

# ■ Autolesiones online entre adolescentes españoles: análisis de la prevalencia y de las motivaciones

Manuel Gámez-Guadix<sup>1</sup>, Carmen Almendros<sup>1</sup>, Laura Rodríguez-Mondragón<sup>1</sup>, & Estíbaliz Mateos-Pérez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Psicología Biológica y Salud, Universidad Autónoma de Madrid, España.

<sup>2</sup>Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco, España.

## Resumen

Las autolesiones online ("digital self-harm") consisten en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, como Internet y el teléfono móvil, para colgar, enviar o compartir contenidos que incluyen autolesiones físicas o que resultan dañinos o humillantes para uno mismo. El primer objetivo de este estudio consistió en examinar la prevalencia de diferentes formas de autolesiones online entre adolescentes. El segundo objetivo fue el de analizar las motivaciones para implicarse en autolesiones online empleando, para ello, una metodología cualitativa de análisis de contenido. La muestra de este estudio estuvo compuesta por 794 participantes (50.6% mujeres) entre 12 y 18 años ( $M = 14.29$  y  $DT = 1.64$ ). El 7.9% de los adolescentes reconoció haberse provocado algún daño físico y contarlo en Internet y el 3.8% haber publicado las fotos de una autolesión en Internet. Las motivaciones más frecuentes para implicarse en autolesiones online fueron: 1) hacerlo como una expresión de malestar; 2) buscar desahogo o alivio; 3) buscar la atención y comprensión de otros; 4) ver la reacción de otros; 5) porque consideraban que era gracioso; y 6) porque otros lo hacen o es "una moda". Los resultados sugieren que nos encontramos ante un problema preocupante que requiere ser mejor investigado.

*Palabras clave:* autolesiones online; autodaño digital; adolescentes; Internet.

## Abstract

*Digital self-harm among spanish adolescents: analysis of prevalence and motivations.* Digital self-harm consists of the use of information and communication technologies, as Internet and mobile phone, to post, send or share content that is harmful or humiliating to oneself. The first objective of this study was to examine the prevalence of different forms of digital self-harm among adolescents. The second objective was to analyze the motivations to engage in digital self-harm using, to this end, a qualitative methodology of content analysis. The sample of this study was composed of 794 participants (50.6% women) between 12 and 18 years ( $M = 14.29$  y  $DT = 1.64$ ). The 7.9% of the adolescents recognized having caused some physical damage and posting it on the Internet and 3.8% having published the photos of the self-harm on the Internet. The main motivations for engaging in digital self-harm were: 1) doing it as an expression of distress; 2) seeking relief; 3) looking for others' attention and understanding; 4) see the reaction of others; 5) because they considered that it was funny; and 6) because others do it or it is "a fad". The results suggest that we are facing a worrying problem that needs to be better investigated.

*Keywords:* digital self-injury; digital damage; teenagers; Internet.

Internet ha conllevado importantes beneficios para los adolescentes, como favorecer el desarrollo de la identidad personal, el establecimiento de relaciones interpersonales, la obtención de apoyo social y el acceso a numerosas posibilidades de ocio y entretenimiento (Davis, 2013). A su vez, Internet ha generado nuevos riesgos para los jóvenes, entre los que destacan el *cyberbullying* (Del Rey et al., 2016; Garaigordobil, 2017), el uso problemático de Internet (Boubeta, Salgado, Folgar, Gallego, & Mallou, 2015; Gámez-Guadix, Calvete, Orue,

& Las Hayas, 2015), el sexting (i.e., intercambio de contenidos sexuales) (Agustina & Gómez-Durán, 2016) o el *online grooming* (i.e., abuso sexual por parte de un adulto) (Gámez-Guadix, De Santisteban, & Alcázar, 2018).

Un riesgo adicional, reciente y preocupante son las denominadas autolesiones *online* (*digital self-harm*)<sup>1</sup> (Patchin & Hinduja, 2017). Las autolesiones *online* consisten en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) para colgar, enviar o compartir contenidos que resultan dañi-

Correspondencia:

Manuel Gámez-Guadix.  
Universidad Autónoma de Madrid.  
C/ Iván Pavlov 6, 28049, España.  
E.mail: mgamezguadix@gmail.com

nos o humillantes para uno mismo (Patching & Hinduja, 2017). Las autolesiones *online* incluyen conductas como provocarse un daño físico (p.ej., cortes, heridas) y contarlos en Internet o publicar las fotos de las lesiones; grabarse o fotografiarse haciendo algo humillante, molesto o doloroso para uno mismo y publicarlo en Internet; publicar de manera anónima algo negativo sobre uno mismo; y simular ser ciberacosado. Este tipo de comportamientos han recibido hasta el momento escasa atención empírica, aunque los estudios preliminares indican que son un problema creciente (Englander, 2012; Patchin & Hinduja, 2017).

Esta problemática se popularizó en nuestro país a partir del año 2017 con el llamado “reto” o “juego” de la ballena azul (Mouzo-Quintans, 2017). Este reto consiste en una serie de pasos que los participantes en el juego deben seguir durante un período de 50 días. Estos pasos son inocuos al comienzo (p.ej., ver una película de terror) y, sucesivamente, van progresando hacia autolesiones cada vez más graves (p.ej., cortes en los brazos). El paso final del reto consiste en cometer el suicidio. Cada uno de los pasos son compartidos en Internet con otros usuarios. Este reto ha provocado varios intentos de suicidio y suicidios consumados en diferentes países (Mukhra, Baryah, Krishan, & Kanchan, 2017).

Las autolesiones incluyen cualquier comportamiento en el que un individuo participa con la intención de causarse un daño a sí mismo (Muehlenkamp, Claes, Havertape, & Plener, 2012). Es importante la diferenciación entre lesiones no suicidas, por una parte, y actos lesivos asociados con intentos de suicidio, por la otra (Jacob, Evans, & Scourfield, 2017). No obstante, tanto las autolesiones no suicidas como los intentos de suicidio comparten factores de riesgo comunes, lo cual indica que ambas problemáticas se sitúan en un continuo de gravedad (Jacob et al., 2017). La prevalencia de las autolesiones no suicidas entre adolescentes ha sido variable según el estudio, la metodología empleada y el contexto cultural analizado. En una revisión de 52 estudios de prevalencia, Muehlenkamp et al. (2012) encontraron una prevalencia del 18% de lesiones no suicidas entre adolescentes. En nuestro país, Calvete, Orue, Aizpuru, y Brotherton (2015) encontraron que más de la mitad de los adolescentes informaron de autolesiones físicas no suicidas durante el último año; de ellos, aproximadamente el 32% presentaron autolesiones consideradas severas (p.ej., cortarse o provocarse una quemadura en la piel).

A pesar de la elevada prevalencia y las posibles consecuencias de las autolesiones físicas, los estudios cuantitativos sobre las autolesiones en el contexto *online* son, hasta la fecha, prácticamente inexistentes. Englander (2012) informó que el 9% de los jóvenes de una muestra de jóvenes en Reino Unido se habían implicado en autolesiones *online*. Patchin e Hinduja (2017) encontraron que en torno al 6% de los adolescentes entre 12 y 17 años de una muestra representativa de Estados Unidos se había autoinflingido daño *online*, constructo que fue evaluado empleando únicamente dos ítems (“He publicado de forma anónima en Internet algo malo sobre mí mismo” y “He simulado ser acosado a través de Internet”). Estos autores encontraron que las razones más frecuentes para implicarse en autolesiones *online* eran manifestar odio hacia uno mismo,

considerarlo gracioso y buscar que alguien preste atención o reaccione al contenido. Aunque estos estudios constituyen un valioso punto de partida en la investigación sobre autolesiones *online*, los resultados obtenidos se encuentran limitados por la evaluación realizada a través de únicamente unos pocos ítems. Por otra parte, la investigación en nuestro país sobre autolesiones *online* es, hasta la fecha, inexistente.

Internet parece desempeñar un papel importante en las conductas autolesivas de los adolescentes. Empleando una metodología cualitativa, Whitlock, Powers, y Eckenrode (2006) analizaron 400 mensajes sobre autolesiones publicados en diferentes foros de Internet. Estos autores encontraron que, aunque Internet proporcionaba apoyo social a los adolescentes más aislados, también permite normalizar e, incluso, reforzar el comportamiento autolesivo entre ellos. En otro estudio cualitativo con jóvenes entre 16 y 24 años con una historia previa de autolesiones, Jacob et al. (2017) encontraron que muchos de los participantes descubrieron las autolesiones en Internet a través de la búsqueda de un tema tangencial, lo cual les llevó posteriormente a imitar el comportamiento autolesivo. Era habitual que estos jóvenes se involucraran en espacios *online* (p.ej., páginas webs, foros) en los que los participantes apoyaban y reforzaban las prácticas de autolesión. Algunos de los jóvenes reconocían haber participado en dinámicas basadas en la competencia entre individuos, en las que los jóvenes deseaban emular o superar las autolesiones mostradas por otros en Internet, al tiempo que se reprendían entre ellos cuando no se involucraban lo suficiente infligiéndose formas más sofisticadas y severas de autolesión (Jacob et al., 2017). Estos estudios indican que el refuerzo social parece jugar un importante papel en el desarrollo de las autolesiones *online* entre adolescentes. Sin embargo, poco es sabido sobre otras posibles motivaciones que pueden ser relevantes para implicarse en conductas de autolesiones *online*.

Teniendo en cuenta la relevancia de las autolesiones entre adolescentes y la escasa investigación sobre el papel de las TICs en estos comportamientos, el presente estudio tuvo como finalidad aumentar nuestro conocimiento sobre las autolesiones *online*, con dos objetivos relacionados. El primer objetivo consistió en analizar la prevalencia de las autolesiones *online* en una muestra de adolescentes españoles. Como se ha señalado, aunque existen múltiples estudios sobre autolesiones físicas, es escasa la información sobre autolesiones *online* (Patchin & Hinduja, 2017). El segundo objetivo fue el de explorar las principales motivaciones para implicarse en autolesiones *online* entre adolescentes. Para ello, puesto que la investigación sobre los motivos para llevar a cabo autolesiones *online* es escasa hasta la fecha, optamos por emplear una metodología cualitativa que permita analizar esta problemática de manera inductiva y desde la perspectiva de los propios adolescentes.

## Método

### Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por 794 adolescentes (50.6% mujeres) entre 12 y 18 años (edad media =

<sup>1</sup>Aunque los términos *digital self-harm* podrían ser también traducidos como “autodaño digital”, “autodaño online”, o “autolesiones digitales”, en el presente estudio hemos optado por emplear “autolesiones online”, dado que el término “autolesión” es el más empleado en la bibliografía en castellano para hacer referencia tanto a *self-harm* como a *self-injury*, y puede referirse a un daño o perjuicio no necesariamente físico. Por otra parte, el término *online* es más específico que el adjetivo “digital”; este último puede referirse también a los dígitos o a los dedos.

14.29; desviación típica = 1.64). Se evaluaron 32 aulas en tres institutos de educación secundaria de la Comunidad de Madrid que fueron elegidos al azar. La mayoría de estos adolescentes (93.4%) eran españoles, mientras que un 4.64% procedían de Latinoamérica, 0.75% de países europeos, 0.63% asiáticos y 0.25% africanos.

## Medidas

**Autolesiones online.** Teniendo en cuenta la ausencia de instrumentos previos para evaluar las autolesiones *online*, desarrollamos seis preguntas específicas para evaluar las formas más frecuentes de este tipo de comportamientos. Para ello, se revisaron los ítems empleados en encuestas previas (Patchin & Hinduja, 2017) y se realizó un análisis del contenido de las formas más frecuentes de autolesiones en Internet incluidas en estudios anteriores (Whitlock et al., 2006). Así, se preguntó a los adolescentes si en alguna ocasión a lo largo de su vida habían llevado a cabo alguna de las siguientes conductas: a) provocarse un daño físico y contarlo en Internet; b) provocarse algún daño físico y publicar las fotos en Internet; c) grabarse a sí mismo haciendo algo humillante y publicarlo en Internet; d) grabarse a sí mismo haciendo algo doloroso y publicarlo en Internet; e) simular ser acosado de forma anónima en Internet; y f) publicar de manera anónima algo malo sobre uno mismo en Internet. Estas conductas indican aspectos diferenciados, aunque no excluyentes. Las opciones de respuesta fueron “Nunca”, “1 o 2 veces”, “3 o 4 veces” y “5 veces o más”. A aquellos que respondieron de forma afirmativa a alguna de estas preguntas se les pidió que describieran, con el mayor detalle posible, qué fue específicamente lo que ocurrió, incluyendo por qué lo hicieron.

## Procedimiento

Los padres de los participantes fueron informados del propósito del estudio y se les pidió su consentimiento para que sus hijos participaran en el mismo. La participación de los menores fue voluntaria y las respuestas fueron anónimas para promover la sinceridad. Cinco menores declinaron participar en el estudio. Los participantes completaron el cuestionario durante su horario habitual de clase. La encuesta incluyó un cuestionario de preguntas cerradas (ver apartado anterior) junto con un apartado abierto para que los adolescentes pusieran por escrito las razones para implicarse en autolesiones online, entre aquellos que lo habían hecho.

Para el análisis cualitativo de los datos de las descripciones proporcionadas por los adolescentes sobre las situaciones de autolesiones *online* se empleó el procedimiento de “análisis de contenido” (Hsieh & Shannon, 2005). En primer lugar, se procedió de manera inductiva a partir de la lectura y el análisis de las descripciones individuales de los participantes (Glaser & Strauss, 1967). Así, el primer autor identificó categorías generales que permitieran la codificación de la información obtenida (Miles & Huberman, 1994). Estas categorías fueron revisadas por los autores hasta llegar a un acuerdo sobre el número y contenido de las categorías, aumentando así la validez interna de las mismas (Suárez, del Moral, & González, 2013). Por último, para aumentar la fiabilidad interjueces, cada unidad de contenido fue de nuevo

revisada y clasificada en cada una de las categorías generales de forma independiente por la segunda y tercera autoras.

## Resultados

De los participantes en el estudio, el 18.64% contestó afirmativamente a haberse autolesionado *online* de alguna manera. El 54.7% eran chicas mientras que el 45.3% fueron chicos. La media de edad en este grupo de adolescentes fue de 14.86 años (DT = 1.55). El 10.8% eran alumnos/as de 1º de ESO, el 17.2% de 2º de ESO, el 25.9% y el 17.5% eran alumnos/as de 3º y 4º de ESO respectivamente; finalmente, el 13.9% cursaba 1º de Bachillerato y el 14.7% 2º de Bachillerato.

### Prevalencia de las autolesiones online

En la Tabla 1 se presenta la prevalencia a lo largo de la vida para cada una de las conductas de autolesiones *online*. Los tipos más frecuentes para el conjunto de los adolescentes fueron “grabarse a sí mismo haciendo algo humillante y publicarlo en Internet” (9.6%), seguido de “provocarse algún daño físico y contarlo en Internet” (7.9%) o “provocarse algún daño físico y publicar las fotos en Internet” (3.8%). Se encontraron prevalencias más reducidas para “simular ser acosado de forma anónima en Internet” (1.3%), “grabarse haciendo algo doloroso y publicarlo en Internet” (2.1%) y “publicar de forma anónima algo malo sobre uno mismo” (2.4%). En todos los tipos, la frecuencia más habitual fue “1 o 2 veces”, con un porcentaje considerablemente menor para las frecuencias “3 o 4 veces” o “5 veces o más” (véase Tabla 1).

Tabla 1. Frecuencia y prevalencia de diferentes formas de autolesiones online.

	1 o 2 veces	3 o 4 veces	5 veces o más	Total
Provocarse algún daño físico y contarlo en Internet	5.8%	1.3%	0.9%	7.9%
Provocarse algún daño físico y publicar las fotos en Internet	2.9%	0.4%	0.5%	3.8%
Grabarse haciendo algo humillante y publicarlo en Internet	6.6%	2.5%	0.5%	9.6%
Grabarse haciendo algo doloroso y publicarlo en Internet	1.5%	0.3%	0.3%	2.1%
Simular ser acosado de forma anónima en Internet	0.9%	0.1%	0.3%	1.3%
Publicar de forma anónima en Internet algo malo sobre sí mismo	2%	0%	0.4%	2.4%

En la Tabla 2 se presenta la prevalencia por sexo y edad. Como puede observarse, no hubo diferencias entre chicos y chicas en los ítems individuales ni en la prevalencia total. En cuanto a la prevalencia por grupo de edad cabe destacar que, en general, las tasas de prevalencia aumentan conforme aumenta la edad. Así, la prevalencia total de autolesiones aumentó desde el 10.7% en el grupo de edad de 12-13 años hasta el 29.2% en la franja de edad desde los 16 hasta los 18 años (véase Tabla 2).

Tabla 2. Prevalencia y diferencias de género y edad en autolesiones online

	Sexo			Edad (años)			
	Chico n = 393	Chica n = 402	X <sup>2</sup>	Dec-13 n = 280	14-15 n = 309	16-18 n = 205	X <sup>2</sup>
1. Me he provocado algún daño físico y lo he contado en Internet.	8.3%	7.5%	.17	6.6%	8.8%	8.4%	.98
2. Me he provocado algún daño físico y he publicado las fotos en Internet.	4.4%	3%	1.09	2.6%	4.2%	4.5%	1.51
3. Me he grabado a mí mismo/a haciendo algo humillante y lo he publicado en Internet.	8.9%	10.8%	.84	3%	10.4%	18.3%	30.90**
4. Me he grabado a mí mismo/a haciéndome algo doloroso y lo he publicado en Internet.	2.3%	1.8%	.33	0%	2.9%	3.5%	8.88*
5. Me he acosado a mí mismo/a en Internet de forma anónima.	1.6%	1%	.48	0.7%	1.3%	2%	1.44
6. He publicado de forma anónima algo malo sobre mí persona.	2.1%	2.8%	.39	0.7%	2.3%	5%	8.72*
Total	17.4%	20.3%	1.08	10.7%	19.4%	29.2%	26.1**

Nota: La prevalencia se refiere a participantes que han informado participar en algún tipo de autolesión al menos una vez. \*p < 0.05; \*\*p < 0.01.

### Motivos para las autolesiones online

Del análisis de contenido realizado sobre las descripciones de los adolescentes emergieron seis categorías generales sobre las motivaciones para implicarse en autolesiones online: 1) expresión de malestar; 2) desahogo o alivio; 3) búsqueda de atención o comprensión; 4) ver la reacción de otros; 5) como una broma o porque consideran que es gracioso; y 6) porque otros lo hacen o es “una moda”. A continuación, se expone cada una de ellas, junto con una descripción de las mismas, el porcentaje de chicos y chicas que aludieron a cada motivación entre quienes reconocieron alguna autolesión, y varias unidades de contenido específicas como ejemplos. Se incluyeron aquellas descripciones que se consideraron más representativas de cada una de las categorías obtenidas.

**Expresión de malestar.** Una de las motivaciones más recurrentes para las autolesiones online fue la de expresar malestar o un estado de ánimo negativo, incluyendo emociones de tristeza o angustia (14.3% chicas y 17.6% chicos). En diversos casos, el malestar apareció vinculado con situaciones de acoso entre iguales o problemas interpersonales, como se observa a continuación.

- “En el colegio me acosaban y me hacían bullying y yo lo pasaba muy mal... Mis padres se separaron y me costó mucho superarlo y la familia de mi padre no me acepta y no me quiere.” (Chica, 15 años).
- “Ha habido un tiempo en 1º de ESO en la que ya estaba cansada de no tener amistades, de ser discriminada... de estar muy hundida y llegué a autolesionarme. Ahora sigo estando igual, estoy sola, esto harta de todo... Ojalá esto se solucione.” (Chica, 14 años).
- “Mi pareja me dejó y algunos de mis compañeros sentí como que me desprecian.” (Chico, 14 años).
- “En ese tiempo estaba muy triste por cosas y empecé a hacerme daño.” (Chica, 12 años).
- “Llevaba una muy mala racha en el ámbito estudiantil, juntado con las cosas que pensaba que eran mis mejores amigos, que no me ayudaban y me hacían sentirme peor, empecé con la medicación para la depresión y veía que no funcionaba. La mezcla hizo como un cóctel molotov por así decirlo.” (Chico, 16 años).

**Desahogo o alivio.** Otro motivo frecuente, relacionado con el malestar psicológico, aunque más específico en cuanto a su propósito, indicaba la intención explícita de desahogarse a través de las publicaciones o la finalidad de aliviar un malestar (11.9% chicas, ningún chico).

– “No sabía cómo canalizar los problemas y subí dos fotos de mis autolesiones. No tengo muy claro por qué lo hice realmente ya que nadie que me conocía vio esas fotos, supongo que fue para desahogarme. Actualmente cuento mis problemas en redes sociales, pero sólo lo pueden ver mis amigos, me ayuda a desahogarme.” (Chica, 15 años).

– “Cuando era más pequeña tenía muchos problemas emocionales, como actualmente, pero ahora soy capaz de controlarme un poco más, y tendía a autolesionarme para calmarme. Una vez publiqué los cortes recién hechos en Tumblr y Twitter de forma anónima porque pensaba que me aliviaría o desahogaría.” (Chica).

– “Yo me autolesioné para sentirme mejor, y hago videos haciendo el tonto.” (Chica, 14 años).

**Búsqueda de ayuda o comprensión.** Otro motivo, generalmente añadido al malestar y/o desahogo, fue la intención de buscar ayuda, consejo o comprensión por parte de otros, como se refleja a continuación (7.1% chicas, ningún chico).

- “Me autolesiono desde hace ya mucho tiempo. Una vez me pasé mucho y me corté desde la muñeca hasta el codo con una navaja, sangraba mucho y me estaba mareando. Estaba sola en casa y le mandé foto del brazo a unas amigas para que me aconsejaran qué hacer.” (Chica, 14 años).
- “Pasé temas familiares y necesitaba gente que me conociese y me ayudase.” (Chica, 13 años).
- “A veces me siento sola, vacía, poco querida. Mi forma de desahogarme es hacerme daño y desafortunadamente tengo un grupo en el cual publico las heridas... Por otro lado, ellos y ellas me entienden.” (Chica, 16 años).

**Ver la reacción de otros.** La intención principal en varios casos fue la de observar cómo otras personas reaccionan ante la autolesión que se publicaba. A diferencia de la categoría anterior, no expresa explícitamente la búsqueda de ayuda (9.5% chicas; 5.9% chicos).

- “Pues era una página web donde tu publicabas lo que te ponían en las historias y quería ver lo que decían.” (Chica, 14 años).
- “Por ejemplo, si tengo algún problema familiar y cuelgo algo en Internet (Instagram) es para ver si la gente que tengo a mi alrededor se preocupa realmente por mí o no.” (Chica, 15 años).

**Como una broma o porque consideran que es gracioso.** En muchos de los casos, la motivación principal fue un juego o una broma, o hacer algo que podría resultar gracioso para uno mismo o para otros (50% chicas; 76.5% chicos).

- “Tengo una cuenta privada en la que sólo están mis mejores amigas y ahí he colgado tonterías o ‘cosas humillantes’ por el aburrimiento y para que yo y mis amigos nos riamos un rato”. (Chica, 14 años).
- “No es nada en especial, sino cuando a lo mejor grabo un vídeo y justo me he caído pues lo subo a alguna red social, aunque me parezca humillante pero realmente lo hago porque me parece gracioso.” (Chica, 15 años).
- “Mis amigos y yo tenemos una cuenta de IG en la que subimos cosas graciosas y un poco humillantes, pero como todos salimos mal lo hacemos para reírnos de nosotros mismos y para que la gente se ría.” (Chica, 14 años).

Como una moda. Finalmente, se hace referencia a estos comportamientos como “modas” o porque lo hacen otros como razón para implicarse en ellos (7.1% chicas, ningún chico).

- “Hicimos un reto estúpido de moda. Yo no lo he colgado.” (Chica, 14 años).
- “Porque sí, porque puedo y porque es la moda.” (Chica, 14 años).

## Discusión

La finalidad de este estudio fue analizar la prevalencia y las principales motivaciones para implicarse en autolesiones *online*. Los resultados mostraron que entre un 1% y un 9% de los adolescentes, dependiendo de la conducta específica considerada, habían usado Internet para publicar autolesiones o contenidos dolorosos o humillantes para sí mismos. Esta estimación es congruente con los resultados obtenidos por estudios previos (Englander, 2012; Patchin & Hinduja, 2017) e indican que estamos ante una problemática de considerable magnitud.

Una de las motivaciones más importantes para implicarse en autolesiones *online* fue la de expresar un malestar (p.ej., estado de ánimo deprimido, ansiedad, etc.). Este malestar apareció frecuentemente vinculado con ser víctima de situaciones de acoso entre iguales y otros problemas interpersonales. Ante situaciones de rechazo o acoso, Internet podría constituir un medio percibido como seguro por los adolescentes para expresar su malestar (Whitlock et al., 2006). En esta línea, se ha encontrado que el acoso entre iguales constituye un estresor importante asociado a problemas de conducta externalizantes e internalizantes (Gámez-Guadix, Gini, & Calvete, 2015), incluidas las autolesiones (Fisher et al., 2012).

De una manera más específica, los adolescentes indicaron que participaban en autolesiones *online* como una forma de desahogarse o aliviar el malestar psicológico. En este sentido, la conducta de publicar un daño propio en Internet podría funcionar como un refuerzo negativo, reduciendo el malestar a corto plazo, pero haciendo más probable que dicha conducta se repita en el futuro. Este hallazgo es congruente con la investigación previa que ha mostrado que el uso de Internet para aliviar estados de ánimo negativos es frecuente en el uso problemático de Internet, lo cual, a su vez, está asociado con una pérdida de control de la conducta de conexión y la aparición de consecuencias negativas para el individuo (Calvete, Gámez-Guadix, & Cortázar, 2017; Gámez-Guadix, et al., 2015). Por otra parte, se ha encontrado que una de las funciones más importantes de las autolesiones físicas es la de reducir el malestar emocional (Calvete et al., 2015), función que podría trasladarse también a

la publicación *online* del daño físico autoinfligido.

Otra de las motivaciones de las autolesiones *online* fue la búsqueda de ayuda o comprensión de otros o, simplemente, ver cómo reaccionaban amigos o conocidos. En este sentido, los relatos de los adolescentes muestran que la red también podría servir para recabar el apoyo social o el consejo por parte de otros. Este apoyo social podría desempeñar una función positiva cuando se trata de solicitar la ayuda o el consejo por parte de amigos y/o familiares. Sin embargo, también podría resultar negativo cuando se busca el apoyo en foros específicos para mantener las autolesiones, facilitando el intercambio de información y la justificación de las mismas (Jacob et al., 2017). Futuros estudios deberían explorar de forma específica el papel del refuerzo que los grupos *online* desempeñan en la implicación en autolesiones. En ocasiones, la búsqueda de ayuda no es explícita, pero sí el deseo de observar las reacciones de otras personas, ya sean desconocidas, cuando hay un manejo *online* anónimo del material, o de amigos o conocidos, como posible comprobación del interés o preocupación de personas allegadas o una posible llamada de atención a las mismas.

Los adolescentes hicieron referencia principalmente a la publicación de contenidos por considerarlo como algo gracioso o como una broma. Esta razón parece cualitativamente diferente a las anteriores, al estar más vinculada a contenidos comprometidos o humillantes que a autolesiones físicas. En este caso, los contenidos parecen consistir en fotos o videos que tienen como objetivo “hacer gracia” a otros (p.ej., “mis amigas y yo subimos cosas graciosas y un poco humillantes”, “tengo una cuenta privada en la que sólo están mis mejores amigas y ahí he colgado tonterías o cosas humillantes por aburrimiento y para que yo y mis amigos nos riamos un rato”). Los predictores y las consecuencias de estos contenidos, en comparación con los anteriores (más centrados en la publicación de autolesiones), podrían ser distintos. Aunque los contenidos “humillantes” pueden tener alguna repercusión negativa en el futuro, estos casos no parecen implicar daños físicos reales. Futuros estudios deberían desarrollar instrumentos de medida que evalúen la publicación de diferentes tipos de contenidos potencialmente perjudiciales para uno mismo, así como sus predictores y sus consecuencias diferenciadas.

Finalmente, algunas adolescentes hicieron alusión a la implicación en este fenómeno basándose en que otros lo hacen o está “de moda”. Ello es coherente con el principio de influencia de validación social (Cialdini, 1984) por el que los adolescentes actuarían basándose en las acciones de los demás para guiar su propia conducta. En este sentido, podría existir un efecto contagio, a través del cual los adolescentes imitan las conductas *online* de otros, reproduciéndolas y compartiéndolas con el fin de obtener una respuesta (Whitlock et al., 2006). Las actitudes que justifican este tipo de conductas (p.ej., “está bien hacerlo porque los demás lo hacen”) podrían desempeñar un papel importante en la publicación de contenidos perjudiciales para uno mismo. En este sentido, los programas de prevención deberían promover unas actitudes adecuadas sobre el uso adecuado de las TICs y trabajar aspectos como la huella digital y la reputación *online* (Van Ouytsel, Walrave, & Ponnet, 2014).

En cuanto a las diferencias en los motivos apuntados en función del sexo, cabe señalar que, si bien chicas y chicos señalaron recurrir a las autolesiones *online* como forma de aliviar el malestar, únicamente las chicas enmarcaron la experiencia

como una forma de desahogo o como una búsqueda de ayuda. Ello es coherente con hallazgos previos que indican que los varones son más reacios a reconocer los problemas y a buscar ayuda relacionada con los mismos (Salinas-Oñate, Baeza-Rivera, Escobar, Coloma, & Carreño, 2018).

Este estudio presenta algunas limitaciones que es necesario tener en cuenta. Las descripciones individuales de los adolescentes proporcionan información cualitativa de gran valor de cara a conocer las motivaciones más importantes para implicarse en autolesiones *online*. Sin embargo, se recomienda el uso de técnicas cualitativas en profundidad como la entrevista o los grupos focales como propuesta para futuros estudios. Además, la información obtenida en el presente estudio no es generalizable al conjunto de adolescentes. Futuros estudios deberían examinar de forma cuantitativa la prevalencia y las motivaciones de diferentes formas de autolesiones *online*. Asimismo, los resultados sugieren que las autolesiones *online* podrían estar relacionadas causalmente con otras variables como, por ejemplo, una mayor sintomatología depresiva o la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, al ser un estudio cualitativo, debemos ser cautos al establecer posibles relaciones causales entre las variables. Futuros estudios longitudinales deben analizar las relaciones temporales entre posibles variables relevantes y las autolesiones *online*.

Este es uno de los primeros estudios en analizar el fenómeno de las autolesiones *online*. Como ocurre también con las autolesiones físicas, los resultados ponen de manifiesto que estamos ante una problemática compleja y multicausal. Nuestros resultados sugieren que la intervención psicológica en autolesiones debería prestar atención al papel que juega Internet en el mantenimiento de estas conductas, facilitando el intercambio de información, la justificación y la información sobre formas de ocultarlas.

El aprendizaje de estrategias de regulación emocional adecuadas, así como estrategias para resistirse a la influencia de otros en foros específicos de autolesiones, podría suponer una importante contribución a la prevención de las autolesiones *online*. Sería deseable el diseño de protocolos de detección y evaluación de casos de autolesiones en adolescentes tempranos en el ámbito escolar, así como contar con dispositivos específicos para el abordaje de esta problemática, que prevengan su aumento y los posibles problemas asociados a su manifestación. Una vez que el problema ha aparecido, las intervenciones deben enmarcarse en el tratamiento de otras posibles problemáticas relacionadas, tales como la depresión y la ansiedad. Además, se debería explorar su relación con posibles situaciones de acoso entre iguales, dificultades interpersonales o falta de apoyo social. En todo caso, nos encontramos ante un problema nuevo que requerirá creciente atención por parte de los investigadores para el desarrollo de técnicas de prevención y tratamiento específicas.

Artículo recibido: 29/09/2017

Aceptado: 19/02/2019

Publicado online: 16/08/2019

## Referencias

- Agustina, J. R., & Gómez-Durán, E. L. (2016). Factores de riesgo asociados al sexting como umbral de diversas formas de victimización. Estudio de factores correlacionados con el sexting en una muestra universitaria. *IDP. Revista de Internet, Derecho y Política*, 22, 21-47.
- Boubeta, A. R., Salgado, P. G., Folgar, M. I., Gallego, M. A., & Mallou, J. V. (2015). EUPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27(1), 47-63.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63. doi: 10.1016/j.addbeh.2017.03.018
- Calvete, E., Orue, I., Aizpuru, L., & Brotherton, H. (2015). Prevalence and functions of non-suicidal self-injury in Spanish adolescents. *Psicothema*, 27, 223-228. doi: 10.7334/psicothema2014.262
- Cialdini, R. B. (1984). *Influence: how and why people agree to things*. Nueva York, NY: Quill.
- Davis, K. (2013). Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, 29, 2281-2293. doi: 10.1016/j.chb.2013.05.022
- Del Rey, R., Lazuras, L., Casas, J. A., Barkoukis, V., Ortega-Ruiz, R., & Tsorbatzoudis, H. (2016). Does empathy predict (cyber) bullying perpetration, and how do age, gender and nationality affect this relationship? *Learning and Individual Differences*, 45, 275-281. doi: 10.1016/j.lindif.2015.11.021
- Englander, E. (2012). Digital Self-Harm: Frequency, Type, Motivations, and Outcomes. In MARC Research Reports. Paper 5. Available at: [http://vc.bridgew.edu/marc\\_reports/5](http://vc.bridgew.edu/marc_reports/5)
- Fisher, H. L., Moffitt, T. E., Houts, R. M., Belsky, D. W., Arseneault, L., & Caspi, A. (2012). Bullying victimisation and risk of self-harm in early adolescence: longitudinal cohort study. *British Medical Journal*, 344, e2683. doi: 10.1136/bmj.e2683
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109-114. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.009
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109-114. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.009
- Gámez-Guadix, M., De Santisteban, P., & Alcázar, M. Á. (2018). The construction and psychometric properties of the questionnaire for online sexual solicitation and interaction of minors with adults. *Sexual Abuse*, 30, 975-991. doi: 10.1177/1079063217724766
- Gámez-Guadix, M., Gini, G., & Calvete, E. (2015). Stability of cyberbullying victimization among adolescents: Prevalence and association with bully-victim status and psychosocial adjustment. *Computers in Human Behavior*, 53, 140-148. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.007
- Garaigordobil, M. (2017). Psychometric properties of the Cyberbullying Test, a screening instrument to measure cybervictimization, cyberaggression, and cyberobservation. *Journal of Interpersonal Violence*, 32, 3556-3576. doi: 10.1177/0886260515600165
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *El desarrollo de la teoría fundada*. Chicago, Illinois: Aldine.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277-1288. doi: 10.1177/1049732305276687
- Jacob, N., Evans, R., & Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16-24. *Journal of Adolescence*, 60, 140-147. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.001
- Miles, M., & Huberman, A. M. (1994). "Data management and analysis methods", en Denzin y Lincoln (eds.), *Handbook of qualitative research*, Londres, Sage Publication.

- Mouzo-Quintans (2017). El juego 'Ballena Azul' lleva a una menor a ingresar en un hospital de Barcelona. [https://elpais.com/ccaa/2017/04/28/catalunya/1493366475\\_540387.html](https://elpais.com/ccaa/2017/04/28/catalunya/1493366475_540387.html)
- Muehlenkamp, J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(1), 10-10. doi: 10.1186/1753-2000-6-10
- Mukhra, R., Baryah, N., Krishan, K., & Kanchan, T. (2017). 'Blue Whale Challenge': A Game or Crime?. *Science and Engineering Ethics*, 1-7. doi: 10.1007/s11948-017-0004-2
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital self-harm among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61, 761-766. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.06.012
- Salinas-Oñate, N., Baeza-Rivera, M. J., Escobar, B., Coloma, J., & Carreño, M. (2018). Predictores culturales y psicológicos de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios. *Cultura-hombre-sociedad*, 28, 79-101. doi: 10.7770/0719-2789.2018.cuhso.01.a03
- Suárez, C., del Moral, G., & González, M. T. (2013). Consejos prácticos para escribir un artículo cualitativo publicable en Psicología. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 71-79. doi: 10.5093/in2013a9
- Van Ouytsel, J., Walrave, M., & Ponnet, K. (2014). How schools can help their students to strengthen their online reputations. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 87, 180-185. doi: 10.1080/00098655.2014.909380
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, 42, 407.