y Formación

No obstant això, l'actual simplificació del llenguatge està afectant la salut mental dels nostres adolescents. És així com molts joves amb autolesions són individus amb problemes d'afrontament i sense patologies prèvies.

“Els adults del demà tindran mancances de comunicació i d'habilitats per suportar els cops que els donarà la vida. Perquè la qüestió no és si la vida els donarà cops; la qüestió és quan ho farà i, quan això ocorri, si no tenen habilitats per suportar-ho, tindrem una població amb un risc molt, molt gran”.

Psicòleg clínic especialista en autolesions. ISNISS
Psicología y Formación

La dificultat d'expressió mitjançant la paraula promou l'aïllament de l'adolescent, perquè redueix les relacions socials des d'allò presencial per tancar-se en allò virtual, un entorn que saben fer anar. Això dificulta el teixit de xarxes d'amistat sòlides

que sostinguin al menor en els moments difícils, i són un factor de risc per a l'autolesió.

“Hi ha una involució del llenguatge que està dificultant processos que ja estaven consolidats i no va a menys, sinó que cada cop va a més”.

Psicòleg clínic especialista en autolesions. ISNISS
Psicología y Formación

4.2.3 Comunitats digitals i falsa companyia que potencia el sentiment de solitud en els joves

Molts adolescents que s'autolesionen recorren a les xarxes socials per buscar companyia i grups de pertinença. Aquests grups validen l'autolesió, perquè el tema de conversa no va sobre veure alternatives, sinó de veure com s'autolesionen els altres.

“TikTok incentivarà que continuïs penjant vídeos i et mostrarà quantes visualitzacions tens o quin és l'impacte del teu discurs sobre altres persones, i et donarà una falsa sensació de projecció i de germanor, i això pot ser molt perillós pel que fa a les autolesions”.

Treballador i educador social. Asociación ACTUA sccl

Les xarxes socials estan produint una ràpida transició de la forma en què els joves s'autolesionen. Anteriorment, l'autolesió es produïa en solitari, en l'espai privat, i la persona ocultava el patiment i la conducta. Actualment, l'ocultació de l'autolesió té lloc en el món real, però en l'espai virtual passa a ser completament pública. Els adolescents estan convertint la conducta gairebé en un acte de germanor en el qual l'autolesió es romantitza. Són dues formes molt diferents de tenir una mateixa conducta i el canvi de la qual es deu a la socialització digital, segons els experts.

“Dona una mica la sensació que se li perd la por a l'autolesió o que surt de l'armari, per dir-ho d'alguna manera, que es converteix en una cosa més fàcil de compartir que fa algun temps”.

Treballador i educador social. Asociación ACTUA sccl

En aquests grups, els joves generen un llenguatge propi que els identifica i que només coneixen ells per mantenir l'exclusivitat i la intimitat del grup, que hi actua com a recer.

“He vist algun WhatsApp que em recorda el llenguatge críptic que utilitzen els militars quan s'envien missatges perquè ningú entengui el que estan enviant. A aquest nivell estan [...] els metallenguatges o els neollenguatges dels nois a les xarxes socials formen part de la seva idiosincràsia; per a ells és una manera de protegir-se i que ningú sàpiga el que els està passant o que només ho sàpiga el meu col·lega, qui jo vull, qui m'agrada, m'entén i m'acompanya, però ni al meu pare, ni al professional, ni al periodista, ni a ningú li diré res [...] Es comuniquen via secret per a buscar recer en aquesta xarxa [...] i la intimitat que el grup sigui absolutament seu”.

Pediatre. Societat Espanyola de Medicina de l'Adolescència (SEMA)

Això no obstant, el que realment protegeix i acompanya a qualsevol adolescent són els vincles segurs i de qualitat, a la família i a les amistats. Les xarxes i internet s'han de fer servir com a complement i per buscar informació, no com una finalitat.

“La persona es deixarà d'autolesionar quan no li calgui, és a dir quan apareguin altres estructures que permetin contenir el patiment que conté l'autolesió”.

Treballador i educador social. Asociación ACTUA sccl

4.2.4 Addicció a les xarxes socials

Els experts alerten de l'efecte addictiu de les xarxes socials i de les seves conseqüències. Les xarxes socials s'enquadren dins de les addiccions denominades sense substància perquè generen en el cervell mecanismes molt similars als de les drogues en activar l'alliberament de dopamina, hormona activadora dels mecanismes del plaer.

“Hem tingut pacients ingressats per a desintoxicació de les pantalles i recuperació del ritme circadiari perquè potser portaven 2 anys sense sortir de l'habitació, sense anar a l'escola, sense parlar amb ningú; només parlaven amb terapeutes en línia”.

Psiquiatra especialista nens i adolescents. Clínica
Universitat de Navarra

Els alerten de la importància de prendre consciència a nivell social del perill en el qual estem posant als nostres joves quan des d'edats ben primerenques els posem davant una pantalla:

“És una edat molt delicada i la societat sencera, les famílies, les escoles ho han de tenir en compte per protegir el jove perquè és més sensible”.

Pediatra. Societat Espanyola de Medicina de l'Adolescència (SEMA)

5. Discussió

Els experts destaquen la importància del paper familiar en el benestar emocional dels joves. Els pares cada vegada tenen menys temps per parlar amb els seus fills, una percepció que també recull Gladys (2003), encara que aquest autor associa la disminució del temps d'interacció familiar amb l'augment de les distàncies entre el treball i la llar, i la inversió de temps que això representa.

Aquesta disminució del temps disponible dels pares per dedicar als fills està generant que la família deixi de ser un espai de comunicació, d'escolta activa i d'atenció als problemes i necessitats dels fills, tot generant que els joves no se sentin emparats ni protegits per les seves famílies. És per això que, segons els experts, molts progenitors no saben que el seu fill està malament fins que descobreixen les autolesions. Això lliga amb el fet que els joves amb aquesta conducta prefereixin parlar amb els amics abans que amb els pares, perquè se senten incompresos per ells (Hasking et al., 2015), i que els joves demanin necessitar

més amor i una demostració de més interès per part dels pares per les seves vides (Fortune et al., 2008). Aquesta situació produeix un fort patiment emocional en els menors, detectat en les intervencions dels professionals entrevistats.

Els professionals alerten de la necessitat essencial, perquè un menor creixi amb una bona salut mental, que la família sigui un espai de calidesa on es fomenti des de la infància uns lligams afectius segurs i sense ser jutjat com a factor de protecció davant el malestar emocional i l'autolesió (Duarte-Tánori et al., 2023). La invalidació del malestar dels menors o les reaccions dels pares com la culpa o la vergonya són una gran barrera per a la seva recuperació, i fins i tot poden potenciar la conducta autolesiva, alguna cosa que també ha estat observat per Hasking et al. (2015).

Per tant, per facilitar la desestigmatització de les autolesions i dels problemes de salut mental, els experts indiquen la urgent necessitat d'implementar programes que informin els adults sobre aquesta temàtica i l'important paper que pot tenir la família tant per al seu desenvolupament com per a la seva prevenció. Aquesta demanda, basada en l'experiència dels professionals, coincideix amb els estudis que assenyalen que els pares no saben com actuar davant les autolesions i no tenen recursos que els orientin (Whitlock et al., 2017).

El distanciament que els joves senten dels seus pares fa que es potencii el sentiment de solitud en els joves (Primack et al., 2017), que els porta a la cerca de companyia a les xarxes socials. No obstant això, els experts alerten de diversos efectes nocius per a la salut mental dels menors derivats del seu ús. Com també indiquen diferents estudis empírics, alteren l'equilibri emocional del menor, potenciant estats d'ansietat o depressió, i poden promoure les autolesions com a estratègia de regulació del malestar (Duarte-Tánori et al., 2023; Moss et al., 2023; Ruiz et al., 2023). No obstant això, altres treballs mostren les xarxes com a espais positius perquè afavoreixen la interacció social entre els joves (Alhassan i Pennington, 2021) i redueixen la sensació d'aïllament (Moss et al., 2023).

Segons els experts, les xarxes socials estan normalitzant les autolesions, tot convertint-les en desitjables i fins i tot en senyal d'identitat entre adolescents, com a conseqüència del seu disseny algorítmic. Aquesta perspectiva coincideix amb la bibliografia, on s'indica que l'exposició contínua a continguts sobre autolesions a les xarxes pot normalitzar la conducta i convertir-se'n en la via d'entrada (Khasawneh et al., 2021; Zdanow i Wright, 2012).

Els menors amb autolesions comparteixen els seus casos amb parells d'iguals, la qual cosa dona lloc a comunitats digitals al voltant d'aquesta conducta (Martín Muñoz i Aauri Mezquida, 2024). Des de la mirada professional, això suposa un gran risc per als joves, perquè potencia l'efecte imitació i complica el tractament terapèutic, que comença per comprendre l'autolesió com un risc. Els estudis de Susi et al. (2023) i Chen et al. (2021) donen suport a aquesta percepció en assenyalar la normalització de les ANS com a fre a l'ajuda psicològica i potenciador de l'efecte imitació.

A les comunitats digitals, els joves busquen suport i comprensió (Martínez-Pastor et al., 2023). No obstant això, els professionals alerten que la companyia a través de les xarxes socials és una ficció. Als joves es genera una sensació d'estar acompanyats, però quan tenen un problema en el món real es troben sols, aquesta companyia no hi és (Nasibova, 2018). A més, consideren que aquestes comunitats focalitzen la seva atenció en la conducta autolesiva, més que en les vies de sortida d'aquesta, i potencien que el menor s'autolesioni de manera cada cop més greu i freqüent, com a conseqüència de la dictadura del *like* (Martín Critikián i Medina Núñez, 2021). No obstant això, alguns estudis conclouen que les comunitats digitals beneficien al menor en tractar-se d'un espai d'acompanyament per a ell (Alhassan y Pennington, 2021). Això pot ser degut al fet que es tracta d'un estudi que només analitza els continguts pujats per joves a Twitter, però, tenint en compte la virtualitat com a espai de ficcions, potser conèixer els efectes d'aquesta interacció en l'espai físic hauria pogut canviar les conclusions.

Els professionals alerten dels efectes nocius de l'elevada simplificació del llenguatge a les xarxes (Narcís et al., 2024). Els adolescents estan veient afectada l'adquisició d'habilitats socials com ara la comunicació, la resolució de conflictes o l'expressió emocional atès que manquen del llenguatge necessari per a això. Això suposa que els joves reneguin cada cop més del món físic i s'endinsin més en el món virtual, perquè el comprenen i es mouen millor, però potencia el seu aïllament social. Aquesta observació coincideix amb els resultats d'altres investigacions, les quals assenyalen que l'ús freqüent de xarxes socials genera comportaments antisocials en els joves, redueix el temps dedicat a altres activitats, com les interaccions socials físiques o les activitats esportives, disminueix el seu contacte públic i potencia els estats depressius (Batoool et al., 2023; Erreygers et al., 2017).

Per tant, per als professionals de la salut i l'educació social, les xarxes socials són un important factor de risc per a la salut mental dels adolescents i les autolesions, atesa la quantitat d'efectes nocius que aquestes produeixen en el menor, perquè poden arribar a alterar-ne el benestar emocional; una perspectiva corroborada amb les dades empíriques aportades per nombrosos estudis a la bibliografia (Duarte-Tánori et al., 2023; García, 2017; Lira et al., 2017; López-Iglesias et al., 2023; Martín i Chaves, 2022; Martín Critikián i Medina Núñez, 2021).

6. Conclusions

La socialització digital sense cap regulació conscient i conseqüent amb els efectes negatius de la navegació en línia està posant els nostres menors en una greu posició de vulnerabilitat i perill per a la seva salut. Per això, crida l'atenció que, malgrat l'evidència científica, encara no existeixi cap regulació que reguli eficaçment la disminució dels riscos de la navegació en línia per als menors i eviti continguts sobre autolesions.

Els experts alerten que els nostres joves ja estan patint les greus conseqüències de la seva exposició addictiva a les xarxes socials. Una exposició que diuen que es podria evitar limitant molt l'accés als mòbils, implementant programes educatius que aportin eines per a un ús conscient de les xarxes, fomentant l'educació psicoafectiva i creant entorns familiars que ensenyin des de la infància la interacció social física com a quelcom sa i enriquidor perquè el menor aprengui a voler-la i desitjar-la, veient com un espai de més protecció el món físic que el virtual.

7. Limitacions i futures línies d'investigació

Trobem algunes limitacions metodològiques relatives a la quantitat d'entrevistes fetes, ja que possiblement un nombre més gran hauria aportat més variabilitat de respostes. A més, trobem les limitacions pròpies d'un estudi qualitatiu, és a dir la manca de representativitat. Aquest mateix grup d'experts es podria fer a nivell nacional i proporcionar una visió més representativa de la percepció dels professionals de la salut. Suggestim com a línies futures d'investigació l'estudi de les ANS en uns altres segments possibles com poden ser: població penitenciària, dones víctimes de violència de gènere o població adulta gran. Una altra línia d'investigació possible seria la relativa al fet de treballar amb joves amb ANS i comprovar si les seves vivències coincideixen amb la percepció professional.

Notes

1. Algunes fonts consultades: Faura-García et al., 2022; Vázquez López et al., 2023; Vázquez Fernández et al., 2014.
2. Enllaços, pàgines webs i societats consultades, a la Taula 1. Altres fonts: [Sociedad Española Urgencias Pediatría](#) | [LOGPSIC-Centros Psicología y Logopedia](#) | [Sociedad Española Psiquiatría y Salud Mental](#) | [Hospital Sant Joan de Déu](#) | [Hospital Infantil Niño Jesús](#) | [El Neuropediatra](#).

Referències

- Agüero, G., Medina, V., Obradovich, G., i Berner E. (2018). Comportamientos autolesivos en adolescentes. Estudio cualitativo sobre características, significados y contextos. *Arch Argent Pediatr*, 116(6), 394-401.
<https://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.394>
- Albarracín, L., i González, L.F. (2020). Vínculos afectivos familiares en mujeres adolescentes con conductas autolesivas no suicidas. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 19(1), 1-18.
<https://doi.org/10.18270/chps.v19i1.2977>
- Alhassan, M.A. i Pennington, D. (2021). *Investigating Non-suicidal Self-injury Discussions on Twitter* [Conferència]. International Conference on Social Media and Data Mining – ICSMDM. <https://acortar.link/yFhDu5>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., i Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF España. <https://ja.cat/5LyW6>
- Batool, S., Zaffer, N., i Kausar, S. (2023). Real vs Virtual Identity: A Contemporary Analysis of Social Displacement Accelerating Anti-social Behavior Among Youth. *Journal of Policy Research (JPR)*, 9(2), 750-759.
<https://doi.org/10.61506/02.00010>
- Berger, E., Hasking, P., i Martin, G. (2014). Adolescents' perspectives of youth non-suicidal self-injury prevention. *Youth Soc*, 49(1), 3-22.
<https://doi.org/10.1177/0044118X13520561>
- Bousoño Serrano, M., Al-Halabí, S., Burón, P., Garrido, M., Díaz-Mesa, E.M., Galván, G., García-Álvarez, L., Velasco, Á., Rodríguez-Revuelta, J., Wasserman, C., Carli, V., Hoven, C., Sarchiapone, M., Wasserman, D., Bousoño García, M.V., García-Portilla, M.P., Iglesias, C., Sáiz, P.A., i Bobes, J. (2021). Alcohol use and risk factors for self-harm behavior in Spanish adolescents. *Adicciones*, 33(1), 53-62.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.1239>
- Calvete, E., Orue, I., i Sampedro, A. (2017). Does the acting with awareness trait of mindfulness buffer the predictive association between stressors and psychological symptoms in adolescents? *Personality and Individual Differences*, 105, 158-163.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.055>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamorro, A., i Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89. [ISSN 0214-7823](#)
- Chen, R., Wang, Y., Liu, L., Lu, L., Wilson, A., Gong, S., Zhu, Y., Sheng, C., Zeng, Y., Li, Y., i Ou, J. (2021). A qualitative study of how self-harm starts and continues among Chinese adolescents. *BJPsych Open*, 7(1), 1-7.
[Doi:10.1192/bjo.2020.144](https://doi.org/10.1192/bjo.2020.144)

- Conceição Silva, A., Giaccherio Vedana, K.G., Pereira dos Santos, J.C., Pillon, S.C., Arena Ventura, C.A., i Miaso, A.I. (2021). Analysis of nonsuicidal self-injury posts on Twitter: A quantitative and qualitative research. *Research, Society and Development*, 10(4). [Doi:10.33448/rsd-v10i4.13017](https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.13017)
- Curtis, S., Thorn, P., McRoberts, A., Hetrick, S., Rice, S., i Robinson, J. (2018). Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 950. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050950>
- De Rivera, J., Gordo López, A.J., García-Arnau, A., i Díaz-Catalán, C. (2021). Los factores estructurales e intervinientes de la socialización digital juvenil. Una aproximación mediante el método Delphi. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 415-426. <https://doi.org/10.5209/iced.70389>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., i Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. [ISSN 2007-5057](https://doi.org/10.1016/j.ried.2013.05.007)
- Duarte-Tánori, K.G., Vera-Noriega, J.Á., i Fregoso-Borrego, D. (2023). Apego a los padres, a los iguales y adicción a internet en la relación entre depresión y autolesión en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(1), 39-50. <https://doi.org/10.5944/rppc.31795>
- Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E., i De Witte, H. (2017). Nice or naughty? The role of emotions and digital media use in explaining adolescents' online prosocial and antisocial behavior. *Media psychology*, 20(3), 374-400. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1200990>
- Farkas, B.F., Takacs, Z.K., Kollárovcis, N., i Balázs, J. (2023). The prevalence of self-injury in adolescence: a systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 3, 3439-3458. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02264-y>
- Faura-García, J., Calvete, E., i Orue, I. (2021). Autolesión no suicida: conceptualización y evaluación clínica en población hispanoparlante. *Psychologist Papers*, 42(3), 207-214. <https://dx.doi.org/10.23923/pap.psicol.2964>
- Faura-García, J., Orue, I., i Calvete, E. (2022). Nonsuicidal self-injury thoughts and behavior in adolescents: validation of SITBI-NSSI. *Psicothema*, 34(4), 582-592. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.13>
- Ferrey, A.E., Hawton, K., Simkin, S., Hughes, N., Stewart, A., i Locock, L. (2015). 'As a parent, there is no rulebook': A new resource for parents and carers of young people who self-harm. *The Lancet Psychiatry*, 2(7), 577-579. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00182-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00182-0)
- Fortune, S., Sinclair, J., i Hawton, K. (2008). Adolescents' views on preventing self-harm: A large community study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 96-104. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0273-1>
- Fundación ANAR (2024). Informe anual teléfono/chat ANAR 2023. <https://www.anar.org/informe/informe-anual-telefono-chat-anar-2023/>
- García Umaña, E.A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1(35), 1-21. [ISSN: 2007-7890](https://doi.org/10.1016/j.dilemas.2017.05.001)
- Gustina Sari, G., Wirman, W., i Fauzi, D. (2022). Communication Patterns of Adolescent Self-Harm Suffering in Interpersonal Relationships. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 10(1), 29-38. <https://doi.org/10.24198/jkk.v10i1.29384>
- Hasking, P., Rees, C.S., Martin, G., i Quigley, J. (2015). What happens when you tell someone you self-injure? The effects of disclosing NSSI to adults and peers. *BMC Public Health*, 15, 1039. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2383-0>
- Hasking, P., Andrews, T., i Martin, G. (2013). The role of exposure to self-injury among peers in predicting later self-injury. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9931-7>
- Hilton, C.E. (2016). Unveiling self-harm behaviour: what can social media site Twitter tell us about self-harm? A qualitative exploration. *Journal of Clinical Nursing*, 16(11-12), 1690-1704. <https://doi.org/10.1111/jocn.13575>
- Ibarra-Sáiz, M.S., González-Elorza, A., i Rodríguez Gómez, G. (2023). Aportaciones metodológicas para el uso de la entrevista semiestructurada en la investigación educativa a partir de un estudio de caso múltiple. *Revista de Investigación Educativa*, 41(2), 501-522. <https://doi.org/10.6018/rie.546401>
- INE-Instituto Nacional de Estadística (2023). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/TICH2024.htm>
- Jadue, G. (2003). Transformaciones familiares en Chile: riesgo creciente para el desarrollo emocional, psicosocial y la educación de los hijos. *Estudios Pedagógicos*, 29, 115-126. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052003000100008>
- Kelada, L., Whitlock, J., Hasking, P., i Melvin, G. (2016). Parents' experiences of nonsuicidal self-injury among adolescents and young adults. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 3403-3416. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0496-4>

- Khasawneh, A., Chalil Madathil, K., Zinzow, H., Wisniewski, P., Ponathil, A., Rogers, H., Agnisarman, S., Roth, R., i Narasimhan, M. (2021). An investigation of the portrayal of social media challenges on YouTube and Twitter. *ACM Transactions on Social Computing*, 4(1), 1-23. <https://doi.org/10.1145/3444961>
- Lira, A.G., de Piano Ganen, A., Sinhorini Lodi, A., i Dos Santos Alvarenga, M. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66(3), 164-71. [Doi:10.1590/0047-2085000000166](https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166)
- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., i Ruiz-Velasco, C.M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21. [Doi:10.35669/rcys.2023.13.e301](https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301)
- Macías Rodríguez, H.J. (2023). Entre el entretenimiento y la socialización: un acercamiento a la cultura digital adolescente a través de TikTok. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ricsh.v12i23.307>
- Martín, T., i Chaves Vázquez, B. (2022). La influencia de Instagram en la creación y reproducción del ideal de belleza femenino. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(1), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11148>
- Martín Critikián, D. i Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Martín Muñoz, D., i Atauri Mezquida, D. (2024). Comunidad digital de las autolesiones de los menores en Tiktok. Aproximación metodológica cuantitativa y cualitativa. *International Visual Culture Review*, 16(4). <https://doi.org/10.62161/revvisual.v16.5292>
- Martín-Crespo, C., i Salamanca, A.B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 27. <https://bit.ly/3MawleD>
- Martínez-Pastor, E., Atauri-Mezquida, D., Nicolás-Ojeda, M.A., i Blanco-Ruiz, M. (2023). Visualización e interpretación de las interacciones en los mensajes de autolesiones no suicidas en Twitter, REDES. *Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 34(2), 238-253. [Doi:10.5565/rev/redes.996](https://doi.org/10.5565/rev/redes.996)
- Martínez-Pastor, E., i Gaete-Salgado, C. (2023). Jóvenes creadores de contenidos en torno a las autolesiones: identificación de metalenguajes en X (Twitter). *Revista Panamericana de Comunicación*, 5(2), 55-70. <https://doi.org/10.21555/rpc.v5i2.2984>
- Memon, A.M., Sharma, S.G., Mohite, S.S., i Jain, S. (2018). The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 384-392. [Doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.414.17](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.414.17)
- Merriam, S.B. (2009). *Qualitative research. A guide to design and implementation*. Jossey-Bass. <https://acortar.link/KMAhNY>
- Moss, C., Wibberley, C., i Witham, G. (2023). Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: A scoping review. *International Journal of Mental Health nursing*, 32(1), 14-29. <https://doi.org/10.1111/inm.13055>
- Narciso, R., Silva Moreira, A.C., Kreuzberg da Silva, C., de Almeida, E.F., Melo Gomes, L.C., da Silva, L.I., de Oliveira, N.P., i da Silva, S.M. (2024). The influence of social networks on children's literacy: challenges and opportunities. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 16(2). <https://doi.org/10.55905/cuadv16n2-026>
- Nasibova, J. (2018). Internet and social isolation among youth in England. *Metafizika*, 1(2), 54-64. <https://sid.ir/paper/713789/en>
- Nock, M.K. (2014). *The Oxford handbook of suicide and self-injury*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195388565.001.0001>
- Obando D., Trujillo A., i Prada M. (2018). Conducta autolesiva no suicida en adolescentes y su relación con factores personales y contextuales. *Revista Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 189-200. [doi: 10.5944/rppc](https://doi.org/10.5944/rppc)
- Pedraz Marcos, A., Zarco Colón, J., Ramasco Gutiérrez, M., i Palmar Santos, A.M. (2014). *Investigación cualitativa*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-84-9022-445-8.00002-0>
- Pérez, S., García-Alandete, J., Gallego, B., i Marco, J.H. (2021). Characteristics and Unidimensionality of Non-suicidal Self-injury in a Community Sample of Spanish Adolescents. *Psicothema*, 33(2), 251-258. [Doi:10.7334/psicothema2020.249](https://doi.org/10.7334/psicothema2020.249)
- Primack, B.A., Shensa, A., Sidani, J.E., Whaithe, E.O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J.B., Radovic, A., i Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rascón, M.P. (2024). Atención de la autolesión no suicida en el servicio de urgencias. *NPunto*, 7(70), 64-91. [ISSN 2605-0110](https://doi.org/10.2605-0110)
- Ruiz, V.V., Onishi, F.M., i Armoa, A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 1198-1206. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.677>

- Sabando, J., i Rodríguez, T.H. (2019). Analysis of the communicational abbreviations of written language in the Facebook social network. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 148, 41-55.
<https://doi.org/10.15178/va.2019.148.41-55>
- Steinhoff, A., Ribeaud, D., Kupferschmid, S., Raible-Destan, N., Quednow, B.B., Hepp, U., Eisner, M., Shanahan, L. (2021). Self-injury from early adolescence to early adulthood: age-related course, recurrence, and services use in males and females from the community. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 937–951.
<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01573-w>
- Susi, K., Glover-Ford, F., Stewart, A., Knowles Bevis, R., i Hawton, K. (2023). Research Review: Viewing self-harm images on the internet and social media platforms: systematic review of the impact and associated psychological mechanisms. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(8), 1115-1139.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13754>
- Swannell, S.V., Martin, G.E., Page, A., Hasking, P., i 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>
- Vázquez Fernández, M.E., Muñoz Moreno, M.F., Fierro Urturi, A., Alfaro González, M., Rodríguez Carbajo, M.L., i Rodríguez Molinero, L. (2014). Consumo de sustancias adictivas en los adolescentes de 13 y 18 años y otras conductas de riesgo relacionadas. *Revista Pediatría Atención Primaria*, 16(62), 125-134.
<https://acortar.link/zSyxy9>
- Vázquez López, P., Armero Pedreira, P., Martínez-Sánchez, L., García Cruz, J.M., Bonet de Luna, C., Notario Herrero, F., Sánchez Vázquez, A.R., Rodríguez Hernández, P.J., i Díez Suárez, A. (2023). Self-injury and suicidal behavior in children and youth population: Learning from the pandemic. *Anales de Pediatría*, 98(3), 204-212.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.11.006>
- Wang, Y., Zhang, M., i Chen, H. (2019). Self-injury among left-behind adolescents in rural China: The role of parental migration and parent–child attachment. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02672>
- Wester, K., Trepal, H., i King, K. (2018). Nonsuicidal Self-Injury: Increased Prevalence in Engagement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(6), 690–698.
<https://doi.org/10.1111/sltb.12389>
- Whitlock, J., Lloyd-Richardson, E., Fisseha, F., i Bates, T. (2017). Parental secondary stress: The often hidden consequences of nonsuicidal self-injury in youth. *Journal of Clinical Psychology*, 74(1), 178-196.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22488>
- Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D., i Huang, X. (2022) Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 10 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.912441>
- Zdanow, C., i Wright, B. (2012). The Representation of Self Injury and Suicide on Emo Social Networking Groups. *African Sociological Review*, 16(2),81-101.
[eISSN: 1027-4332](https://doi.org/10.1016/j.asr.2012.03.002)