



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología
Facultad de Ciencias Sociosanitarias
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2021/2022
Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: “No te enredes” Programa de prevención de autolesiones online

Autora: Nashira de las Heras Fernández

Tutora: Carolina Vázquez Rodríguez

Cotutora: Victoria Soto Sanz

Elche, a 3 de junio de 2022

Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Justificación.....	6
Evaluación de necesidades.....	7
Fundamentación teórica.....	8
Método.....	10
Variables.....	10
Participantes.....	11
Objetivos.....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos.....	11
Temporalización.....	12
Recursos humanos y materiales.....	12
Descripción de las sesiones.....	13
Evaluación.....	18
Discusión y conclusiones.....	19
Referencias.....	20
Figura 1 Modelo Teórico Integrado de Nock (2010).....	9
Figura 2 Cronograma “No te enredes”.....	11
Tabla 1. Tipos de Reforzadores según el Modelo integrado de Nock (2010).....	8
Tabla 2. Evaluación “No te enredes”.....	12
Anexo A. Autorización para participar en el programa “No te enredes”.....	23
Anexo B. Sesión 1 “Presentación No te enredes”.....	24
Anexo C. Sesión 2 “Verificando con “tic” (Familia).....	33
Anexo D. Sesión 2 “Me estimo”.....	37
Anexo E. Sesión 3 “No sé cómo decirlo”.....	41
Anexo F. Sesión 4 “No me enredo”.....	47
Anexo G. Sociograma AD-HOC.....	56
Anexo H. Autorregistro AD HOC.....	57
Anexo I. Formulario de evaluación AD-HOC.....	57
Anexo J. Cuestionario de Satisfacción AD-HOC.....	58
Anexo K. Diploma alumnado.....	60

Resumen

Las autolesiones online son un problema multicausal que aumenta de manera alarmante en población adolescente. Lamentablemente, la literatura en cuanto a la casuística de las autolesiones online es limitada. Por ello, el presente trabajo tiene como objetivo el diseño de un programa de prevención titulado "No te enredes", dirigido al Primer Curso de Educación Secundaria Obligatoria de un colegio de la provincia de Alicante. Está diseñado para comprometer a la comunidad educativa, participando en él familia y personal docente. Durante las ocho sesiones que componen el programa, se trabajarán los factores protectores y de riesgo asociadas a esta problemática en población general, a fin de reducir la probabilidad de autolesiones online. Se incluye una evaluación pre y post, para así poder comprobar su eficacia. Esta propuesta resulta innovadora debido a la limitación que significa la falta de estudio científico sobre las autolesiones online. En consecuencia, se toma de punto de partida para el desarrollo del programa; el Modelo Integrador de Nock (2010) y programas que han mostrado su eficacia en prevención de la Conducta Suicida y Autolesiones No Suicidas (ANS). Asimismo se propone en futuras líneas de investigación analizar de una forma exhaustiva el desarrollo y la funcionalidad de las autolesiones online.

Palabras clave: autolesiones online, autolesiones, internet, adolescencia, prevención

Abstract

Online self-harm is a multi-causal problem that is increasing alarmingly in the adolescent population. Currently, the literature regarding the casuistry of online self-harm is limited. For this reason, the present work aims to design a prevention program entitled "No te enredes", aimed at the First Course of Compulsory Secondary Education of a school in the province of Alicante. It is designed to engage the educational community, including family and teachers. During the eight sessions that make up the program, the protective and risk factors associated with this problem in the general population will be worked on, in order to reduce the probability of self-harm online. A pre and post evaluation is included, to check the effectiveness of the program. This proposal is innovative due to the limitation of the lack of scientific study on online self-harm. Consequently, is taken as a starting point for the development of the program; Nock's Integrative Model (2010) and programs that have shown their effectiveness in preventing Suicidal Behavior and Non-Suicidal Self-injury (NSSI). Likewise, it is proposed in future lines of research to analyze in an exhaustive way the development and functionality of online self-harm.

Keywords: digital self-harm, self-injury, internet ,teenager, prevention

1. Introducción

El número de investigaciones sobre Autolesiones No Suicidas (ANS) va creciendo, a la vez que se comienza a discernir de la ideación o conducta suicida, igual que ha ido discerniendo de otras patologías o problemas de salud mental. A raíz de estas investigaciones entra en el punto de mira las autolesiones online, las que, aunque comparten factores de riesgo y protección con ANS e Ideación Suicida o Conducta suicida, tiene también sus particularidades. En el presente estudio se contextualizará sobre las diferencias entre ANS y autolesiones online, poniendo en común factores protectores y haciendo hincapié en la necesidad de programas de prevención y de literatura específica para analizar la casuística de esta problemática en particular.

Se entiende como ANS cuando una persona se inflige daño de manera intencionada, ya sea mediante heridas que pueden producir sangrado, hematoma o dolor (cortes, quemaduras, pinchazos, frotar en exceso, golpearse, etc.) sin tener como finalidad la muerte (Duarte et. al, 2021). Se puede diferenciar del intento de suicidio, ya sea porque la persona lo manifiesta de manera explícita (que no desea acabar con su vida) o porque repite la conducta sabiendo que las probabilidades de terminar con su vida son bajas (APA, 2014; Obando et. al, 2018). Se suele incluir dentro de los programas de prevención del suicidio, ya que la probabilidad de suicidio en personas que llevan a cabo ANS se ve aumentado en un 50% (Beckman et al., 2018; Val y Minguez-Varela, 2021).

La prevalencia de ANS crece, la Fundación ANAR (Ayuda a Niños/as y Adolescentes en Riesgo) publicó que, desde la crisis sanitaria del COVID-19, se aumentaron las llamadas referentes a ANS un 180% en España y en 2020 ofrecieron ayuda a 3.600 adolescentes (ANAR, 2022). El Manual Diagnóstico y Estadístico de trastornos mentales, (DSM-5, APA, 2014), incluye la ANS como “Afecciones que necesitan más estudio” proponiendo posibles criterios diagnósticos como: “la persona realiza esta conducta a fin de cumplir una o más de las siguientes expectativas: 1. Aliviar un sentimiento o estado cognitivo negativo. 2. Resolver una dificultad interpersonal. 3. Para inducir un estado de sentimientos positivos” (APA, 2014). En la misma línea, el *National Alliance on Mental Illness* en Estados Unidos relaciona la ANS con la falta de habilidades para la gestión emocional (NAMI, 2022).

También ha aumentado el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en España. Sobre todo, por parte de menores de edad. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2021) un 96,9 % de jóvenes de entre 16 y 24 años utiliza internet como mínimo 5 días a la semana. En cuanto a los jóvenes de 15 y 14 años, el uso de internet está también muy extendido un 94,1% (Gil-Quintana y Amoros, 2020). En distintas investigaciones, se infiere una relación directa entre el uso de internet y la ANS en

adolescentes, como es el caso del realizado por Tang et al., (2020) en China y el realizado por Mancinelli et al., (2021) en Italia. Ambos concluyen destacando la importancia de realizar más investigaciones en esta línea y la relevancia que tiene la prevención para limitar estas conductas de riesgo. En España, Andrade et al., (2021) ha publicado que el 40% de adolescentes utilizan redes sociales para “no sentirse solos” . Y, Garmendia et al., (2019) publicó que al 28% de los 2.900 menores encuestados de entre 9 y 17 años “les resulta más fácil ser ellas o ellos mismos online que cara a cara”, que entre un 28 y un 42% (incrementa en función de la edad) indica haber tenido experiencias negativas en internet, un 19% afirma haber visualizado contenido explícito sobre suicidio y un 27% sobre ANS.

Aun así, las TIC pueden actuar como factores protectores. Las redes sociales, cuentan tanto con algoritmos útiles para cerrar cuentas que promuevan ANS, suicidio, etc. y para mantener las que tratan este tipo de conductas desde un punto de vista profesional) (Becker, y Correl, 2020 Fox et al., 2020; Hooley y Franklin, 2018). Además, resultan útiles para desarrollar identidad personal y recibir apoyo social. (Biernesser et al., 2020; Gámez-Guadix et al., 2022; Ortega-Varón et al., 2022). Y no sólo eso, en un estudio realizado en Australia un tercio de las personas que afirmaban realizar ANS buscaban ayuda vía online (Frost y Casey, 2016) incluso, Arshad et al., (2019) tras una revisión sistemática respalda intervenciones basadas en dispositivos móviles e internet para prevenir ANS. Por lo que puede ser utilizado como paso previo antes de acudir a buscar ayuda de manera presencial.

En cuanto a las autolesiones online (“digital self-harm”), la persona utiliza TIC para publicar o enviar la ANS, e incluye, además, dentro de estas autolesiones online entra también publicar contenido humillante sobre una misma o uno mismo y fingir que se está siendo ciberacosada/o por otras personas (Patchin et al, 2017). Según un estudio publicado por Gamez-Guadix et. al en 2020 con una muestra de 794 adolescentes de entre 12 y 18 años de edad estudiantes de secundaria en Madrid el 18,64% afirmó haberse autolesionado online. Entre los motivos que señaló el estudiantado se encuentran mayoritariamente “expresar el malestar o desahogarse”, “encontrar apoyo o comprensión”, “ver la reacción de las/os demás”, o “porque está de moda/es divertido”. La comunicación virtual, permite tratar temas que fuera de internet están más castigados socialmente, diluyéndose así la censura estructural, dando lugar a discursos y prácticas que pueden ser un tabú socialmente (Suárez-Vergne, 2020). Asimismo, conocer la multicausalidad que lleva a cometer este tipo de actos es de suma importancia para prevenir su ocurrencia, es por ello que además de la importancia de programas de prevención e intervención dedicados a la problemática se precisan investigaciones exhaustivas sobre todo cualitativas cómo pueden ser las entrevistas ya que permiten a la persona expresar de una forma más clara qué es lo que les

lleva a cometer estas prácticas ya consideradas como un problema de salud pública (Duarte, et al., 2021, Fox et al., 2020).

2. Justificación

Tras la revisión de literatura sobre autolesiones online se llega a la conclusión, por un lado, de que los datos sobre esta problemática son altos y, por otro lado, de que hasta el momento no hay existencia de programas de prevención destinados a esta conducta. La necesidad de abordar esta problemática desde el ámbito científico es algo que tarde o temprano ha de ocurrir. Y, terminar con este malestar que están viviendo las y los adolescentes debería ser algo prioritario. El programa de prevención “No te enredes”, tratará de reducir los riesgos de autolesiones online en adolescentes.

La población diana se selecciona en función de la edad de inicio el riesgo de autolesiones online y, que además, comienzan a utilizar internet con más asiduidad y de manera más autónoma (Garmendia et al., 2019; Biernesser et al., 2020; Gámez-Guadix et al., 2022; Ortega-Varón et al., 2022) permitirá conocer con más profundidad el origen y el mantenimiento de esta problemática.

El contenido de las sesiones, va en la línea del modelo teórico expuesto (Nock, 2010) y de la literatura científica revisada, habilidades de comunicación, resolución de problemas, sensibilización de las autolesiones, autoconcepto, uso responsable de las TIC y cohesión del grupo de pares (evitar el acoso y el ciberacoso), son los contenidos que se trabajarán durante el programa “No te enredes”.

2.1. Evaluación de necesidades

Las conductas autolesivas online son una problemática en constante crecimiento. En España, se pueden encontrar distintos programas de prevención dirigidas al suicidio y a ANS a nivel autonómico y local como son Código 100 en la comunidad de Madrid propuesto y analizado por Mendez-Bustos et al. (2015) o PsyMAC llevado a cabo en Asturias por Saiz et al., (2014)

La literatura científica también analiza factores de riesgo y protectores de ambas problemáticas. En España Soto-Sanz et. al, (2019) analizaron en un metanálisis de 24 estudios los factores predictores de la conducta suicida, destacando la importancia de detectar y manejar síntomas internalizantes y externalizantes para prevenir el suicidio en jóvenes de entre 12 y 26 años. En la misma línea Vega et al. (2018) destaca también el aumento de prevalencia, mayoritariamente en estos últimos años en población adolescente de la ANS. Además, en esta investigación se hace referencia a la importancia de la

investigación de las TIC, ya que indica “Google recibe 42 millones de visitas anualmente sobre términos relacionados con ANS, siendo un tercio de estas búsquedas son realizadas por jóvenes de entre 14 y 25 años”.

Aun teniendo sintomatología en común, el desarrollo de programas de prevención y la investigación científica centrada en autolesiones online es escasa, pero el riesgo es alto y se debe evitar. Calvete, (2015) y Gámez-Guadix (2022), ponen el foco en dificultades a la hora de relaciones (falta de habilidades sociales, dificultad para pedir ayuda y en ser víctima de acoso) por lo que desde “No te enredes” se ha tomado esta información para desarrollar los contenidos del programa. Asimismo, se ha dedicado una sesión para informar desde la psicoeducación al personal docente ya que, como se muestra en la investigación realizada por Gabriel et al. (2020) entienden estas conductas como algo propio y pasajero de la adolescencia propagadas por las relaciones familiares e internet.

El riesgo que conllevan este tipo de estrategias para “expresar malestar” “sentir alivio” o “buscar comprensión” además ser nocivo (deterioro, discapacidad, hospitalizaciones) puede tener consecuencias letales para las y los jóvenes Desde sistema educativo en conjunto: familia, tutoras/es, personal docente y profesionales de la salud se han de abordar las autolesiones online. Y mejor pronto que tarde (Gámez-Guadix, et al., 2020; Guadix et al.,2022).

2.2. Fundamentación teórica

Hay distintos modelos que pretenden dar respuesta a la incógnita sobre el origen de la ideación suicida y de la ANS. No obstante, el Modelo elegido para poder intervenir se basa en el mantenimiento de la conducta, esto explicaría su efectividad.

2.2.1. Modelo teórico integrado de Nock (2010)

Este modelo, aplicado tanto a ANS como a conducta suicida y aplicable a autolesiones online. Explica el mantenimiento de la autolesión en función de cuatro posibles reforzadores: positivo y/o negativo y/o si es intra o interpersonal (Tabla 1). Nock sostiene que se mantienen las conductas autolíticas porque resultan funcionales, tanto para regular su estado fisiológico/emocional como para manejar situaciones sociales. En las autolesiones online, el peso recaería en el reforzador social positivo que reciben.

Tabla 1. Tipos de Reforzadores según el Modelo integrado de Nock (2010)

Reforzador	Descripción
-------------------	--------------------

Reforzador intrapersonal positivo	Cuando la autolesión es seguida por sensaciones agradables. Por ejemplo, si la función es de autocastigo se puede experimentar satisfacción o autoestimulación.
Reforzador intrapersonal negativo	Cuando la autolesión es seguida por un decrecimiento de sensaciones desagradables. Por ejemplo, si la función es distraer la mente de cogniciones desagradables, el decrecimiento del malestar.
Reforzador interpersonal (social) positivo	Cuando la autolesión es compartida vía internet, por ejemplo, el número de comentarios, la atención y apoyo que pueda recibir.
Reforzador interpersonal (social) negativo	Cuando la autolesión permite evitar situaciones desagradables. Por ejemplo, ausentarse de la escuela o el grupo de pares deja de acosarle.

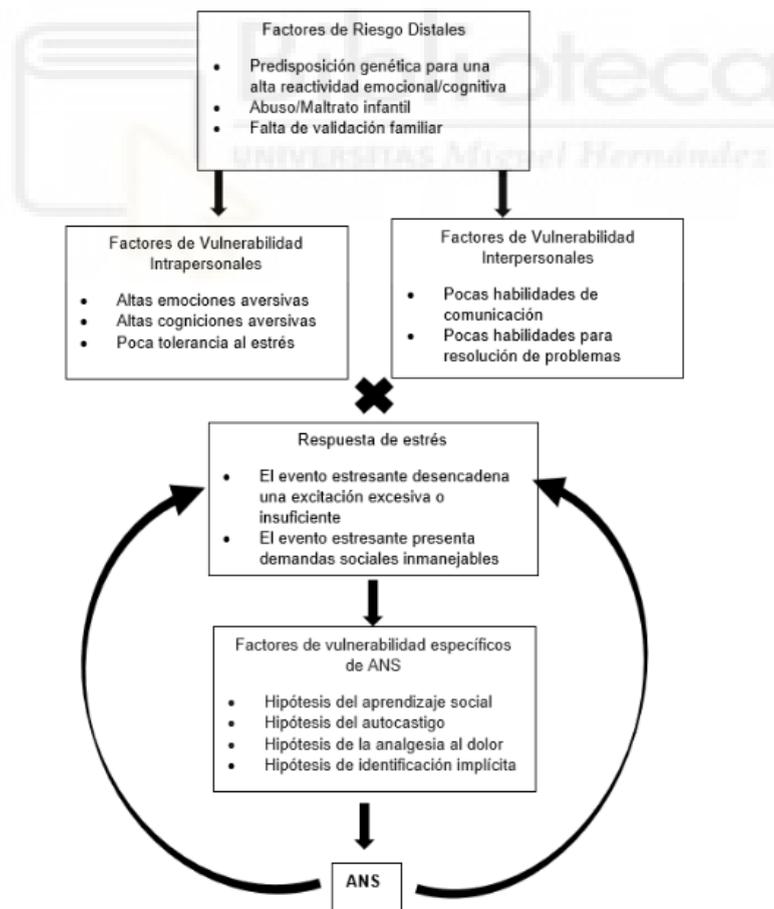
El Modelo Integrado (Figura 1) contempla factores de riesgo distales, como lo son la predisposición genética, que puede estar ligada a algún diagnóstico psicopatológico por parte de la progenitora o el progenitor, haber sufrido abusos o maltrato en la infancia o falta de validación por parte de la familia (Adrian et. al 2018), aquí tendría cabida un estilo parental autoritario o negligente (Nock, 2010). Estos factores de riesgo estarían directamente relacionados con los factores de vulnerabilidad intra e interpersonales. Entre los factores intrapersonales, se encuentran altas cogniciones y emociones aversivas (pensamientos intrusivos, desesperanza, etc.) y poca tolerancia al estrés. Y entre los interpersonales, pocas habilidades comunicativas y déficit en la capacidad de resolución de problemas. Todos estos factores interaccionan con la respuesta al estrés que desarrolla la persona, su capacidad de afrontamiento, utilizando la ANS como mecanismo de regulación social y emocional, generando nuevamente una respuesta de estrés. Para que se dé la conducta autolesiva, Nock sostiene que es imprescindible que existan los “Factores específicos de vulnerabilidad para ANS”, de lo contrario no habría cabida para esta conducta (de ahí a que utilice la multiplicación, si los factores fuesen “0” no habría autolesión de ningún tipo). Estos factores, indica, se pueden devenir de distintas hipótesis (Nock, 2010; Glenn, 2017).

1. Hipótesis de aprendizaje social: basada en la teoría del Aprendizaje de Bandura (1977, 2006 citado en Nock, 2010), los comportamientos pueden aprenderse de manera vicaria por lo que si en el entorno ya sea físico o cibernético se observa esta conducta puede que haya influido en la adolescente o el adolescente en cuestión.
2. Hipótesis de autocastigo: se puede dar la conducta autolesiva (online o no) como forma de enmendar cogniciones, acciones o como respuesta a autodesprecio.
3. Hipótesis de analgesia al dolor: en este caso habría una alteración bioquímica en la percepción del dolor, un nivel elevado de opioides endógenos elevarían el umbral y la

lesión contrarrestaría el efecto, produciendo una liberación de endorfinas y provocando una sensación de euforia.

4. Hipótesis de la identificación/actitud implícita: utilizar las autolesiones porque de una manera implícita se identifican con ellas, la actitud hacia esta conducta es favorable. Según Nock y Favazza (2009) las asociaciones implícitas que tiene una persona pueden determinar el comportamiento posterior, por lo que las personas que se autolesionan estarían eligiendo esta conducta frente a otras para la regulación emocional/cognitiva.
5. Hipótesis del señalamiento social: las autolesiones serían un instrumento para comunicarse de mostrar el malestar emocional o cognitivo que están padeciendo ya que esta persona dispondría de pocas habilidades de comunicación.
6. Hipótesis pragmática: desde esta hipótesis la personas elegirían la autolesión como estrategia de afrontamiento y autorregulación.

Figura 1. Modelo teórico integrado de Nock (2010) traducido.



3. Método

3.1. Determinación del programa

El presente trabajo tiene como objetivo principal desarrollar el programa de prevención “No te enredes” a fin de reducir el riesgo de autolesiones online en las y los adolescentes. Para ello se elabora un programa de ocho sesiones con una duración media de 50 minutos dirigidas a la comunidad educativa. Dos de ellas dirigidas a la familia (incluyendo tutor/a legal en el caso de que hubiese), una dirigida al equipo docente del centro educativo donde se va a llevar a cabo, cinco al alumnado del Primer Curso de Educación Secundaria Obligatoria (1º ESO), y la última sesión al estudiantado y familia de forma conjunta.

Para la puesta en marcha, se contactará vía telefónica con la orientadora del centro educativo y se concertará una cita con ella, y el equipo directivo. En la reunión se presenta el programa, se acuerdan las fechas de aplicación y, se facilitan material necesario (cuestionarios y autorizaciones).

3.2. Variables

Sensibilización sobre autolesiones online; grado de conocimiento sobre la problemática (prevalencia, mitos, funcionalidad), se medirá a través de la observación a las de preguntas planteadas durante la sesión y mediante *Formulario Autolesiones AD HOC* (Anexo B).

Autoconcepto; entendido como la percepción que tiene el alumnado sobre sí mismo. Para ello se utilizará la *Escala de Autoconcepto de Piers Harris (PH-A)* (Piers, 1986; adaptación española de Cueli et al., 2020). Está diseñada para su uso en menores de entre 7 y 18 años de edad. Contiene 72 ítems organizados en distintas dimensiones del autoconcepto: físico (13 ítems), emocional (22 ítems), social (22 ítems) y académico (15 ítems). Ofrece tres posibilidades de respuesta: “sí”, “no” y “a veces”, las respuestas puntúan 2, 0 y 1 punto respectivamente. Puntuaciones altas indican autoconcepto elevado. Las estimaciones de confiabilidad test-retest se encontraban en un rango de .71 a .96, y las de consistencia interna de 0.78 a 0.93 (Piers, 1986). La fiabilidad de este instrumento es de .75.

Cohesión del grupo; se refiere a las relaciones que se establecen entre compañeras y compañeros del aula, tanto más positivas como menos. Para evaluar esta variable utiliza el *Sociograma AD HOC* (Anexo H) que cuenta con 2 preguntas de respuesta breve y 2 preguntas abiertas.

Asertividad; comprendida como la habilidad social que permite dar a entender las propias ideas respetando las ajenas. Para su evaluación se proponen los ítems 2,3 y 4 ítems incluidos en el *Formulario de Evaluación AD HOC*.

Uso responsable de las TIC; basado en la utilización de estas herramientas teniendo en cuenta riesgos y beneficios. Para evaluarlo se utilizará el *Autorregistro AD HOC* (Anexo I)

Resolución de problemas; referido al conjunto de técnicas y/o procedimientos que se llevan a cabo para plantear distintas soluciones y escoger la más deseable. Se evaluará a través de los ítems 5, 6, 7, 8, 9 y 10 del *Formulario de Evaluación AD HOC*.(Anexo J).

3.3. Participantes

En este programa participa todo el estudiantado perteneciente a las 3 líneas de 1º de la ESO pertenecientes al colegio privado concertado Salesianos Don Bosco de la provincia de Alicante.

Los requisitos para participar en el programa “No te enredes” son disponer de autorización firmada (Anexo I) por la persona a cargo de su patria potestad y tener un nivel medio-alto de castellano, ya que es el idioma principal en el que se impartirá el taller.

3.4. Objetivos

3.4.1. Objetivo general

- Prevenir las autolesiones online en población adolescente mediante la promoción de hábitos saludables dentro y fuera de las redes sociales.

3.4.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre las autolesiones online.
- Mejorar el autoconcepto del alumnado.
- Favorecer la cohesión grupal.
- Adquirir herramientas para el uso responsable de las TIC.
- Adquirir habilidades de comunicación asertiva.
- Adquirir estrategias para la resolución de problemas.

3.5. Temporalización

El programa “No te enredes” se llevará a cabo durante los meses de octubre y noviembre del presente año 2022. Al alumnado, se aplicará en horario lectivo, ocupando la

hora de tutoría. Al profesorado, durante el horario laboral y a la familia los sábados, respetando su jornada laboral.. Se puede ver el cronograma del programa en la Figura 2.

Figura 2 . Cronograma “No te enredes”

Mes	Octubre										Noviembre		
Día	1	3	4	5	11	12	18	19	25	26	2	8	12
Sesiones familia de 10:00 a 10:50	1ºA 1ºB 1ºC												
Sesiones alumnado de 9:45 a 10:35			1ºA 1ºB	1ºC	1ºA 1ºB	1ºC	1ºA 1ºB	1ºC	1ºA 1ºB	1ºC	1ºC	1ºA 1ºB	
Sesión profesorado 15:00 a 15:50		1ºA 1ºB 1ºC											
Sesión Conjunta + Evaluación (familia y alumnado) 10:00 a 11:30													1ºA 1ºB 1ºC

3.6. Recursos humanos y materiales

Recursos humanos: se contará con dos profesionales de la Psicología, quienes se repartirán para las sesiones con alumnado y profesorado y asistirán conjuntamente a las sesiones con familia y de evaluación. Para la última sesión se cuenta además con la participación de dos coterapeutas.

Recursos físicos y materiales: Aula, salón de actos, pista de fútbol, mesas, sillas, ordenador, proyector y pizarra son facilitados por el centro. El equipo facilita cartelería, cuestionarios, folios, bolígrafos y diploma de asistencia al alumnado. En cuanto a los *smartphones* se solicita a la familia y al profesorado que lo traigan consigo para acudir a la sesión.

3.7. Presupuesto

Se ha elaborado un presupuesto con los gastos que requiere el programa “No te enredes”. En este caso, es el centro el que se hará cargo, para futuras aplicaciones se solicitará subvención pública, ya sea a través del ayuntamiento o de la comunidad autónoma.

Tabla 2. Presupuesto programa “No te enredes”.

Tipo de recurso	Materiales	Presupuesto

Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Salario del equipo • Desplazamiento 	<p>650€ (25€ hora x 2 profesionales) 40€ (20€ hora x 2 coterapeutas) 36€ (0,19€ por kilómetro)</p>
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aula • Mesas y sillas. 	Instalaciones y recursos del centro.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cartelería. • Diploma de asistencia al alumnado. • Proyector / ordenador / pizarra. • Tablet/ smartphone • Folios. • Bolígrafos 	<p>9€ (3€ unidad) 135€ (1.5€ unidad). Recurso del centro. Recurso del centro o de la persona. 3,99€ (1 paquete de 500). 26€ (0,26 unidad)</p>
Total		899,99€

3.8. Descripción de las sesiones

Evaluación Pre-intervención.

Antes de comenzar las sesiones, se solicita la colaboración de la orientadora del centro educativo para realizar evaluación pre-intervención, los días 27 y 28 de septiembre en horario de tutoría, para la cual se les facilitará un sociograma (Anexo G) que tendrán que realizar antes de la aplicación del programa y la Escala de Autoconcepto de Piers Harris (PH-A).

Sesión 1: Presentación de “No te enredes” (profesorado)

Cabe señalar que esta sesión se llevará a cabo de manera similar con profesorado, familia y alumnado, por lo que en el desarrollo de la sesión de familia y alumnado únicamente se describen las diferencias.

Objetivos

- Sensibilizar sobre las autolesiones online.

Lugar: Salón de reuniones

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Material: *Smartphone*, ordenador del salón, transparencias y proyector.

Desarrollo de la sesión

Al comenzar, se dará la bienvenida y se presentará el equipo. Acto seguido se comenzará con la exposición de las transparencias (Anexo II). Se indicará que el programa es un estudio piloto.

Durante la exposición se concienciará sobre ANS (correlación con otras

problemáticas y prevalencia). Después, se expondrá el aumento de uso de redes sociales en población adolescente, se les preguntará qué opinión tienen sobre ellas. Tras tres o cuatro minutos de coloquio se les preguntará si habían oído hablar antes sobre las autolesiones online. En función de su respuesta, se continuará con la charla o se expondrá directamente en qué consiste esta conducta.

Como actividad se realizará un *Kahoot* sobre los mitos surgidos en relación a las autolesiones online y ANS, conforme vayan respondiendo se aprovechará para desmentirlos.

Finalizada la actividad se expondrán las “señales de alarma” (síntomas que puede presentar la persona que realiza esta conducta) y se tratará de sensibilizar acerca de la importancia de registrar este tipo de comportamientos a través de la *App*. de la Generalitat Valenciana. Esto es algo que hay que frenar en conjunto, y el personal docente pasa muchas horas con las y los adolescentes. Es posible, incluso que tengan más confianza con algunas/os de ellas/os que con su propia familia.

Tras la exposición se les indica que, por favor, planteen dudas o hagan comentarios y se les agradece su asistencia y su participación.

Sesión 1. Presentación de “No te enredes” (familia)

Variación respecto a la sesión con el profesorado

- No se proyectará la diapositiva extra sobre el protocolo de actuación de la Generalitat.

Sesión 1. Presentación de “No te enredes” (alumnado)

Variación respecto a la sesión con el profesorado

- No se proyectará la diapositiva extra sobre el protocolo de actuación de la Generalitat.
- Actividad: “balanza decisional” se dibujará una balanza en la pizarra y con la ayuda de una o un coterapeuta (alumna/o) se anotarán consecuencias positivas y negativas de autolesionarse (online o no) que vaya diciendo el resto de la clase, a esas consecuencias se les asignará un valor. Como reflexión final se propondrán entre todas/os conductas alternativas.

Sesión 2 “Verificando con tic” (familia)

Objetivos

- Adquirir herramientas para el uso responsable de las TIC.

Lugar: Salón de reuniones

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Material: ordenador del salón, transparencias, folios, bolígrafos y proyector.

Descripción de la sesión

Se proyectará la presentación (Anexo C) y se introducirá el tema a tratar. Después, se les pregunta si recuerdan qué son las TIC. Se les pregunta sobre los beneficios (acceso a información de una forma rápida y gratuita, comunicación instantánea, acceso a contenido multimedia, etc.) y riesgos que conllevan (*fake news*, estafas, ciberacoso, *grooming*, *sexting*, uso abusivo, contenido inapropiado, etc.).

Actividad “Puesta en común”: se propondrá que mediante grupos de 4-5 personas hagan una lista sobre herramientas y fórmulas que puedan utilizar para “sacar lo bueno” de las TIC y prevenir los riesgos. Pasados 3-4 minutos se hace una puesta en común para ver cuáles han tenido en cuenta y en cuántos coinciden.

Después, se expondrán los ejemplos de las transparencias: la importancia de un horario y límites de tiempo, supervisar por dónde navega la adolescente o el adolescente, apoyar tanto cuando lo pida explícitamente y cuando no, que se sienta libre de expresar a su familia cualquier cosa que le inquiete (no juzgar), enseñarles a desarrollar un pensamiento crítico, por ejemplo hablando de bulos que haya podido ver, o enseñándole herramientas para detectarlos (*maldita.es*). se comentarán también factores protectores: habilidades personales (de las y los menores) y familiares (buena comunicación, normas y límites claros, alternativas de ocio y tiempo libre, etc.)

Para finalizar, se les indicarán diferentes programas de control parental y se hará hincapié sobre los factores que se han visto para favorecer un buen uso de las TIC. Se dejarán los últimos 5 minutos para dudas, comentarios y sugerencias, quedando a disposición vía email por si quisieran plantear cualquier asunto.

Sesión 2. “Me estimo” (alumnado)

Objetivos

- Mejorar el autoconcepto del alumnado
- Favorecer la cohesión grupal.

Lugar: Aula del alumnado

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Material: ordenador, pizarra, folios, bolígrafos y proyector del aula.

Se comenzará dando la bienvenida y preguntando sobre lo que recuerdan de la sesión anterior. Después se proyectarán las transparencias (Anexo IV) y se les preguntará qué saben acerca del autoconcepto, tras 1 o 2 minutos, se les pondrá un vídeo de *YouTube*.

Finalizado el vídeo, se expondrán las diferencias principales entre autoestima y autoconcepto, se pondrán ejemplos sobre qué son características físicas y qué son

características personales.

Actividad “Mi Concepto” Se les pide que preparen hoja y bolígrafo y, que en silencio y de forma individual escriban tres características personales y físicas que les definan. Cuando terminen tendrán que guardar esa hoja en el casillero.

Finalizada la primera actividad se da paso a la siguiente “Mi mejor dorsal” para ello tendrán que pasear por el aula con un folio pegado a la espalda y cada compañera/o una característica física y una personal. En caso de que quisieran repetir alguna característica marcarán en ella una barra para después indicar cuáles destacan sobre el resto.

Para concluir la sesión se contrastan sus dorsales con la hoja que habían guardado de la actividad uno, y se les pedirá que reflexionen sobre el concepto que tienen sobre sí mismos y el que tiene el resto sobre ellas/os.

Los últimos minutos se dedicarán a dudas, preguntas y sugerencias.

Sesión 3. “No sé cómo decirlo” (alumnado)

Objetivos

- Adquirir estrategias de comunicación asertiva
- Favorecer la cohesión grupal.

Lugar: Aula del alumnado

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Material: ordenador, proyector del aula, altavoces, pizarra, folios, bolígrafos y transparencias.

Se proyectarán las transparencias (Anexo E) y se proyectará un video para reflexionar sobre la sesión anterior e introducir el nuevo tema.

Después se plantearán los estilos de comunicación, pidiendo que comenten cada uno de ellos (no hay respuestas correctas ni incorrectas).

Se explicará que existen derechos que todas y todos tenemos, se irán leyendo y comentando uno a uno.

Como actividad se realizará un role playing para poner en práctica los tres estilos comunicativos.

Al finalizar, se reflexionará sobre las siguientes cuestiones: “*¿Cómo te has sentido cuando alguien ha sido asertivo con ellas/os? ¿Y pasiva/o? ¿Y agresiva/o? Es importante “saber” decir las cosas*”.

Sesión 4. “No me enredo” (alumnado)

Objetivos

- Adquirir herramientas para el uso responsable de internet.
- Mejorar la cohesión del grupo.

Lugar: Aula del alumnado

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Material: ordenador y proyector del aula.

Descripción de la sesión

Se dará la bienvenida y preguntará sobre lo que recuerdan de la sesión anterior.

Después se les preguntará qué son las tic (se les insistirá porque ya se vio en la primera sesión) y se comenzará a realizar actividades..

Primero una "lluvia de ideas" sobre beneficios y riesgos de las TIC (se anotan en la pizarra), se comentan y se exponen las principales estrategias para un buen uso de las TIC.

Después se proyectará un vídeo y se formará un pequeño debate.

Y para finalizar se realizará una balanza decisional (misma metodología que en la primera sesión que terminará con la reflexión en voz alta sobre los 4 puntos expuestos en la diapositiva (Anexo F) y se entregará el Autorregistro (Anexo I) para que lo traigan cumplimentado la siguiente semana.

Sesión 5. "Toma una decisión" (alumnado)

Objetivos

- Adquirir herramientas para la resolución de problemas.
- Favorecer la cohesión grupal.

Lugar: Aula del alumnado

Duración: 50 minutos aproximadamente.

Material: ordenador, pizarra y proyector del aula.

Descripción de la sesión

Se comienza recogiendo los autorregistros y preguntando sobre lo que recuerdan de la sesión anterior. Se les presenta un video y se les pregunta qué opinan sobre él. *¿Pensáis que es importante tomar nuestras propias decisiones? ¿Por qué?* Se les hace hincapié en que las consecuencias de las decisiones, como le pasa al animal en el video, las pagamos nosotras/os mismas/os.

Como actividad, se explicará qué es un problema y por qué. Se les preguntará algún problema que se les ocurra, y se realizará de manera conjunta el proceso toma de decisiones, se irán anotando en la pizarra y se pedirá que hagan el mismo esquema en una hoja, así podrán tenerlo en cuenta para futuras decisiones.

Se deja tiempo para dudas, comentarios, sugerencias. Nos despedimos y quedamos para la última sesión, que será conjunta con su familia y el resto de compañeras/os de otras clases. Se entregará el Autorregistro (Anexo I) para que lo traigan cumplimentado la siguiente semana.

Sesión 6. “Sé con quien puedo contar” (alumnado y familia)

Objetivos

- Evaluación del programa

Lugar: Campo de fútbol

Duración: 90 minutos aproximadamente.

Material: Folios, diplomas.

Descripción de la sesión

En esta ocasión la actividad se realiza al aire libre. Los grupos serán divididos por clase a la que pertenecen (grupos de 52 personas, contando con el familiar).

Cada grupo se irá con una psicóloga, la cuarta estará de apoyo preparando el material y ayudando a sus compañeras (irán rotando los grupos por cada una de las actividades).

Habrán tres actividades en el campo, los grupos irán rotando por cada actividad.

1ª “Enredo humano” familiares y alumnado forman un círculo. Después cogen la mano de alguien de enfrente (mano derecha) y del brazo izquierdo se agarra alguien también de enfrente. Habrá que negociar cómo desenredarse ordenadamente. Para que sea más sencillo se harán dos “Enredos humanos”.

2ª “Me describo, me describes”: en esta actividad el familiar y el alumno deberán describirse mutuamente. También deberán haberse descrito ellas/os antes para contrastar nuestro autoconcepto con cómo nos ve la otra persona. Para finalizar tendrán que anotar qué es lo que más les gusta de su familiar.

3ª “Evaluación” Aquí sentadas/os en el suelo contestarán las pruebas que se plantean para evaluar la adquisición de conocimientos y la satisfacción con el programa. Para finalizar se hará la entrega de diplomas y se agradecerá a las/os participantes haber formado parte de “No te enredes”.

3.9. Evaluación

Para determinar la efectividad del programa “No te enredes” se utilizan indicadores de estructura (incluido en el *Cuestionario de Satisfacción AD HOC*), de proceso (observación por parte de las profesionales) y de resultado (*Cuestionario de Satisfacción AD HOC*, *Formulario de Evaluación AD HOC* y evaluación PRE y POST) (Tabla 3).

Tabla 3. Evaluación “No te enredes”

Fase	Fecha	Instrumento	Administración
Inicial Pre-evaluación	27 y 28 de septiembre de 2022	<i>Escala de Autoconcepto de Piers Harris (PH-A)</i> (Piers, 1986; adaptación española de Cueli et al., 2020) <i>Sociograma AD-HOC</i>	Orientadora del centro educativo

Intermedia	4,5,11,22,18,19,25 y 26 de octubre 2 y 8 de noviembre	Formulario Autolesiones AD HOC	Equipo <i>AmbSalut</i>
		Observación	
		Autorregistro AD HOC	
Final Post-evaluación	12 de noviembre	<i>Harris (PH-A)</i> (Piers, 1986; adaptación española de Cueli et al., 2020)	Equipo <i>AmbSalut</i>
		<i>Formulario evaluación de los contenidos del programa “No te enredas”</i> AD-HOC	
		<i>Sociograma</i> AD-HOC	
		<i>Cuestionario de Satisfacción</i> AD-HOC	

4. Discusión y conclusiones

Puesto que las autolesiones online son cada vez más prevalentes, sobre todo en adolescentes (Calvete, et al., 2015; Gámez-Guadix, et al., 2022), surge la necesidad del desarrollo de un programa de prevención como “No te enredes” dirigido específicamente a esta problemática. El objetivo de esta propuesta es prevenir las autolesiones online mediante la promoción de hábitos saludables dentro y fuera de las redes sociales.

Para desarrollar los contenidos, se ha tenido en cuenta el modelo teórico de Nock (2010), revisiones sistemáticas sobre variables relacionadas con factores de riesgo y protectores basados en las revisiones sistemáticas como las realizadas por Arshad et al., (2019), Duarte et al., (2021) o Soto-Sanz et. al, (2019) entre otras, que coinciden con los que plantean Calvete (2015) y Gámez-Guadix (2022). Durante el desarrollo, se trabajará el autoconcepto a fin de conseguir una mayor aceptación y conocimiento sobre sí mismas/os, adquirirán habilidades de comunicación asertiva y estrategias para la resolución de problemas, tal y como se ha llevado a cabo en otros programas que han demostrado su eficacia (Mendez-Bustos et al. 2015, Saiz et al., 2014). Como particularidad, se tratará la autolesión online desde la psicoeducación y se facilitarán herramientas para un uso responsable de las TIC. Los contenidos se trabajarán de forma dinámica, (debates, lluvia de ideas, reflexiones, etc) favoreciendo la participación y fomentando el trabajo en equipo.

Este programa de prevención resulta innovador precisamente porque no se encuentran programas aplicados a esta problemática en particular. Sin embargo, también resulta limitante, ya que la falta de literatura científica dificulta el hallazgo de estrategias concretas para las autolesiones online, por ello pretende también invitar a la comunidad científica a fijar el punto de partida para nuevas investigaciones que permitan conocer forma exhaustiva la casuística de las autolesiones online, y así continuar desarrollando programas de prevención eficaces.

5. Referencias

- Adrian, M., Berk, M. S., Korlund, K., Whitlock, K., McCauley, E., y Linehan, M. (2018). Parental validation and invalidation predict adolescent self-harm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(4), 274–281. <https://doi.org/10.1037/pro0000200>
- American Psychiatric Association (2014). DSM-5. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª Ed.). Editorial Médica Panamericana
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia*. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.1037/pro0000200>
- Arshad, U., Gauntlett, J., Husain, N., Chaudhry, N., y Taylor, P. J. (2020). A Systematic Review of the Evidence Supporting Mobile-and Internet-Based Psychological Interventions For Self-Harm. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(1), 151-179.
- Becker, M., y Correll, C. U. (2020). Suicidality in childhood and adolescence. *Deutsches Ärzteblatt International*, 117(15), 261. doi: 10.3238/arztebl.2020.0261
- Biernesser, C., Sewall, C., Brent, D., Bear, T., Mair, C. y Trauth, J. Social Media Use and Deliberate Self-Harm Among Youth: A Systematized Narrative Review. *Child Youth Serv Rev*. 2020 Sep;116:105054. doi: 10.1016/j.chilyouth.2020.105054.
- Calvete, E., Orue, I., Aizpuru, L., y Brotherton, H. (2015). Prevalence and functions of non-suicidal self-injury in Spanish adolescents. *Psicothema*, 27, 223-228. doi: 10.7334/psicothema2014.262
- Duarte Tánori, K.G., Vera Noriega, J.Á. y Fregoso Borrego, D. (2021). Factores contextuales relacionados a las conductas de autolesión no suicidas: una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 31 (1), 51-59. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2675>
- Fox, K., Huang, X., Guzmán, E., Funsch K., Cha C., Ribeiro J. y Franklin J. (2020). Interventions for suicide and self-injury: A meta-analysis of randomized controlled trials across nearly 50 years of research. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1117–1145. <https://doi.org/10.1037/bul0000305>
- Fundación ANAR (2022, abril 22) *Informe Anual Teléfono/Chat ANAR 2021*. <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/04/INFORME-TELEFONO-CHAT-ANAR-2021-VFINAL>

- Gabriel, I., Costa, L., Campeis, A., Salim, N., Silva, M., y Carlos, D., (2020). Autolesión no suicida entre adolescentes: significados para profesionales de educación y Atención Primaria de Salud. *Escola Anna Nery*, 24.
- Gámez-Guadix, M. G., Almendros, C., Mondragón, L. R., y Pérez, E. M. (2020). Autolesiones online entre adolescentes españoles:: análisis de la prevalencia y de las motivaciones. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(1), 9-15. doi: 10.21134/rpcna.2020.07.1.1
- Gámez-Guadix, M., Mateos, E., Wachs, S., y Blanco, M. (2022). Self-harm on the internet among adolescents: prevalence and association with depression, anxiety, family cohesion, and social resources. *Psicothema*, 34(2), 233-239. doi: 10.7334/psicothema2021.328
- Garmendia, M., Jiménez, E., Karrera, I., Larrañaga, N., Casado, M.A., Martínez, G. y Garitaonandia, C. (2019) *Actividades, Mediación, Oportunidades y Riesgos online de los menores en la era de la convergencia mediática*. Instituto Nacional de Ciberseguridad de España.
- Garmendia, M.; Jiménez, E.; Karrera, I.; Larrañaga, N.; Casado, M.; Martínez, G.; Garitaonandia, C. *Actividades, Mediación, Oportunidades y Riesgos Online de Menores en la era de la Convergencia Mediática*; UPV/EHU y INCIBE: León, Spain, 2018; Available online: <https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/informe-eukidsonline-2018.pdf>
- Gil-Quintana, J., y Amoros, M. F. G. (2020). Publicaciones, interacciones, verdades y mentiras de adolescentes españoles en Instagram. *Texto Livre*, 13(1), 20-44. <https://doi.org/10.17851/1983-3652.13.1.20-44>
- Glenn, C. R., Lanzillo, E. C., Esposito, E. C., Santee, A. C., Nock, M. K., y Auerbach, R. P. (2017). Examining the course of suicidal and nonsuicidal self-injurious thoughts and behaviors in outpatient and inpatient adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 45(5), 971-983.
- Hooley, J. M., y Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychological Science*, 6(3), 428-451. doi:10.1177/2167702617745641
- INE (Instituto Nacional de Estadística). (2021). Spanish National Institute of Statistics. Recuperado mayo 10, 2022, from <http://www.ine.es>

- Mendez-Bustos, P., Perez-Fominaya, M., Borrego, L. V., Ibarra, M. J. Z., Molina, C. A., Vega, A. L., y Baca-Garcia, E. (2015). Código 100: un estudio sobre la conducta suicida en lugares públicos. *Actas Esp Psiquiatr*, 43(3), 142-8.
- National Alliance on Mental Illness (2022) Self-harm recuperado el 15 de mayo de <https://nami.org/About-Mental-Illness/Common-with-Mental-Illness/Self-harm>
- Nock, M.K. y Favazza, A.R. (2009). Nonsuicidal self-injury: definition and classification. In M.K. Nock, (Ed.). *Understanding Nonsuicidal Self-Injury: Origins, Assessment, and Treatment*. (pp.9-18). American Psychological Association. doi:10.1037/11875-00
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual review of clinical psychology*, 6, 339-363.
- Obando, D., Trujillo A., y Prada, M. (2019). Conducta autolesiva no suicida en adolescentes y su relación con factores personales y contextuales. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 23(3), 189–200. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.3.2018.21278>
- Patchin JW, Hinduja S. Digital Self-Harm Among Adolescents. *J Adolesc Health*. 2017 Dec;61(6):761-766. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.06.012
- Sáiz, P. A., Rodríguez-Revuelta, J., González-Blanco, L., Burón, P., Al-Halabí, S., Garrido, M., y Bobes, J. (2014). Protocolo de estudio de un programa para la prevención de la recurrencia del comportamiento suicida basado en el manejo de casos (PsyMAC). *Revista de psiquiatría y salud mental*, 7(3), 131-138.
- Soto-Sanz V, Castellví P, Piqueras JA, Rodríguez-Marín J, Rodríguez-Jiménez T, Miranda-Mendizábal A, Parés-Badell O, Almenara J, Alonso I, Blasco MJ, Cebrià A, Gabilondo A, Gili M, Lagares C, Roca M. y Alonso J. Internalizing and externalizing symptoms and suicidal behaviour in young people: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Acta Psychiatr Scand*. 2019 Jul;140(1):5-19. doi: 10.1111/acps.13036.
- Tang J, Ma Y, Lewis SP, Chen R, Clifford A, Ammerman BA, et al. Association of internet addiction with nonsuicidal self-injury among adolescents in China. *JAMA Netw*. (2020) doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.6863
- Val, A., y Míguez-Varela, M., (2021). La prevención de la conducta suicida en adolescentes en el ámbito escolar: una revisión sistemática. *Terapia Psicológica. Revista Chilena de Psicología Clínica*, 39(1), 145–162. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000100145>

6. Anexos

Anexo A. Autorización para participar en el programa “No te enredas”

Programa “No te enredas”

Estimadas familias:

Desde el equipo de trabajo *AmbSalut*, se ha desarrollado un programa piloto de prevención hacia las autolesiones online. Durante este programa, compuesto de una sesión dedicada al equipo docente del centro, dos sesiones dedicadas a ustedes, cinco sesiones dedicadas al alumnado se pretende fortalecer los factores protectores que disminuyen el riesgo de este tipo de conductas y una última sesión en la que trabajaremos conjuntamente familias y alumnado. Desde “No te enredas”, se trabajarán contenidos como el autoconcepto, estilos comunicativos, herramientas para un uso responsable de las TIC, estrategias de resolución de problemas y capacidad para pedir ayuda. Además de fomentar un buen clima en el aula y promover una buena relación entre familia y adolescente.

Para poder participar, precisamos que rellene la autorización.

Cualquier duda no dude en contactarnos notenredas@umh.es

¡Estamos deseando conocerles!

Yo, _____ con DNI/NIE _____
en calidad de madre/padre, tutora/tutor autorizo a _____ a
participar en el programa “No te enredas”.

Firma madre/tutora

Firma padre/tutor

Alicante, a ___ de _____ de 2022 Alicante, a ___ de _____ de 2022

Anexo B Sesión 1 “No te enredes”

Programa de prevención ante las autolesiones online



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

Qué son las autolesiones

Se entiende como Autolesión No Suicida (ANS)

- Persona se inflige daño de manera intencionada, ya sea mediante heridas que pueden producir sangrado, hematoma o dolor (cortes, quemaduras, pinchazos, frotar en exceso, golpearse, etc.) s
- Sin tener como finalidad la muerte.
- Se diferencia del intento de suicidio ya sea porque la persona lo manifiesta de manera explícita o porque estas autolesiones la persona las repite sabiendo que las probabilidades de terminar con su vida son bajas (APA, 2013).





TIC

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes (Art. 6 Ley 1341 de 2009).

¿AUTOLESIONES ONLINE?



Entramos en contexto

Awesome Web Browser x

https://www.notenredesl.es

Adolescentes de entre 12 y 18 años

- 9,6% grabación humillantes para sí mismas/os
- 7,9% autolesiones mediante texto
- 3,8% mediante imágenes

"expresar malestar" "sentir alivio", "bromear" "buscar comprensión" o "estar a la moda"

consecuencias nocivas (deterioro, discapacidad, hospitalizaciones, muerte)



Las autolesiones son un intento de manipular

10



27
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 1 de 6 >



La autolesión es diferente al suicidio

15



16
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 3 de 6 >



Las autolesiones no son peligrosas

16



14
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 4 de 6 >



Las autolesiones son una conducta patológica e irracional

15

Kahoot!

13
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 5 de 6 >



Hay que resolver los problemas del pasado para superar las autolesiones

5

Kahoot!

8
Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

Salir de vista previa

< 6 de 6 >



 **SÍNTOMAS** 

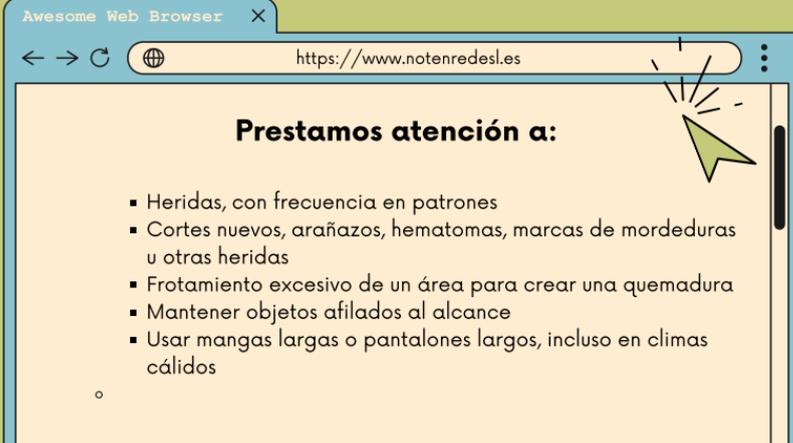
Señales de alarma

Awesome Web Browser X
← → ↻  <https://www.notenredesl.es> 

Prestamos atención a:

- Heridas, con frecuencia en patrones
- Cortes nuevos, arañazos, hematomas, marcas de mordeduras u otras heridas
- Frotamiento excesivo de un área para crear una quemadura
- Mantener objetos afilados al alcance
- Usar mangas largas o pantalones largos, incluso en climas cálidos

○



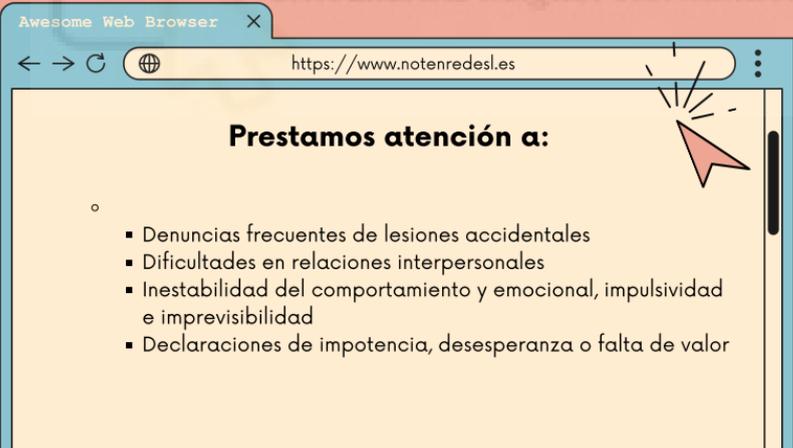
 **SÍNTOMAS** 

Señales de alarma

Awesome Web Browser X
← → ↻  <https://www.notenredesl.es> 

Prestamos atención a:

- - Denuncias frecuentes de lesiones accidentales
 - Dificultades en relaciones interpersonales
 - Inestabilidad del comportamiento y emocional, impulsividad e imprevisibilidad
 - Declaraciones de impotencia, desesperanza o falta de valor



Nos vemos en la próxima sesión



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es



Diapositiva extra aplicación equipo docente:

A presentation slide with a light orange background. At the top, there is a navigation bar with three sections: a heart icon, the word 'REGISTRO' in bold black text, and a schoolhouse icon. Below the navigation bar, there is a text box containing the quote: '"Es fuera del centro", "Es mucha burocracia",'. The main part of the slide is a screenshot of a web browser window. The browser title is 'Awesome Web Browser'. The address bar shows 'https://www.notenredes.es'. The website content is from the 'GENERALITAT VALENCIANA' and shows a menu for 'PREVI. PLAN DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y DE PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA'. A mouse cursor is pointing at a link in the menu.

Formulario Autolesiones Online

[Iniciar sesión en Google](#) para guardar lo que llevas hecho. [Más información](#)

*Obligatorio

Correo *

Tu dirección de correo electrónico

¿Por qué crees que las personas llevan a cabo Autolesiones Online? *

Tu respuesta

¿Cuánto de peligroso consideras Autolesionarse Online? *

Nada 1 2 3 4 5 Muchísimo

¿Cómo crees que se podrían evitar las Autolesiones Online? *

Tu respuesta

Indica las señales de alarma que recuerdes *

Tu respuesta

¿Qué has aprendido hoy? *

Tu respuesta

Enviar

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Miguel Hernández de Elche. [Notificar uso inadecuado](#)

Anexo C. Sesión 2 "Verificando con "tic" (Familia)

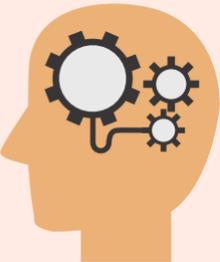
Programa de prevención ante las autolesiones online



The screenshot shows a browser window with the address bar containing "https://www.notenredes.es". The main content area displays the text "¡NO TE ENREDES!" in large, bold, black letters. Below this, it says "Verificando con 'tic'" and a large green checkmark is positioned to the right.

Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

 **¿Qué son las TIC?** 



1. Hacemos memoria sobre lo que comentamos en la sesión anterior.
2. Hagamos balance....
 - a. ¿Qué **beneficios** aportan?
 - b. ¿Qué **riesgos** conllevan?



Herramientas



1. Establecer límites de tiempo
2. Supervisión

3. Acompañamiento

4. Apoyo

5. Pensamiento crítico

6. No prohibir



Habilidades

Awesome Web Browser X
← → ↻ <https://www.notenredes.es> ⋮

HABILIDADES PERSONALES

- Autoestima
- Asertividad
- Habilidades sociales
- Solución de problemas

FAMILIA

- Comunicación
- Normas y límites
- Habilidades sociales
- Alternativas

Además...

Awesome Web Browser X
← → ↻ <https://www.notenredes.es> ⋮

Ordenador en un lugar común (salón)
Normas claras
Ofrecer alternativas

CTRL PARENTAL

1. Qustodio
2. Secure Kids
3. Norton Family
4. Microsoft Family Safety.

Nos vemos en la próxima sesión

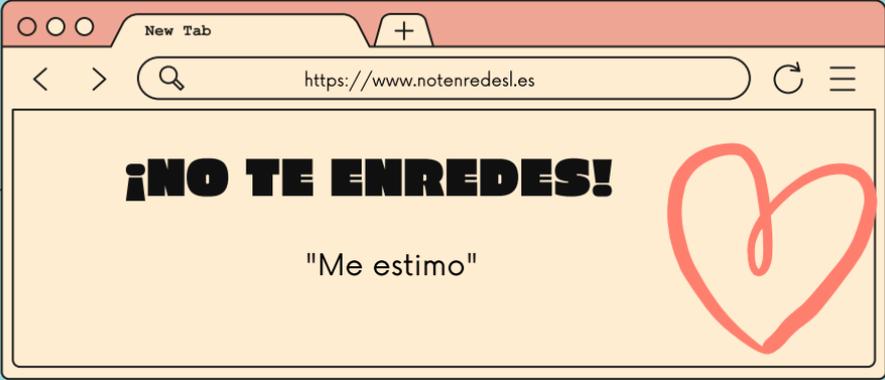


Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es



Anexo D Sesión 2 "Me estimo" (Alumnado)

Programa de prevención ante las autolesiones online



¡NO TE ENREDES!

"Me estimo"

Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es



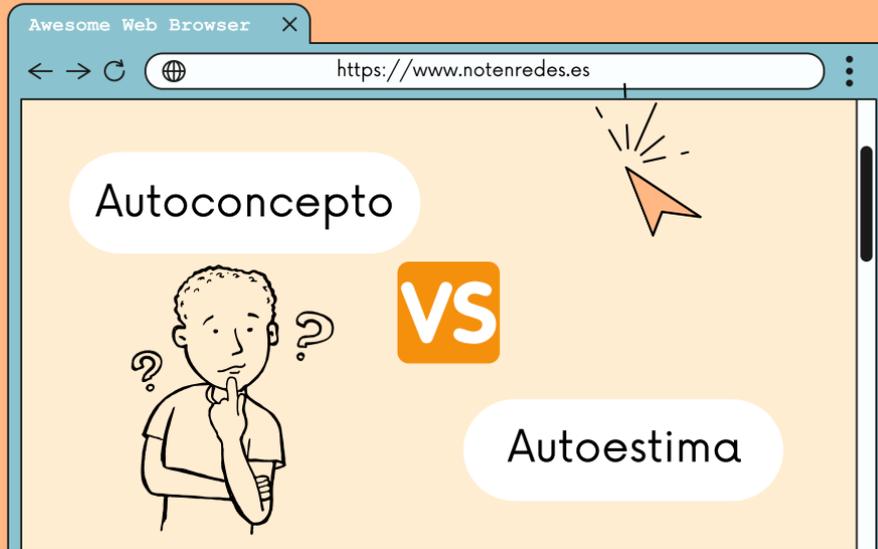
Biblioteca

¿Qué es el autoconcepto?

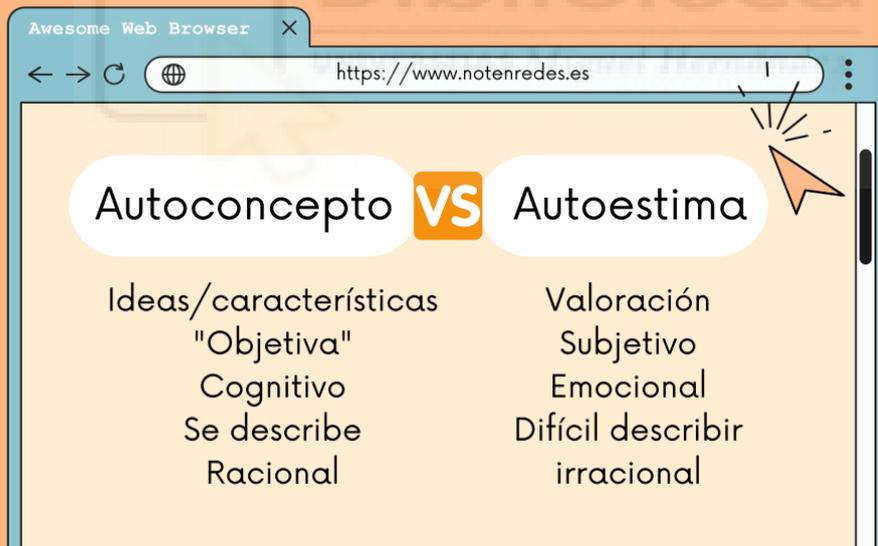


https://www.youtube.com/watch?v=UKRHKK1fGeI&ab_channel=AprendemosJuntos

¿Cuáles son las diferencias?



¿Cuáles son las diferencias?



Actividad

1. Agarra un folio
2. Escribe **tres** características **físicas** y **tres personales**
3. Guárdalo en tu mochila y prepárate para la siguiente actividad

3

Características Físicas

Características Personales

Actividad

1. Agarra un folio
2. Pégalo a tu espalda
3. Escribe **una** característica física y **una** personal en la espalda del resto de la clase

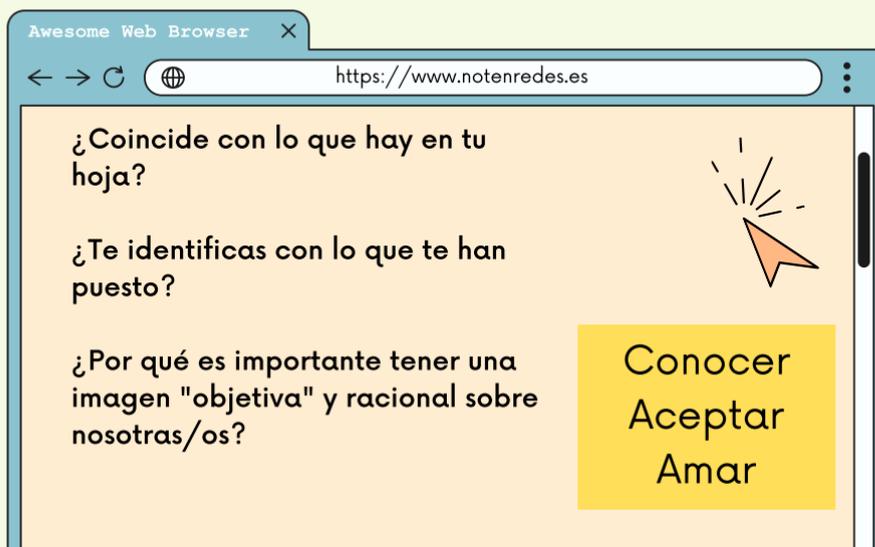
TRATA DE NO REPETIR

1

Características Físicas

Características Personales

Comentamos



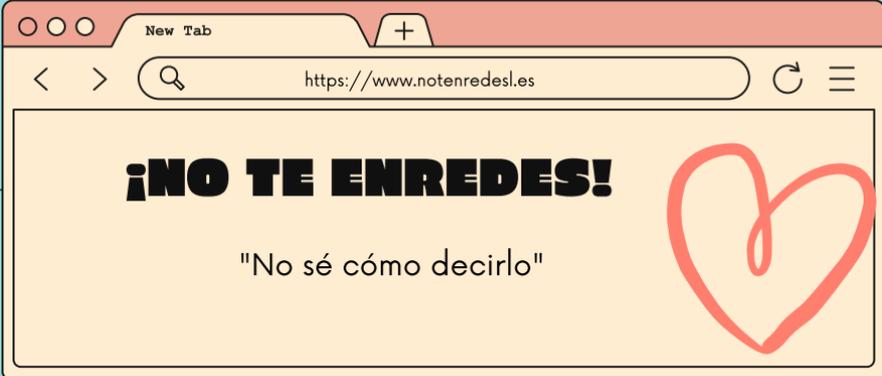
Nos vemos en la próxima sesión



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

Anexo E. Sesión 3 "No sé cómo decirlo" (alumnado).

Programa de prevención ante las autolesiones online



¡NO TE ENREDES!

"No sé cómo decirlo"

Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

 **¿Es importante comunicar?**

Que se ofrecieron voluntarios para un experimento social.

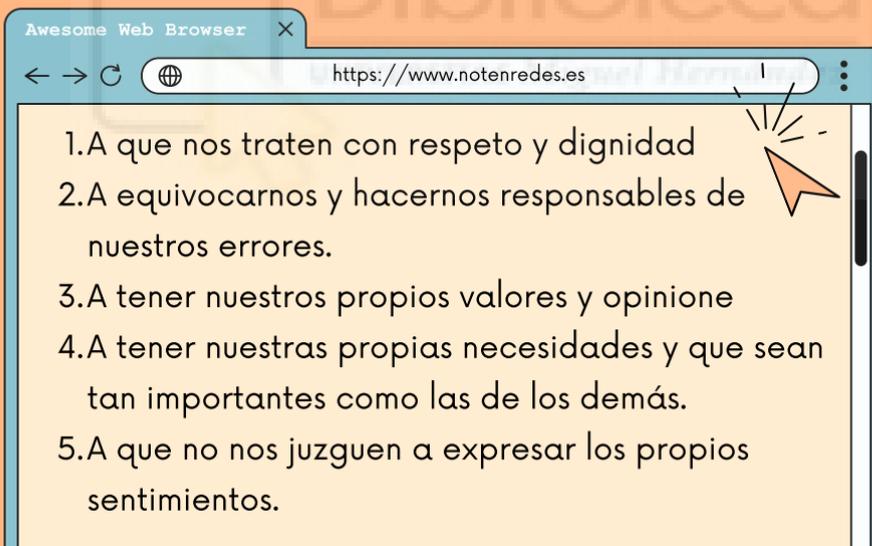


Por 13 razones | La importancia de las palabras | Netflix | Experimento social
https://www.youtube.com/watch?v=uUEvKbk5-4E8ab_channel=Soniagarciamartin

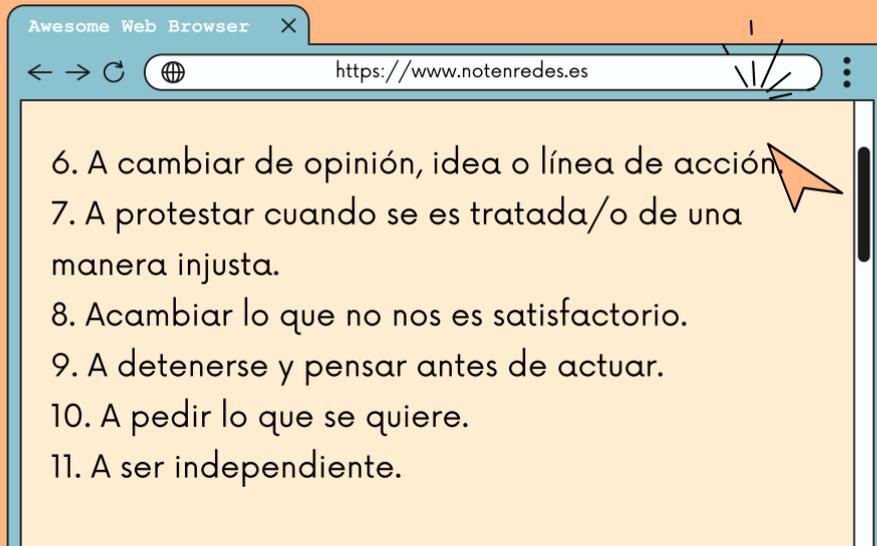
Asertividad



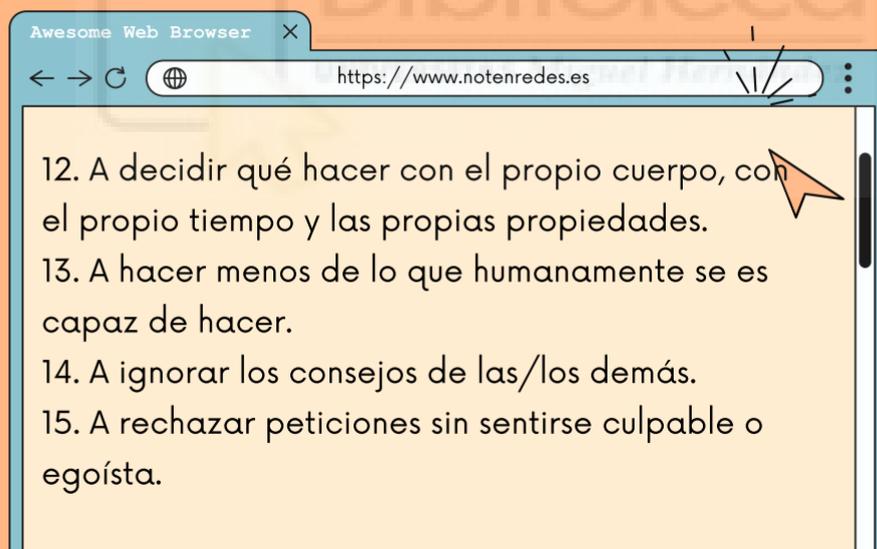
Derechos



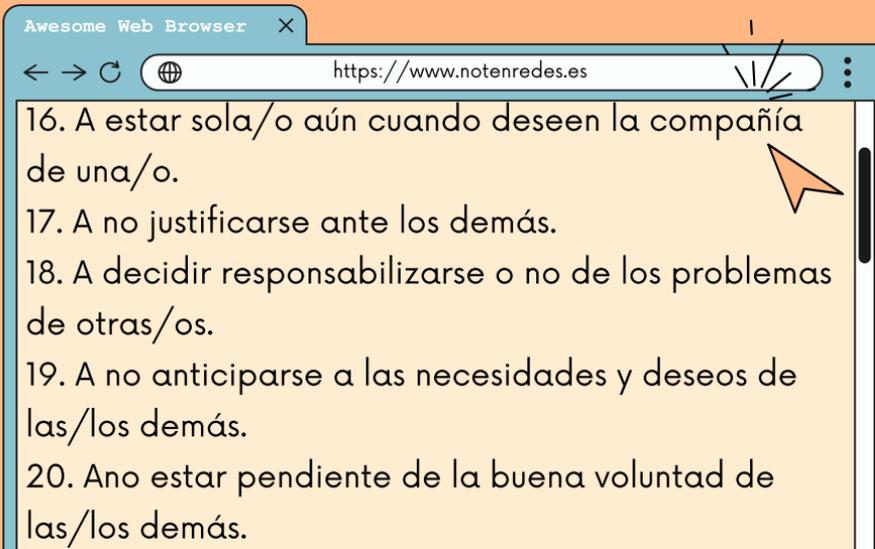
Derechos



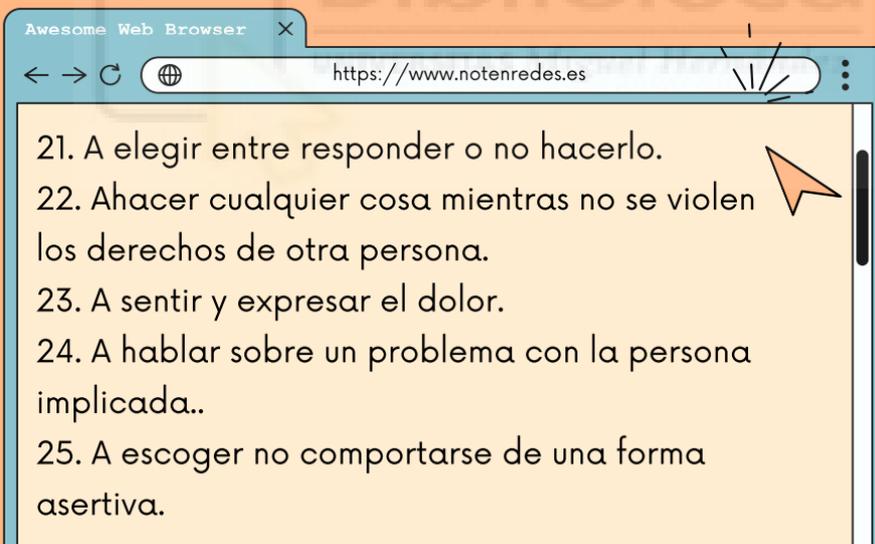
Derechos



Derechos



Derechos



Estilo pasivo

1. Piensan en el resto de personas antes que en sí mismas/os.
2. Prefieren hacer algo que no les apetece antes que "discutir".

Ejemplo. Alguien pide que le pases los deberes para copiarse...pero en realidad a tí no te apetece dejárselos.

¿Qué harías o dirías desde estilo pasivo?

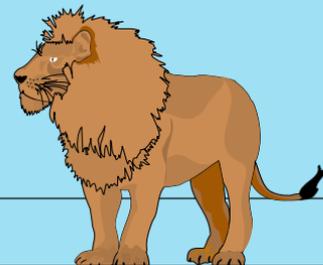


Estilo agresivo

1. Piensan en sus derechos sin pensar en el resto de personas.
2. Hablan con malas palabras, gritan...
3. Hacen sentir mal a quienes les rodean.

Ejemplo. Alguien pide que le pases los deberes para copiarse...pero en realidad a tí no te apetece dejárselos.

¿Qué harías o dirías desde estilo agresivo?

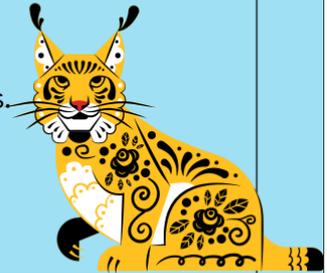


Estilo asertivo

1. Saben comunicar sus derechos respetando los de las demás personas
2. Escuchan
3. Tratan de entender a la otra persona

Ejemplo. Alguien pide que le pases los deberes para copiarse...pero en realidad a tí no te apetece dejárselos.

¿Qué harías o dirías desde estilo agresivo?



Nos vemos en la próxima sesión



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

Anexo F. Sesión 4 "No me enredo" (alumnado)

Programa de prevención ante las autolesiones online



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

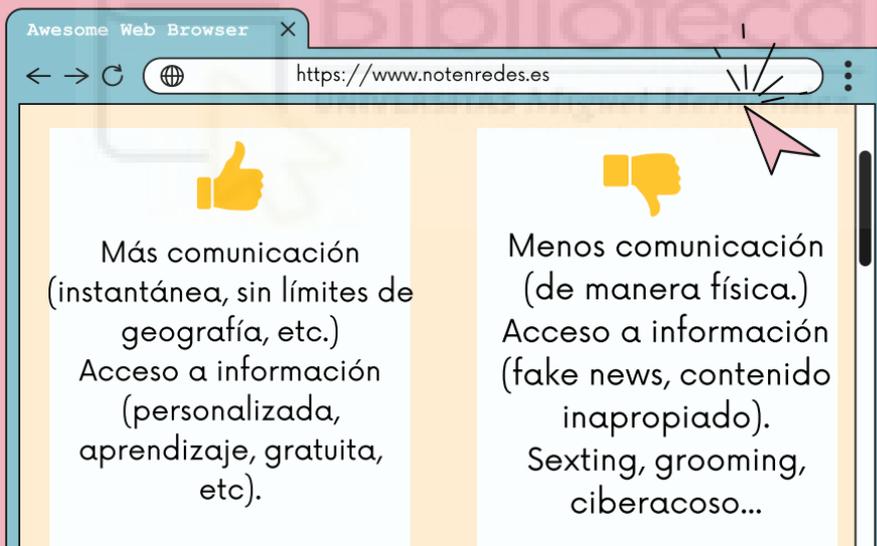
¿Qué son las TIC?



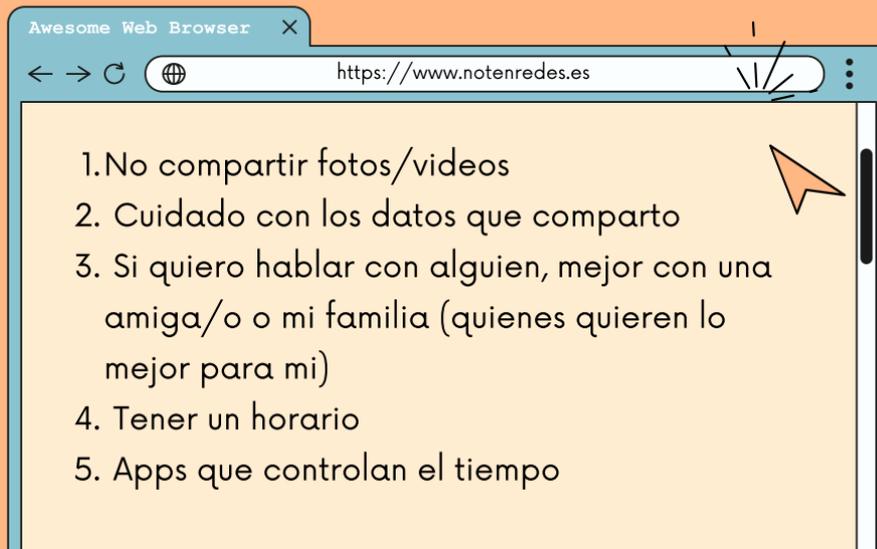
Lluvia de ideas



Beneficios y riesgos



No me enredo



Awesome Web Browser x

← → ↻  <https://www.notenredes.es> 

1. No compartir fotos/videos
2. Cuidado con los datos que comparto
3. Si quiero hablar con alguien, mejor con una amiga/o o mi familia (quienes quieren lo mejor para mi)
4. Tener un horario
5. Apps que controlan el tiempo

Más allá del móvil



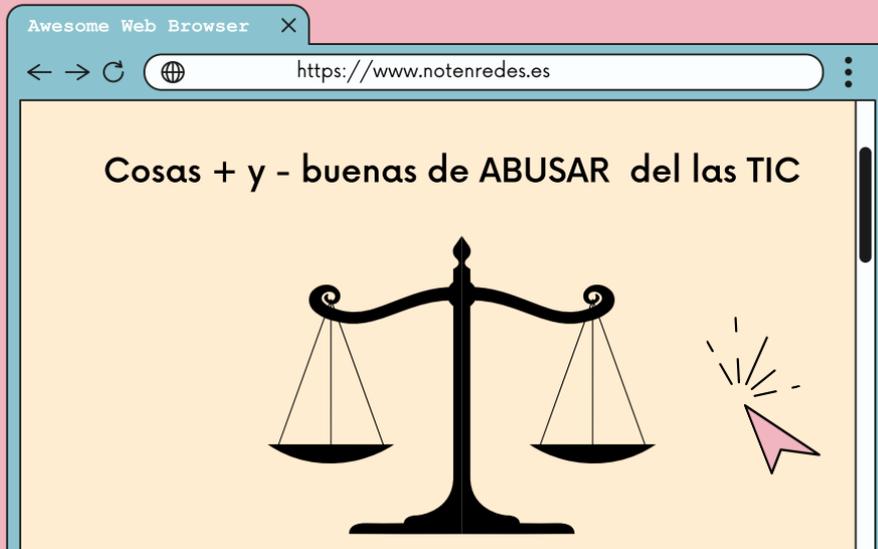
Episodio 2: "Ni con cel, ni sin él". Pilar y su celular, historias para contar

PILAR Y SU CELULAR

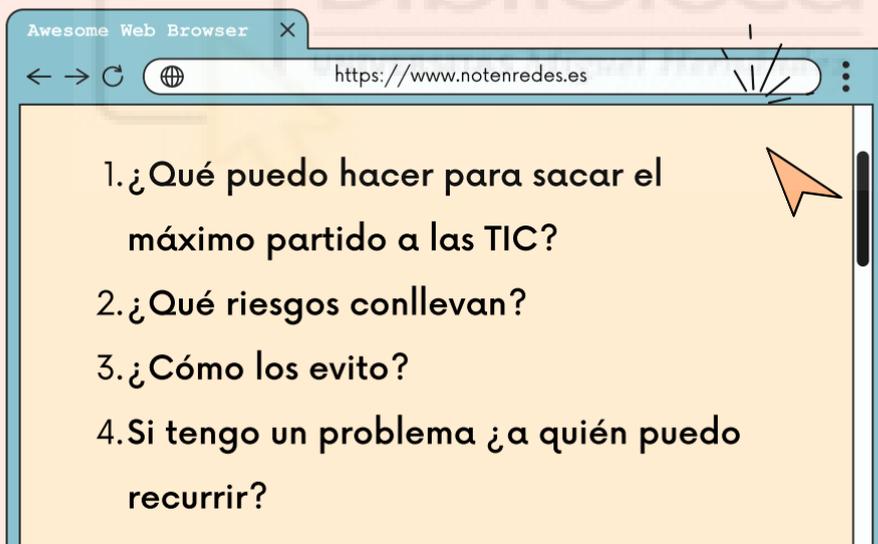
¿Piensas que el celular es siempre una gran ayuda?

Watch on  YouTube

Balanza



Reflexión



Nos vemos en la próxima sesión



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es



Programa de prevención ante las autolesiones online



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es

Toma una decisión





¿Qué ha pasado?

¿Por qué?



Antes de tomar una decisión debemos valorar las consecuencias

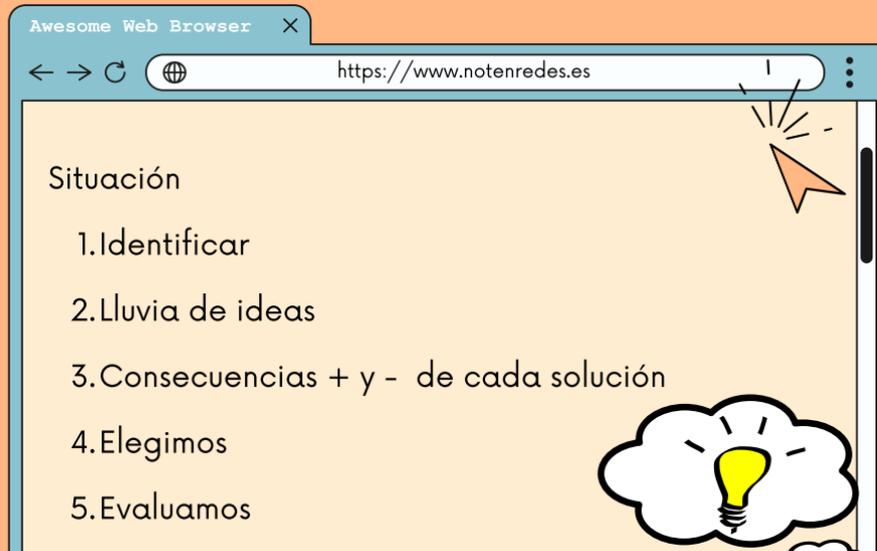


¿Qué es un problema?

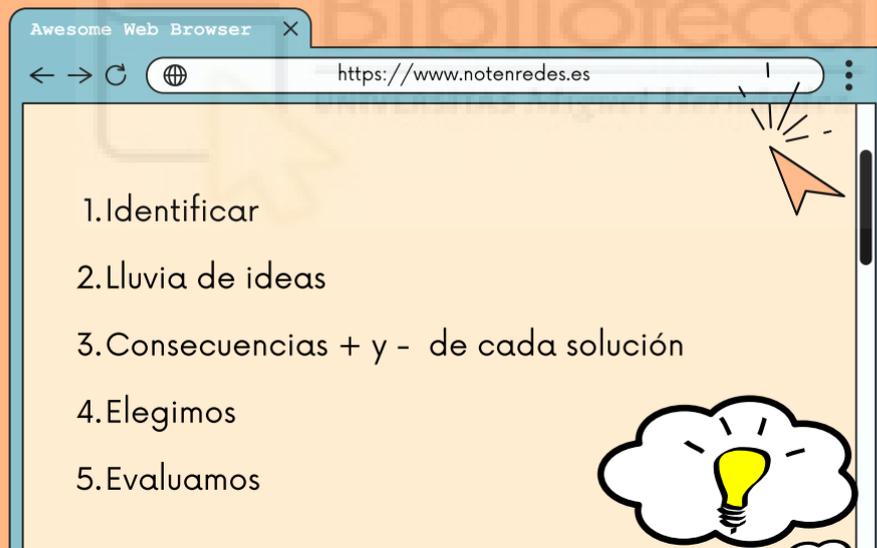
Algo que nos resulta difícil de resolver. Un obstáculo que necesitamos solucionar



Pasos para tomar una decisión



Ejemplo



Nos vemos en la próxima sesión



Equipo Ambsalut
notenredes@umh.es



SOCIOGRAMA

¿Con quién te gusta más trabajar en clase?

¿Por qué?

¿Con quién te gusta menos trabajar en clase?

¿Por qué?

¿Con quién te gusta más quedar fuera de clase?

¿Por qué?

¿Con quién te gusta menos quedar fuera de clase?

¿Por qué?



Anexo H. Autorregistro AD HOC

Fecha	Hora de inicio	¿Qué hago?	¿Para qué?	¿Con qué?	¿Desde qué lugar?	Hora de fin	¿Cómo me siento?	¿Hay alguien conmigo?
05/10	18:00	Veo TikToks	Para no aburrirme	Con el móvil	Desde el salón	19:20	Alegre	Mi hermana está a mi lado

Anexo I. Formulario de evaluación AD-HOC

https://docs.google.com/forms/d/1Mvk1I592lxO_i0A7bRewbl5ITwQWJlq8I-Tli5PTEyA/edit



Formulario de evaluación de los contenidos del programa “No te enredes”

Ahora vamos a evaluar cuánta atención has prestado estos días... ¡Al ataque! sabemos que lo vas a hacer genial!

nashira.heras@goumh.umh.es [Cambiar de cuenta](#)

Tu correo se registrará cuando envíes este formulario

***Obligatorio**

Pon tu nombre *

Tu respuesta

Dime tres características que te definan *

1 punto

Tu respuesta

Tu mejor amiga o amigo te insiste para que vayáis al cine, pero tú tienes que estudiar y prefieres quedarte en casa estudiando. ¿Cuál sería una forma de comunicación asertiva? *

1 punto

- Le digo que otro día iría al cine pero que hoy tengo que estudiar.
- Le digo que no insista, que se está poniendo pesada.
- Voy al cine , prefiero ir, antes que discutir.

Si María, me pide que le deje mi rotulador nuevo pero yo no quiero dejárselo por si se estropea ¿Cuál sería una respuesta asertiva? *

1 punto

- Le digo que lo siento mucho, pero que no quiero que se estropee y prefiero usarlo yo
- Le digo que no me da la gana de dejárselo, que es una pidona
- Le digo que vale, que se lo dejo sin problema pero que tenga cuidado

Has quedado con un amigo, pero no te ha avisado de que llega tarde y no te ha gustado tener que esperarle 15 minutos. ¿Cuál sería una forma de comunicación asertiva? *

1 punto

- Le pregunto si le ha pasado algo y le digo que me podría haber avisado.
- Le digo que yo también acabo de llegar.
- Ya te vale, no te importa tener a la gente esperando, ya no quedo contigo más.

Has faltado a clase y no te has enterado de que tienes un examen mañana. No te ha dado tiempo a estudiar. Dime ¿por qué es un problema? *

1 punto

Tu respuesta

Has faltado a clase y no te has enterado de que tienes un examen mañana. Dime tres posibles soluciones. *

1 punto

Tu respuesta

Has faltado a clase y no te has enterado de que tienes un examen mañana. Consecuencias buenas y malas de la primera solución.

* 1 punto

Tu respuesta

Has faltado a clase y no te has enterado de que tienes un examen mañana. Consecuencias buenas y malas de la segunda solución.

* 1 punto

Tu respuesta

Has faltado a clase y no te has enterado de que tienes un examen mañana. Consecuencias buenas y malas de la tercera solución.

* 1 punto

Tu respuesta

Has faltado a clase y no te has enterado de que tienes un examen mañana. ¿Cuál crees que es la mejor alternativa?

* 1 punto

Tu respuesta

Enviar

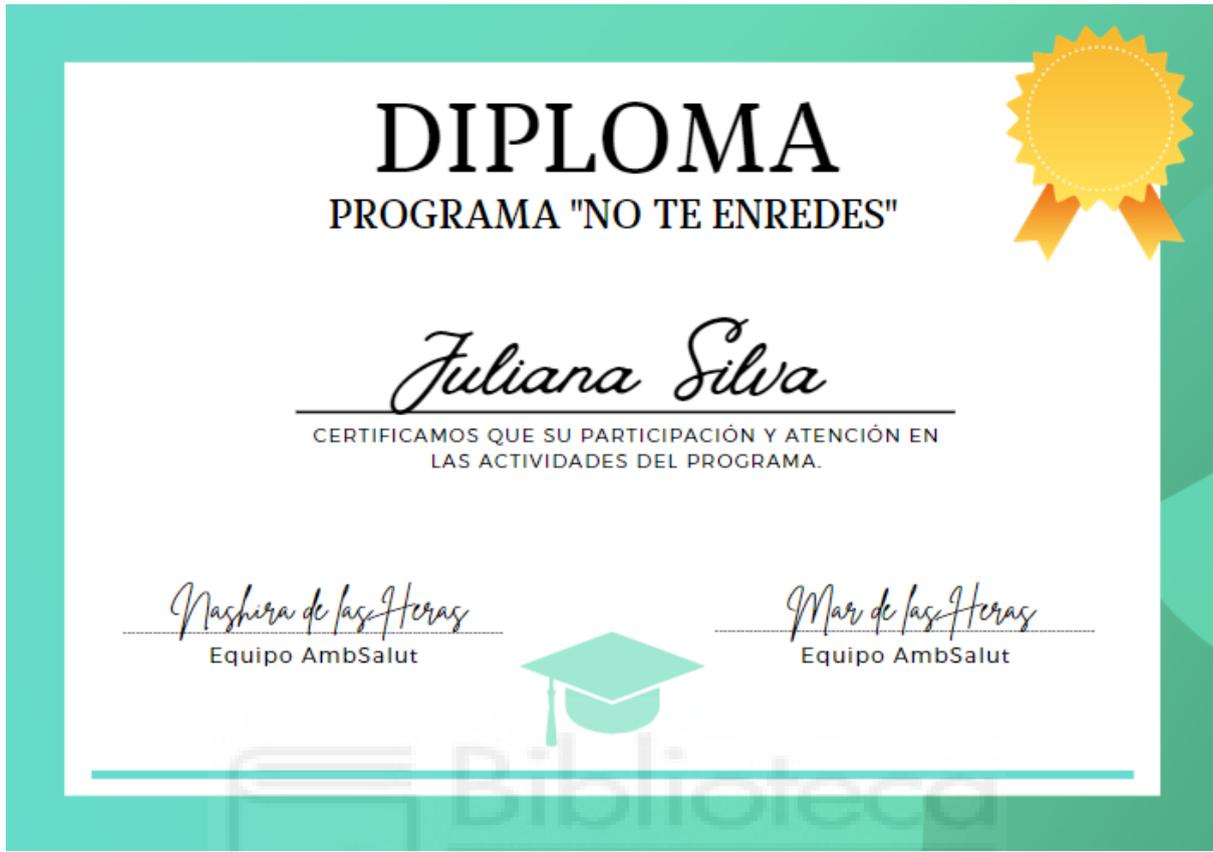
Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Universidad Miguel Hernández de Elche. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

Anexo K. Diploma alumnado



DIPLOMA
PROGRAMA "NO TE ENREDES"



Juliana Silva

CERTIFICAMOS QUE SU PARTICIPACIÓN Y ATENCIÓN EN
LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA.

Nashira de las Heras
Equipo AmbSalut



Mar de las Heras
Equipo AmbSalut

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández