

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche



TRABAJO DE FIN DE GRADO

Análisis de las motivaciones psicológicas y sociales detrás de la exhibición de las autolesiones no suicidas en redes sociales.
Una revisión de la literatura.

Estudiante: Daniel Yago Hernández

Tutora: Esther Sitges Macia

Grado en Seguridad Pública y Privada

Curso académico 2025-2026

Índice

Resumen	3
1. INTRODUCCIÓN	4
1.1 Presentación del tema de estudio.....	4
1.2 Justificación de la Relevancia del Tema	4
1.3 Preguntas de Investigación.....	5
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
2.1 la Autolesión No Suicida (ANS)	5
2.1.1 Elementos principales que definen las ANS.....	7
2.1.2 Clasificación según métodos y áreas afectadas	7
2.1.3. Estudio clásico de las autolesiones/conductas exhibición.....	9
2.2 El Exhibicionismo del dolor.....	11
2.3 La motivación humana.....	12
3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	13
4. METODOLOGÍA	13
4.1. Criterios de Inclusión.....	13
4.2. Criterios de exclusión	14
4.3. Bases de datos utilizadas.....	14
4.4. Estrategias de Búsqueda	14
4.5. Proceso de selección	15
5. RESULTADOS	18
5.1 OBJETIVO 1.....	18
5.1.1 Enfoque psicológico y psicosocial: regulación emocional, apoyo social y aprendizaje.....	18
5.1.2. Enfoque del desarrollo psicosocial e identidad.....	19
5.1.3. Enfoque sociológico y antropológico	20
5.1.4. Enfoque comunicativo y digital	21
5.2. OBJETIVO 2:.....	24
5.2.1. Búsqueda de comprensión y validación ante la percepción de incompreensión en el entorno cercano.	24
5.2.2. Participación y exhibición de desafíos extremos en línea	25
5.2.3. Sentimiento de pertenencia a comunidades digitales	26
5.2.4. La lógica de visibilidad y métricas propias de las plataformas digitales	27
5.2.5 Autodivulgación del sufrimiento y visibilización del malestar	28
5.2.6 Intención de ayudar y acompañar a otros iguales	28
5.2.7. Imitación e incorporación a dinámicas ya presentes en la plataforma.....	28

5.2.8. Documentación personal de la autolesión	29
5.2.9. Búsqueda de interacción y respuesta social.....	29
5.2.10. Uso exploratorio, lúdico o experimental del daño digital	30
5.3. OBJETIVO 3:.....	30
5.3.1. Efectos sobre la salud emocional	30
5.3.2. Efectos sobre la salud física.....	31
5.3.3. Efectos sobre la identidad personal.....	32
5.3.4. Efectos sobre las relaciones sociales	32
6. CONCLUSIONES	33
7. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN	34
8. BIBLIOGRAFÍA	34

Resumen

El presente trabajo analiza las motivaciones asociadas a la exhibición de autolesiones no suicidas en redes sociales a partir de una revisión sistematizada de la literatura. El estudio examina cómo distintas perspectivas psicológicas y sociales explican la expresión del sufrimiento en entornos digitales y cómo estas se relacionan con los factores que influyen en la decisión de compartir este tipo de contenido, destacando especialmente la regulación emocional del malestar y la búsqueda de validación y reconocimiento por parte de los iguales en espacios caracterizados por la visibilidad y la interacción constante. Asimismo, se abordan los efectos que esta exposición puede tener en la salud emocional y física, la identidad personal y las relaciones sociales. A partir del análisis realizado, se ofrece una comprensión integrada del fenómeno, mostrando que la exhibición del sufrimiento en redes sociales no responde a una única causa, sino a la interacción entre necesidades individuales y dinámicas propias del entorno digital.

This work analyzes the motivations associated with the exhibition of non-suicidal self-injury on social media through a systematized literature review. The study examines how different psychological and social perspectives explain the expression of suffering in digital environments and how these relate to the factors that influence the decision to share this type of content, particularly emotional regulation and the search for validation and recognition from peers in spaces characterized by visibility and constant interaction. It also addresses the effects that such exposure may have on emotional and physical health, personal identity, and social relationships. Based on the analysis conducted, the paper offers an integrated understanding of the phenomenon, showing that the exhibition of suffering on social media does not respond to a single cause, but rather to the interaction between individual needs and the structural dynamics of the online environment.

Palabras Clave: Autolesión, motivación, redes sociales, exhibición, malestar.

Self-injury, motivation, social media, exhibition, ache.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Presentación del tema de estudio

Un fenómeno que ha cobrado relevancia en la era digital: el exhibicionismo del dolor en las redes sociales. Este comportamiento, cada vez más frecuente, nos invita a reflexionar sobre la forma en que las personas expresan y comparten sus experiencias de dolor emocional en entornos en línea.

En un mundo donde las redes sociales han transformado radicalmente nuestras interacciones, el exhibicionismo del dolor se manifiesta como una tendencia en la que los individuos comparten abiertamente sus experiencias de sufrimiento a través de diferentes formas de contenido. En particular, esta exposición se centra en autolesiones, mostrando heridas, cicatrices en plataformas como Instagram, TikTok o Twitter. Este fenómeno no se limita a la expresión de emociones difíciles, sino que utiliza el cuerpo como medio de comunicación, visibilizando el dolor físico y psicológico. El estudio del exhibicionismo del dolor ajeno nos invita a buscar respuestas acerca las distintas necesidades psicológicas asociadas a la publicación de esos contenidos.

En conjunto, la exhibición de autolesiones en redes sociales se configura como un fenómeno donde las necesidades emocionales individuales se entrelazan con factores sociales y culturales propios del entorno digital (Seko, 2015).

A lo largo de este trabajo, nos adentraremos en un análisis del exhibicionismo del dolor en las redes sociales. Exploraremos las motivaciones que llevan a algunas personas a mostrar su sufrimiento, así como los posibles efectos que esta exposición puede tener en su bienestar emocional y en sus relaciones con los demás.

1.2 Justificación de la Relevancia del Tema

El estudio de las motivaciones psicológicas y sociales que hay detrás de la exhibición del dolor en redes sociales resulta especialmente relevante en el contexto actual. En la era contemporánea, la digital, las plataformas se han convertido en espacios donde los individuos no solo se comunican, sino también donde construyen y expresan su identidad. Cada vez es más frecuente que los jóvenes compartan experiencias personales de sufrimiento en línea, lo que plantea la necesidad de comprender qué impulsa estas manifestaciones y qué funciones cumplen en su vida.

Analizar las motivaciones que llevan a exhibir el dolor, como la búsqueda de validación o el deseo de pertenencia, permite entender estas conductas desde una perspectiva más humana y empática. Este enfoque contribuye a reconocer el papel que las redes sociales desempeñan como espacios de expresión emocional, donde los usuarios buscan aliviarse de algún modo o buscarse un hueco.

Desde un punto de vista psicológico y sociológico, investigar estas motivaciones ayuda a visibilizar como la vida digital va de la mano con la gestión emocional, la autoestima y la construcción de la identidad, especialmente en etapas como la adolescencia.

Comprender las razones de este fenómeno resulta fundamental para orientar futuras estrategias de acompañamiento emocional y educación digital. Profundizar en las motivaciones psicológicas que impulsan la exhibición del dolor en redes sociales puede ayudar a una mirada más empática y a su prevención.

1.3 Preguntas de Investigación

Derivado del planteamiento anteriormente expuesto, esta investigación se orienta a responder las siguientes preguntas, que guiarán el análisis y la interpretación de la información:

- ¿Cómo explican las diferentes teorías psicológicas y enfoques sociales la necesidad de las personas de expresar su dolor personal en redes sociales?
- ¿Cuáles son los principales factores emocionales, sociales y contextuales que influyen en la decisión de las personas de compartir su dolor en redes sociales, según los estudios existentes?
- ¿Qué beneficios y riesgos para la salud emocional, física, la identidad personal y las relaciones sociales se han identificado en la literatura respecto a la exposición del sufrimiento personal en redes sociales?

Este enfoque permitirá abordar las dinámicas psicológicas y sociales del fenómeno de la visibilización del dolor en entornos digitales, ofreciendo un marco claro para su investigación en este trabajo.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El propósito de este trabajo es analizar y comprender las motivaciones psicológicas y sociales que llevan a adolescentes y jóvenes a exhibir su dolor emocional o conductas autolesivas en redes sociales, identificando los factores emocionales y relacionales que intervienen en este comportamiento y evaluando cómo estas dinámicas influyen en la construcción de identidad y la gestión emocional en el entorno digital. Para abordar este análisis de manera clara y rigurosa, a continuación, se definirán y explicarán los conceptos fundamentales utilizados a lo largo del estudio.

2.1 la Autolesión No Suicida

La autolesión no suicida (ANS) es un fenómeno complejo y preocupante que hace referencia a la destrucción directa y deliberada de la propia superficie corporal sin intención suicida. El significativo incremento de su prevalencia en los últimos años y las múltiples consecuencias negativas de esta conducta ha llevado a que se considere un problema de salud pública. (María del Pilar Rascón, 2024) Según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5), las autolesiones no suicidas constituyen un comportamiento diferenciado del intento de suicidio, ya que su objetivo principal no es la muerte, sino el alivio de un estado emocional o físico específico (American Psychiatric Association, 2013).

En la literatura científica, el término "autolesión" se emplea específicamente para describir acciones intencionales que causan daño físico al propio cuerpo. Este daño no es accidental ni producto de un comportamiento impulsivo; más bien, es un acto deliberado que responde a necesidades internas del individuo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define las autolesiones como "actos de auto-daño realizados sin intención suicida que tienen como resultado un daño físico inmediato". Esto incluye desde cortes y quemaduras hasta rasguños profundos y golpes contra objetos.

Las Autolesiones No Suicidas han emergido como un fenómeno preocupante en el contexto contemporáneo, especialmente en el ámbito digital. Según Boyd (2010), el término "digital self-harm" se refiere al uso de tecnologías de la información y comunicación para infligir daño o humillación a uno mismo. Este fenómeno, cada vez más presente en las redes sociales, ha captado la atención de investigadores y profesionales de la salud mental debido a su impacto en los jóvenes.

La prevalencia de las ANS en plataformas digitales como Instagram ha generado la necesidad de desarrollar métodos para identificar y abordar este problema. Scherr et al. (2020) propusieron un algoritmo de reconocimiento de imágenes basado en inteligencia artificial para detectar automáticamente fotos de cortes de ANS en Instagram. Este enfoque demuestra la importancia de la tecnología en la detección temprana y la intervención en casos de autolesiones en línea.

Sin embargo, la naturaleza cambiante y evasiva de las ANS en las redes sociales presenta desafíos significativos para su análisis. Shanahan, Brennan y House (2019) examinaron imágenes etiquetadas con hashtags de autolesión en Twitter, Instagram y Tumblr, encontrando que los usuarios utilizan estos medios para expresar emociones y ofrecer inspiración, pero rara vez con mensajes negativos. Esta dinámica sugiere la complejidad de comprender las motivaciones detrás de las ANS y la importancia de abordarlas de manera holística.

Moreno et al. (2016) profundizaron en el análisis de los hashtags utilizados en publicaciones relacionadas con las ANS. Identificaron hashtags ambiguos y poco intuitivos, como "#cat" para referirse a cortes, que evitan activar los filtros de seguridad de la aplicación y permiten que las imágenes de autolesiones se compartan en entornos inesperados. Este hallazgo resalta la necesidad de una mayor sensibilización sobre el uso responsable de las redes sociales y la importancia de implementar medidas de seguridad adecuadas.

En este contexto, Brown et al. (2018) realizaron un análisis exhaustivo de los hashtags relacionados con las ANS en Instagram, encontrando que la mayoría de los mensajes eran positivos, incluyendo advertencias, ofrecimientos de ayuda y muestras de empatía. Estos hallazgos sugieren la existencia de una comunidad en línea que busca apoyar y comprender a quienes experimentan ANS, aunque también plantean interrogantes sobre el impacto de esta interacción en la normalización de las autolesiones.

En resumen, las ANS representan un desafío multifacético que requiere un enfoque integral que combine la tecnología, la investigación y la intervención clínica. El estudio y la comprensión de este fenómeno en el contexto de las redes sociales son cruciales para

desarrollar estrategias efectivas de prevención y apoyo para aquellos que experimentan ANS.

2.1.1 Elementos principales que definen las ANS

- 1 **Intencionalidad:** Las autolesiones son actos deliberados. Esto significa que el daño no ocurre como resultado de un accidente, sino como una acción consciente y planificada. Hooley et al. (2020)
- 2 **Ausencia de intención suicida:** Aunque las autolesiones están relacionadas con la angustia emocional, no tienen como objetivo la muerte del individuo. Es un comportamiento distinto al suicidio, aunque en algunos casos ambos pueden coexistir en una misma persona. Klonsky (2014)
- 3 **Daño físico inmediato:** La conducta autolesiva se caracteriza por la búsqueda de un daño físico observable, como cortes, quemaduras o hematomas. Este daño puede variar en severidad, desde lesiones superficiales hasta heridas graves que requieren atención médica. Self-injury and Recovery Resources (SIRR) universidad Cornell
- 4 **Repetición:** Aunque algunas personas pueden autolesionarse de manera aislada, este comportamiento suele ser recurrente. En muchos casos, las autolesiones se convierten en una forma habitual de afrontar emociones o situaciones difíciles. criterios diagnósticos propuestos por el DSM-5, donde sostienen de deben ser ≥ 5 días en el último año. María Zetterqvist (2015)

2.1.2 Clasificación según métodos y áreas afectadas

Pattison y Kahan (1983) distinguieron diferentes tipos de autolesiones, entre ellas las automutilaciones impulsivas, que suelen presentarse en personas jóvenes. Estas conductas pueden manifestarse de diversas formas y, aunque su riesgo de muerte no suele ser elevado, a menudo se interpretan como una llamada de atención o una manera de expresar un sufrimiento que no puede comunicarse de otro modo. En estos casos, los pensamientos de muerte no son frecuentes, aunque puede existir un consumo moderado de alcohol o medicamentos.

Dentro del concepto de autolesión se incluyen diversas prácticas que pueden variar significativamente en métodos y áreas del cuerpo afectadas. Entre los métodos más comunes, Cleveland Clinic, según se encuentran, :

- **Cortes:** Una de las formas más frecuentes, donde el individuo utiliza objetos afilados, como cuchillas o tijeras, para realizar cortes en la piel. Por lo general, estos cortes se localizan en áreas ocultas, como brazos, muslos o abdomen.
- **Quemaduras:** Este método implica el uso de objetos calientes, químicos o incluso fuego para infligir daño en la piel.
- **Rasguños o pellizcos profundos:** Estas acciones pueden causar lesiones visibles y, en algunos casos, permanentes.
- **Golpes:** Consiste en golpearse deliberadamente contra superficies duras, como paredes o muebles, o utilizar las manos para infligir daño físico.

- Interferencia con la curación de heridas: Algunas personas obstaculizan deliberadamente el proceso de curación de lesiones previas, prolongando así el daño físico.

El trabajo de Margarita Roxana Jiménez Ramírez cita a Conterio (1988), dice que las formas más habituales de autolesionarse son:

- Cutting
- Autogolpearse
- Descamarse capas de la piel
- Ingerir objetos cortantes
- Morderse
- Quemaduras
- Quitarse las costras
- Tallado corporal
- Tirar o halar el cabello

La autolesión suele aparecer por primera vez entre los 14 y los 24 años (Favazza y Conterio, 1989). Las investigaciones sugieren que la forma más común de autolesión es el corte de la piel, que ocurre entre el 70 y el 97% de las personas que se autolesionan, seguido de los golpes (21%–44%) y las quemaduras (15%–35%) (Briere y Gil, 1998). Muchas personas que se autolesionan utilizan más de un método (Gratz, 2001). Las estimaciones del número promedio de casos de autolesión son variables y van desde 3 o 4 intentos a lo largo de la vida(Soloff et al., 1994)

Estas conductas suelen dirigirse a partes específicas del cuerpo que puedan ser fácilmente cubiertas con ropa o accesorios, como los brazos, las piernas y el torso (Klonsky, 2007). Esta elección refleja el deseo de ocultar las lesiones de los demás, lo que subraya el carácter privado de esta conducta.

El aumento de la prevalencia de las conductas no suicidas de daño ha generado una mayor atención a este tipo de comportamiento como una entidad en sí misma, hasta el punto de que el DSM-5 ha incluido el término Autolesiones no suicidas (ANS) -Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), en inglés- para uniformizar este fenómeno que ha sido nombrado de múltiples maneras con pequeños matices entre los diferentes conceptos (autoagresiones, violencia autodirigida, autoagresión deliberada o conducta autolesiva, entre otras) (American Psychiatric Association, 2013; Castro, Planellas y Kirchner, 2014; González-Suárez, Vasco-Hurtado y Nieto-Betancurt, 2016; Mollá et al., 2015).

En cuanto a los **factores de riesgo y pronóstico**, el DSM-5 recoge que, desde el análisis funcional del comportamiento, se han propuesto dos teorías psicopatológicas. La primera es la teoría del aprendizaje, que incluye el reforzamiento positivo, cuando la autolesión se utiliza como autocastigo sobre una conducta, y el reforzamiento negativo, cuando sirve para regular el afecto reduciendo emociones o pensamientos desagradables. La segunda

teoría se centra en las dificultades interpersonales, considerando la autolesión como un autocastigo que compensa un sufrimiento causado a otras personas.

Las autolesiones han evolucionado. En los estudios clínicos, el término "autolesión no suicida" busca hacer explícita la diferencia con los intentos suicidas, resaltando que estos comportamientos tienen intenciones distintas. En contextos no clínicos, las personas que se autolesionan pueden referirse a sus actos como "lastimarse", "hacerse daño" o incluso emplear términos metafóricos que reflejan su relación personal con la conducta. En las redes sociales y comunidades en línea, el lenguaje empleado para describir las autolesiones puede ser aún más variado, incluyendo códigos o términos específicos que buscan evitar la detección de contenido gráfico (Moreno et al., 2016; Martínez-Pastor et al., 2023). Este fenómeno subraya la necesidad de comprender cómo el lenguaje puede influir en la percepción y comunicación de las autolesiones.

2.1.3. Estudio clásico de las autolesiones/conductas exhibición

Walsh y Rosen (1988) realizaron uno de los primeros estudios importantes sobre la autolesión, donde analizaron este comportamiento desde varios puntos de vista. Según los autores, las autolesiones pueden servir como una forma de liberar tensión o manejar emociones difíciles. También resaltan que no hay una sola causa para este tipo de conductas, sino que influyen tanto factores personales como del entorno. Su trabajo ayudó a entender mejor por qué algunas personas recurren a hacerse daño para afrontar el malestar

TEORÍAS QUE HAN ABORDADO EL ESTUDIO DE LAS AUTOLESIONES

- Dentro de las teorías que intentan explicar las autolesiones, una de las más relevantes es la perspectiva cognitivo-conductual. Desde este enfoque, el acto de hacerse daño puede entenderse como una forma de ejercer control sobre los demás o sobre el propio entorno. En contextos familiares donde hay abuso o dinámicas violentas, este comportamiento puede llegar a considerarse una respuesta adaptativa, ya que el dolor físico se asocia con la atención o el cuidado que se recibe después. Comprender las experiencias de dolor y vulnerabilidad, así como las estrategias que las personas desarrollan para afrontarlas, permite ver la autolesión como una consecuencia de sistemas relacionales disfuncionales. Según Marsha Linehan (citada en Mosquera, 2008), quienes crecen en entornos castigadores aprenden que el castigo es una forma válida de moldear la conducta, por lo que las autolesiones pueden funcionar como una manera de aplicar ese castigo sobre uno mismo, buscando mantener el control o reducir la tensión interna. Diversos estudios recientes (González-Suárez, Vasco-Hurtado y Nieto-Betancurt, 2016; Mollá et al., 2015) señalan que las dificultades en la gestión emocional y en el afrontamiento de los problemas constituyen una de las principales causas de las autolesiones en adolescentes.
- Otra de las interpretaciones clásicas es el modelo antisuicidio, planteado por Karl Menninger (1935). Desde esta visión, la autolesión cumple una función protectora, ya que permite canalizar los impulsos autodestructivos y evitar que se transformen en un intento de suicidio. En otras palabras, al infligirse dolor físico,

la persona logra liberar parte del malestar emocional, lo que reduce la necesidad de llevar a cabo una conducta más letal. En este sentido, Lyness (2015) señala que el dolor emocional suele ser difuso y difícil de identificar o expresar. Al cortarse, los adolescentes describen sentir una sensación de control y alivio al ver físicamente de dónde proviene ese dolor específico, lo que les permite manejar emociones difíciles de otra manera.

- Desde la teoría del aprendizaje social, Albert Bandura plantea que muchas conductas se aprenden observando a otras personas y las consecuencias que estas obtienen. Durante la adolescencia, esta forma de aprendizaje cobra especial importancia, ya que los jóvenes son más sensibles a la influencia de su entorno. En el caso de las autolesiones no suicidas, esta teoría permite entender cómo estas conductas pueden adquirirse y mantenerse al percibirse como una forma eficaz de aliviar el malestar emocional o reducir la tensión interna. Así, la autolesión puede convertirse en una respuesta aprendida ante situaciones de estrés, incluso sin que exista una intención autodestructiva.
- Desde una mirada más simbólica, Anzieu (1985) planteó que la piel tiene un papel muy importante en cómo se forma la identidad, ya que marca el límite entre uno mismo y los demás, entre lo que está dentro y lo que está fuera. Así, la piel no solo protege el cuerpo, sino que también refleja emociones y conflictos internos. Las autolesiones pueden verse como una forma de reafirmar la propia existencia o de recuperar el control sobre el cuerpo. En momentos de desconexión o despersonalización, el dolor físico o la visión de la sangre pueden servir para sentirse de nuevo presente y real. Como menciona Muñoz (2013), la piel actúa como un puente entre la mente y el cuerpo, permitiendo que las emociones y las experiencias internas se expresen de manera visible. Le Breton (2003) propone que la piel y su apariencia funcionan como un “pasaporte identitario fundamental” para los adolescentes, ya sea mediante prácticas lúdicas como tatuajes y piercings, o mediante conductas dolorosas como escarificaciones. Este enfoque relativiza la dimensión estrictamente patológica de la autolesión, considerándola también una manera de construir identidad y de relacionarse con el cuerpo.
- Desde una perspectiva psicosocial y cultural, las conductas autolesivas no pueden entenderse únicamente como un fenómeno individual, sino también como una respuesta al contexto social en el que se desarrolla el adolescente. Lipovetsky (2003) describe la existencia de un “narcisismo colectivo”, en el que personas que comparten malestares similares se reconocen entre sí, especialmente en sociedades donde se priorizan la acción, la imagen y la visibilidad. En este marco, los cambios físicos y emocionales propios de la pubertad pueden vivirse como especialmente perturbadores, favoreciendo la aparición de conductas extremas como forma de gestionar el malestar. Pommereau (2006) señala que estas conductas, anteriormente consideradas marginales o propias de trastornos graves de personalidad, se interpretan hoy como manifestaciones tempranas de sufrimiento psicológico y de riesgo suicida en jóvenes. Así, prácticas como los desmayos escolares han sido progresivamente sustituidas por conductas de evitación, alteraciones alimentarias o autolesiones, manteniendo su carácter “espectacular” como vía para expresar y comunicar el sufrimiento asociado a la construcción de la identidad en la adolescencia.
- Desde una perspectiva antropológica, la autolesión puede entenderse como un “recurso” al que el sujeto recurre para luchar contra un dolor psíquico mayor y

evitar una vivencia de desintegración personal. La paradoja de la herida deliberada reside en que, lejos de buscar la destrucción, pretende contener o aliviar un sufrimiento vivido como insoportable. En este sentido, el dolor físico actúa como una prueba de existencia y de continuidad del yo, en tanto permite al individuo sentir y delimitar su cuerpo, expresando la idea de que “existo porque siento, y el dolor lo atestigua”. De este modo, la autolesión se configura como una estrategia extrema de regulación del malestar y de afirmación de la identidad cuando otros recursos simbólicos o relacionales resultan insuficientes. Asimismo, Le Breton (2003) propone que la piel y su apariencia funcionan como un “pasaporte identitario fundamental” para los adolescentes, ya sea mediante prácticas lúdicas como tatuajes y piercings, o mediante conductas dolorosas como escarificaciones. Este enfoque relativiza la dimensión estrictamente patológica de la autolesión, considerándola también una manera de construir identidad y de relacionarse con el cuerpo.

- Desde un enfoque funcional de la autolesión, diversos autores advierten del riesgo de banalizar estas conductas o, por el contrario, interpretarlas exclusivamente como episodios de crisis, perdiendo de vista el sufrimiento que las origina. Aunque su carácter llamativo suele generar una fuerte alarma, en muchos casos la autolesión no responde a un momento puntual, sino que constituye una forma relativamente estable de expresar y comunicar malestar al entorno. Sin embargo, esta dimensión comunicativa no debe eclipsar su función principal, que es la autorregulación emocional. Tal como señalan Nock (2009) y Klonsky (2007), la autolesión aparece con frecuencia en personas que carecen de estrategias eficaces para manejar emociones intensas, el estrés o la frustración, funcionando como un recurso inmediato para aliviar el malestar. En esta línea, Linehan (1993) subraya que estas conductas se vinculan a déficits en habilidades de regulación emocional más que a una intención autodestructiva en sí misma.

2.2 El Exhibicionismo del dolor

El dolor, aunque normalmente se vive como algo personal, también puede expresarse de forma visible. Algunos autores han señalado que, en ciertos casos, las personas muestran su sufrimiento como una manera de comunicar algo que no logran expresar con palabras. Le Breton (2003) explica que el cuerpo puede funcionar como un soporte donde se refleja el malestar interno, y que las marcas o heridas pueden convertirse en un mensaje dirigido a los demás. Desde esta idea, la exhibición del dolor no sería solo una acción impulsiva, sino una forma de hacer visible una experiencia emocional difícil de explicar.

En el ámbito de la psicología, tal y como se ha comentado en el apartado anterior, Anzieu (1985) habló de la piel como un espacio simbólico que separa y al mismo tiempo conecta al individuo con el exterior. Según él, cuando una persona muestra su dolor, puede estar intentando reafirmarse o recuperar cierta sensación de control sobre sí misma. Esta exposición también puede ayudar a regular emociones intensas o a dar salida a sentimientos que resultan difíciles de manejar.

Desde un punto de vista más social, algunos autores señalan que mostrar el sufrimiento puede tener una función comunicativa. Le Breton (2003) destaca que hacerlo puede servir para pedir apoyo, reconocimiento o simplemente para compartir una parte de la propia experiencia que se vive como demasiado pesada si se guarda en silencio. En este sentido, la exhibición del dolor no siempre implica buscar compasión, sino tratar de dar sentido a lo que se siente o de conectar con otros a través de esa expresión.

McDougall (1989) también plantea que, cuando las emociones no se pueden expresar de manera verbal, el cuerpo puede convertirse en el principal medio para hacerlo. En estos casos, la visibilidad del dolor no solo comunica algo hacia afuera, sino que puede ayudar a la persona a ordenar o entender su propio malestar. Por eso, la exhibición del dolor se entiende como un fenómeno complejo donde intervienen factores emocionales, personales y sociales.

Estas ideas permiten entender que mostrar el sufrimiento no es simplemente “llamar la atención”, sino una forma de expresión que cumple diferentes funciones. Este marco será útil para comprender más adelante cómo estas formas de exhibición pueden aparecer en distintos contextos, incluido el digital.

2.3 La motivación humana

La motivación humana ha sido explicada desde distintos modelos psicológicos que tratan de entender por qué las personas actúan de una manera u otra. A lo largo del siglo XX, varios autores comenzaron a interesarse por este tema y desarrollaron teorías que han influido en la psicología actual. Uno de los primeros avances importantes fue el trabajo de McClelland, quien propuso que las personas se mueven por motivos como el logro, la afiliación o el poder (McClelland, 1951). Estas ideas ayudaron a comprender que la conducta no es casual, sino que responde a necesidades y metas que tienen significado para cada individuo.

Entre los modelos más influyentes destacan las aportaciones de Lewin y Atkinson, quienes señalaron que toda conducta motivada depende de dos elementos principales: la expectativa de alcanzar un resultado y el valor que ese resultado tiene para la persona (Lewin, 1935; Atkinson, 1957). Es decir, actuamos cuando creemos que una acción puede llevarnos a algo que consideramos importante o útil. Desde este punto de vista, la motivación explica por qué una persona mantiene una conducta cuando percibe que le aporta algún tipo de beneficio, ya sea emocional, social o personal.

Otros autores han señalado que muchas conductas humanas se relacionan con la búsqueda de bienestar o la reducción del malestar. Jaime Arnau Gras (1973) explica que la motivación activa la conducta y la orienta hacia un objetivo concreto. Esto ayuda a entender que incluso comportamientos que desde fuera pueden parecer contradictorios o perjudiciales pueden tener, para quien los realiza, una función clara.

En este sentido, al analizar conductas como las autolesiones no suicidas, resulta relevante considerar el componente motivacional que las sostiene. Más allá de su valoración clínica o social, pueden entenderse como acciones que, desde la experiencia subjetiva, buscan alcanzar un determinado estado emocional o responder a una necesidad percibida. Incorporar esta perspectiva permite abordar estas conductas no solo desde el síntoma, sino también desde la función psicológica que cumplen para la persona.

3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El Objetivo General de este trabajo es conocer, a través de una revisión de la literatura, las motivaciones psicológicas y sociales que llevan a adolescentes y jóvenes a exhibir su dolor emocional o conductas autolesivas no suicidas en redes sociales, considerando las funciones expresivas, comunicativas y relacionales que estas publicaciones cumplen en su vida digital y emocional.

Partiendo del objetivo general anteriormente indicado, se derivan los siguientes **objetivos específicos**

- Identificar las perspectivas teóricas y enfoques psicológicos y sociales que abordan la expresión del dolor personal en entornos digitales.
- Describir los principales factores y motivaciones que la literatura asocia con la exhibición del sufrimiento en redes sociales.
- Examinar los beneficios y riesgos que la literatura ha identificado sobre la exposición del dolor personal en redes sociales, considerando sus efectos sobre la salud emocional y física, la identidad personal y las relaciones sociales.

4. METODOLOGÍA

Para la elaboración de este trabajo de revisión de la literatura sobre las ANS se definieron una serie de criterios de inclusión y exclusión con el propósito de asegurar la relevancia y la coherencia temática de los estudios seleccionados.

4.1. Criterios de Inclusión

- Se incluyeron únicamente aquellos trabajos centrados en las autolesiones no suicidas que se exhiben, mencionan o analizan en el contexto de las redes sociales, así como estudios que examinen las motivaciones, factores asociados y las posibles implicaciones, beneficios o riesgos relacionados con la exposición del sufrimiento personal en estos entornos digitales. También se aceptaron trabajos que, aun sin ser este su tema principal, dediquen parte de su contenido a abordar estas cuestiones.
- En cuanto a la población, se priorizaron estudios que abordaran casos de jóvenes y adultos jóvenes, comprendidos aproximadamente entre los 12 y los 40 años, dado que este rango etario representa el grupo más activo en el uso de redes sociales.
- Se aceptaron todo tipo de diseños metodológicos, incluyendo investigaciones cuantitativas, cualitativas, mixtas, revisiones teóricas o narrativas, así como estudios de carácter empírico o conceptual.

- Del mismo modo, se incluyeron artículos científicos revisados por pares, libros de relevancia académica reconocida y otras publicaciones de carácter científico que aportaran información significativa al tema de estudio. No se consideraron fuentes sin respaldo académico o de procedencia dudosa.
- Solo se consideraron trabajos con texto completo disponible en español, inglés o en cualquier otro idioma de traducción fiable, publicados a partir del año 2004, coincidiendo con la creación de Facebook, como punto de referencia para el surgimiento de las principales redes sociales actuales.

4.2. Criterios de exclusión

- Estudios que se centraran en autolesiones asociadas a intentos o ideaciones suicidas.
- Estudios que no reflejaban la subida del contenido a internet.
- Estudios que analizaran conductas autolesivas vinculadas a rituales, prácticas culturales o religiosas, por no corresponderse con la autolesión no suicida entendida como conducta individual expresión.

4.3. Bases de datos utilizadas

Para la búsqueda de la literatura científica se utilizaron diversas bases de datos con el objetivo de garantizar el acceso a información actualizada, relevante y de calidad. En concreto, se consultaron PsycINFO, PubMed, Scopus, Google Scholar y Dialnet, por tratarse de plataformas que reúnen una amplia variedad de estudios en el ámbito de la psicología, la salud mental y las ciencias sociales.

Asimismo, se revisaron fuentes complementarias, como libros académicos, artículos publicados en revistas científicas especializadas e informes institucionales, con el fin de ampliar la perspectiva del fenómeno y recoger aportes teóricos o clínicos de relevancia.

Las búsquedas se realizaron a lo largo del año 2025, con la posibilidad de incorporar otras bases de datos o fuentes adicionales si se identifican estudios pertinentes durante el desarrollo de la revisión. Esta estrategia busca asegurar una cobertura lo más completa posible sobre las autolesiones no suicidas y su exposición en redes sociales.

4.4. Estrategias de Búsqueda

La metodología empleada en este trabajo se basa en una revisión sistematizada de la literatura, centrada en identificar estudios que analicen la exhibición de autolesiones no suicidas (ANS) en el contexto de las redes sociales. Para ello, se diseñó una estrategia de búsqueda estructurada con el fin de localizar el mayor número posible de investigaciones relevantes.

En primer lugar, se utilizaron distintos operadores booleanos (AND, OR y NOT) para combinar términos y refinar los resultados. También se aplicaron filtros relacionados con

el año de publicación (a partir de 2004), el idioma (español, inglés o traducible) y la disponibilidad del texto completo. Se seleccionaron los estudios que cumplieran con los criterios de inclusión previamente descritos, y la búsqueda se amplió hasta alcanzar un punto de saturación teórica, es decir, hasta que no se identificaron nuevos resultados relevantes.

Para la búsqueda general, se emplearon palabras clave tanto en español como en inglés, relacionadas con la temática central: autolesión no suicida, autolesiones, conductas autolesivas, redes sociales, exhibición, jóvenes, motivación, dolor, non-suicidal self-injury, self-harm, self-injurious behavior, social media, online expression, entre otras. Estas combinaciones permitieron ampliar el rango de resultados y detectar diferentes enfoques sobre la exposición de las autolesiones en entornos digitales.

4.5. Proceso de selección

Los estudios se filtraron a partir de la lectura de los títulos, resúmenes y palabras clave, con el objetivo de identificar aquellos que abordan directamente el fenómeno de las autolesiones no suicidas y su exhibición o publicación en redes sociales. Posteriormente, se realizó una revisión más detallada para eliminar posibles duplicados y analizar la autoría de los trabajos, asegurando la originalidad de las fuentes y evitando repeticiones.

Para la gestión, almacenamiento y organización de las referencias, se está utilizando el programa Mendeley, lo que permite registrar de forma ordenada todos los estudios localizados, etiquetarlos según su relevancia y facilitar el proceso posterior de análisis y citación.

Luego, se llevó a cabo una lectura completa de los artículos seleccionados, con especial atención a aquellos casos en los que no quede claro si el estudio se centra en las motivaciones para publicar o mostrar las autolesiones en redes sociales, o si únicamente aborda el fenómeno de las autolesiones fuera del entorno digital.

También se revisaron las referencias bibliográficas de los estudios incluidos, con el fin de identificar posibles trabajos adicionales que puedan resultar relevantes. Estos se someterán al mismo proceso de valoración para decidir su inclusión o exclusión definitiva en la muestra final de la revisión.

PUBMED	("Self-Injurious Behavior"[MeSH]) AND "Social Media"[MeSH] AND "Motivation"[MeSH] AND ("Adolescent"[MeSH] OR "Young Adult"[MeSH]) NOT "Suicide"[MeSH]	2 Rdos
PUBMED	("Social Media"[Mesh]) AND "Self-Injurious Behavior"[Mesh]	93 Rdos
PUBMED	("Self-Injurious Behavior"[Mesh]) AND "Motivation"[Mesh] NOT "Suicide"[Mesh]	50 Rdos
PUBMED	("Self-Injurious Behavior"[Mesh]) AND "Social Media"[Mesh] AND "Young Adult"[Mesh]	47 Rdos
PUBMED	((("Social Media"[Mesh]) AND "Motivation"[Mesh]) NOT "Suicide"[Mesh]) AND "Self-Injurious Behavior"[Mesh]	53 Rdos

G SCHOLAR	allintitle: autolesiones motivación OR motivos OR motivaciones	1 Rdo
G SCHOLAR	allintitle: behavior motivations OR motivation "self harm"	1 Rdo
G SCHOLAR	MOTIVACION "CONDUCTA AUTOLESIVA NO SUICIDA" "SELF HARM"	49 Rdos
PSICOINFO	conducta de autolesión Y cualquier campo : motivación NO cualquier campo : suicidio	5 Rdos
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY (self harm AND cut AND social media AND NOT suicide) AND PUBYEAR > 2008 AND PUBYEAR < 2026 AND (LIMIT-TO (OA , "all")) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English"))	4 Rdos
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY (self harm AND motivation AND social media AND NOT suicide) AND PUBYEAR > 2008 AND PUBYEAR < 2026 AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English")) AND (LIMIT-TO (OA , "all"))	42 Rdos
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY (self harm AND twitter AND NOT suicide) AND PUBYEAR > 2008 AND PUBYEAR < 2026 AND (LIMIT-TO (OA , "all"))	32 Rdos
SCOPUS	TÍTULO-ABS-CLAVE (autolesión Y exhibición Y redes sociales Y NO suicidio) Y AÑO PUBLICITARIO > 2008 Y AÑO PUBLICITARIO < 2026 Y (LÍMITE A (OA , "todos")) Y (LÍMITE A (IDIOMA , "inglés"))	1 Rdo
UMH	conducta autolesiva no suicida	92 Rdos
UMH	conducta autolesiva y motivación	2 Rdos
DIALNET	site:unirioja "autolesión" + "motivaciones" site:unirioja.es	4 Rdos
DIALNET	site:unirioja "autolesiones" + "motivaciones" + redes sociales site:unirioja.es	30 Rdos
DIALNET	site:unirioja "autolesiones" +"redes sociales" +"motivaciones" -"suicidio" site:unirioja.es	6 Rdos
DIALNET	site:unirioja.es "autolesiones" +"redes sociales" - "suicidio" site:unirioja.es	55 Rdos
DIALNET	dialnet Autolesión no suicida redes sociales	11 Rdos

Tabla 1. Plataformas, búsqueda y n° de resultados

Posteriormente, se procedió a revisar los resultados obtenidos con el objetivo de identificar y eliminar posibles estudios duplicados, comparando títulos, autores y año de publicación. Este proceso permitió depurar la muestra inicial antes de continuar con el análisis más detallado de los trabajos seleccionados.

Una vez revisados los resultados y utilizando la herramienta de detección de duplicados de Mendeley, se identificaron un total de 54 estudios duplicados, correspondientes a trabajos localizados en más de una plataforma. En estos casos, se conservó un único registro por estudio, eliminando las referencias repetidas con el fin de depurar la muestra y facilitar el posterior proceso de análisis.

Tras eliminar los estudios duplicados con ayuda de Mendeley, se descartaron 109 artículos repetidos, conservando un único registro por estudio.

Tras la eliminación de los registros duplicados, se obtuvo un total de 472 estudios únicos. A partir de este conjunto, se llevó a cabo un cribado inicial mediante la lectura individual de los títulos y resúmenes de cada registro, con el fin de evaluar su adecuación a los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

Durante esta fase se excluyeron aquellos estudios que no abordaban las autolesiones no suicidas en el contexto de las redes sociales, que no analizaban la exhibición o exposición del sufrimiento en entornos digitales, o que se centraban en conductas suicidas, intervenciones clínicas, contextos offline o poblaciones no pertinentes para los objetivos del presente trabajo. Como resultado de este proceso, se excluyeron 414 registros y se seleccionaron 58 estudios para la siguiente fase de revisión.

Después de revisar los títulos y los abstracts, se leyeron completos los 58 registros seleccionados. Tras esta lectura, se descartaron 19 estudios porque no cumplían los criterios establecidos, y se seleccionaron 39 para incluirlos en los resultados.

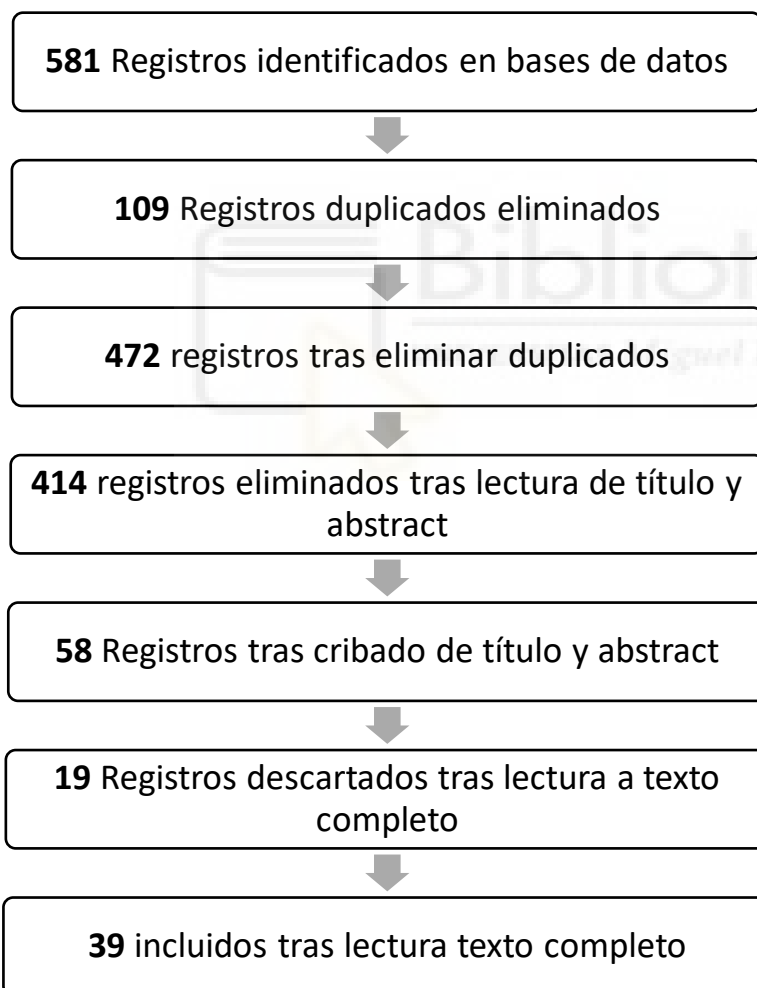


Tabla 2. Prisma

5. RESULTADOS

5.1 OBJETIVO 1

Identificar las perspectivas teóricas y enfoques psicológicos y sociales que abordan la expresión del dolor personal en entornos digitales. ¿Cómo explican las diferentes teorías psicológicas y enfoques sociales la necesidad de las personas de expresar su dolor personal en redes sociales?

5.1.1 Enfoque psicológico y psicosocial: regulación emocional, apoyo social y aprendizaje

La distinción entre las autolesiones no suicidas y otras prácticas corporales visibles puede comprenderse desde la **Teoría funcional** de la autolesión no suicida, desarrollada por Nock y Prinstein (2004), que entiende las ANS como una conducta orientada principalmente a regular el malestar emocional mediante refuerzo negativo. Desde este enfoque, Avon, Gullo y Walker (2023) señalan que, aunque puede coexistir con la modificación corporal, la autolesión cumple funciones psicológicas específicas. El modelo diferencia entre motivaciones intrapersonales —como aliviar emociones intensas o recuperar sensación de control— y motivaciones interpersonales, mostrando Nielsen y Townsend (2018) que las primeras generan mayor disposición a ofrecer ayuda y las segundas mayor rechazo. En la misma línea, estudios cualitativos describen la autolesión como una estrategia de afrontamiento que permite reducir temporalmente el dolor emocional a través del control del daño físico (Sold & Refaeli, 2025), una distinción especialmente relevante en entornos digitales donde la exposición del cuerpo influye en la interpretación del sufrimiento.

La expresión del dolor puede comprenderse desde el **Modelo procesual de la regulación emocional**, propuesto por Gross (1998), que explica el uso de estrategias para modular la experiencia y expresión emocional. Desde este marco, la externalización del sufrimiento se interpreta como una estrategia reguladora ante estados emocionales intensos, que puede mantenerse en el tiempo incluso cuando resulta problemática, tal como señalan Vargas Gutiérrez y Muñoz-Martínez (2013).

El sufrimiento en redes sociales puede explicarse con la **Teoría del apoyo social**, formulada por Cohen y Wills (1985), que explica la visibilización del dolor como una estrategia para activar reconocimiento y apoyo cuando el entorno offline resulta insuficiente. En este sentido, las comunidades virtuales pueden funcionar como redes de apoyo percibido, facilitando la búsqueda de validación y conexión emocional (García, 2001; Dekel, 2024).

La **Teoría del aprendizaje social**, formulada por Albert Bandura (1977), explica la difusión y normalización de la autolesión a partir de la observación de modelos y los refuerzos asociados. En esta línea, Transue y Whitlock (2010) muestran que la exposición reiterada a personajes que se autolesionan aumenta la tolerancia y el riesgo de imitación, especialmente cuando existe identificación. En redes sociales, la visibilización y el reconocimiento público actúan como reforzadores, favoreciendo la repetición y el carácter “contagioso” de estas conductas (Chu, 2018; Dekel, 2024). Asimismo, Gámez-

Guadix et al. (2020) señalan que la publicación de contenidos autolesivos puede generar alivio subjetivo en un entorno visible, reforzando su mantenimiento en el tiempo.

La autolesión no suicida ha sido explicada desde el **Modelo biológico-adictivo**, que la interpreta como una forma de regulación emocional mediada por mecanismos neuroquímicos. Desde este marco, Davenport (2006) señala que la liberación de endorfinas tras la lesión produce un alivio temporal que refuerza la conducta mediante mecanismos de refuerzo negativo. En el contexto digital, cuando esta práctica es exhibida en redes sociales, el alivio emocional se combina con la visibilización pública del sufrimiento, lo que puede contribuir a su mantenimiento al integrar la regulación interna con la respuesta del entorno online.

Desde la **Teoría psicodinámica**, la autolesión puede interpretarse a partir del principio del placer formulado por Sigmund Freud (1920), según el cual el psiquismo tiende a reducir la tensión y evitar el displacer. En este marco, el dolor físico, al ser controlado por la propia persona, puede aliviar un sufrimiento emocional más difuso e intolerable. Cuando esta práctica es exhibida en redes sociales, la regulación interna del malestar se combina con su externalización pública, convirtiendo el cuerpo herido en una forma visible de expresar y organizar el sufrimiento. Así, más que una búsqueda de placer, la funciona como un mecanismo para reducir la tensión emocional y recuperar el control.

5.1.2. Enfoque del desarrollo psicosocial e identidad

La **Teoría del desarrollo psicosocial** de la identidad formulada por Erik Erikson (1959), sostiene que la construcción del yo se produce en interacción constante con la mirada y el reconocimiento de los otros, adquiriendo una relevancia central durante la adolescencia. Desde este marco, la expresión emocional cumple un papel fundamental en la formación de la identidad personal, al permitir la exploración y validación del propio malestar en relación con el entorno social. En los entornos digitales, estas dinámicas se trasladan a las redes sociales, donde la exposición del yo es mayor y el reconocimiento por parte de los demás adopta nuevas formas. La visibilización del sufrimiento en estos espacios puede entenderse, así, como una extensión de los procesos de construcción identitaria, en los que la validación social se convierte en un elemento clave sin necesidad de atribuir la conducta exclusivamente a motivaciones individuales.

La expresión del malestar en redes sociales puede comprenderse a partir de la **teoría de la identidad social**, formulada por Tajfel y Turner (1979), que sostiene que una parte central de la identidad personal se construye a través de la pertenencia a grupos socialmente significativos. Desde este marco, la adolescencia constituye una etapa especialmente sensible a los procesos de identificación grupal, en la que compartir símbolos, discursos y prácticas comunes contribuye a reforzar el sentido de pertenencia. En esta línea, el análisis cualitativo de contenidos Pro-Ana y Pro-Mia en X realizado por Peña et al. (2025) muestra que determinadas publicaciones actúan como una forma de motivación para continuar con conductas alimentarias de riesgo, reforzando la identificación con el grupo y legitimando estas prácticas dentro de la comunidad. La adopción de un lenguaje propio, el uso de imágenes thinspo y la dinámica de reposteo contribuyen a consolidar una identidad colectiva que valida el malestar y lo normaliza como parte del proceso vital de quienes participan en estos espacios. Desde esta perspectiva, la exhibición del dolor no puede entenderse únicamente como una conducta individual, sino como una práctica social vinculada a la búsqueda de reconocimiento,

pertenencia y sentido en una etapa del desarrollo marcada por la exploración identitaria. Así, las redes sociales funcionan como escenarios de autodefinición juvenil, donde el sufrimiento compartido adquiere un valor simbólico y cohesionador dentro del grupo.

5.1.3. Enfoque sociológico y antropológico

Las dinámicas de exhibición del dolor en entornos digitales pueden analizarse desde la **Teoría del etiquetamiento**, formulada por Howard S. Becker (1963), que sostiene que las conductas no poseen un significado intrínseco, sino que adquieren sentido a partir de normas sociales y procesos de definición colectiva. Aplicado a la autolesión, este enfoque permite comprender que las prácticas relacionadas con el dolor corporal no pueden interpretarse únicamente como fenómenos individuales, sino como conductas cuyo significado se construye en interacción con el grupo. En esta línea, el trabajo de Agüero et al. muestra cómo determinadas conductas juveniles adquieren un sentido colectivo y se institucionalizan simbólicamente dentro de los grupos de pares, vinculándose a identidad y pertenencia. La normalización y la transformación de la autolesión en algo “común” o “esperable” conectan así con los procesos de etiquetamiento descritos por Becker, en los que la reacción del entorno contribuye a definir la conducta como desviada o legítima, convirtiendo el cuerpo en un soporte visible de significado social (Dekel, 2024).

La **Teoría de la subjetivación** desarrollada por Michel Foucault (1982) aporta un marco teórico para comprender cómo el sujeto se constituye en relación con el poder, la norma y la mirada social. Desde esta perspectiva, la identidad no se concibe como un rasgo interno y estable, sino como un proceso dinámico que se construye a partir de la internalización de discursos, prácticas y formas de vigilancia social. Este proceso adquiere especial relevancia en los entornos digitales, donde la exposición del yo y del cuerpo es constante y se encuentra regulada por normas implícitas de visibilidad y reconocimiento. En este contexto, el cuerpo puede funcionar como un medio de externalización del malestar, cuya visibilización permite al sujeto inscribirse simbólicamente en un espacio social y ser reconocido por los otros, otorgando sentido a la expresión del sufrimiento en redes sociales. En esta misma línea, Bellido (2017) profundiza en los procesos de constitución de la identidad al señalar que el desarrollo de una identidad estable requiere, en una primera etapa, estar asujetao a otros que actúen como referencia. Esta dependencia inicial no implica pasividad, sino que constituye una condición necesaria para la posterior construcción de la autonomía. En el contexto digital, esta necesidad de referencia puede desplazarse hacia espacios virtuales, donde la exposición del cuerpo y del sufrimiento adquiere sentido dentro de dinámicas de reconocimiento social y validación por parte de los iguales.

El trabajo de Casadó Marín (2011), puede analizarse desde el **Interaccionismo simbólico**, desarrollado por George Herbert Mead (1934), y sistematizado por Herbert Blumer (1969), que entiende el significado de las prácticas como resultado de la interacción social. Desde este enfoque, el entorno digital actúa como un escenario con normas y códigos propios donde prácticas estigmatizadas offline pueden hacerse visibles gracias al anonimato. Las comunidades pro autolesión se configuran así como espacios de pertenencia donde narrativas, cuerpos e imaginarios —como la figura de “las princesas”— resignifican el sufrimiento y convierten el cuerpo herido en un texto socialmente legible dentro del grupo.

Desde el **Paradigma de la encarnación**, desarrollado por Thomas Csordas (1990), la autolesión puede entenderse como una práctica a través de la cual el sufrimiento se inscribe y se comunica en el cuerpo cuando no puede verbalizarse. En este marco, el entorno digital funciona como un espacio donde esas marcas corporales se hacen visibles y adquieren significado social. La noción de “piel social” de Terence Turner permite comprender cómo el cuerpo herido actúa como escenario del drama emocional, convirtiendo las cicatrices en un lenguaje encarnado del padecimiento (Casadó Marín). (2011), Así, la exhibición de la autolesión en redes transforma el dolor psíquico en un signo corporal socialmente legible.

5.1.4. Enfoque comunicativo y digital

La difusión masiva de imágenes y vídeos de conductas autolesivas o de riesgo en plataformas digitales puede comprenderse desde la **Teoría de las affordances digitales**, desarrollada a partir del concepto de affordance propuesto por James J. Gibson (1977), y posteriormente aplicado al análisis de entornos digitales por autoras como Danah Boyd. (2010), Desde este marco, las características técnicas de las plataformas —como la visibilidad ampliada, la facilidad de reproducción y la rápida circulación de contenidos— facilitan la observación, repetición y normalización de determinados comportamientos en línea. En este sentido, Astorri et al. (2023) señalan que la exposición continuada a contenidos autolesivos puede contribuir a su percepción como prácticas compartidas, especialmente entre población joven. Las plataformas digitales actúan, así como entornos que no solo alojan estos contenidos, sino que estructuran su circulación y condicionan la forma en que dichas conductas son interpretadas e integradas socialmente.

Algunos estudios empíricos sobre la expresión del sufrimiento en redes sociales pueden interpretarse desde el **Modelo de la regulación emocional**, aplicado al análisis de prácticas comunicativas en entornos digitales. Desde este marco, la exhibición del dolor en Internet se comprende como una estrategia orientada a modular estados emocionales intensos mediante recursos propios del contexto online, como la visibilidad, la interacción y la respuesta de la audiencia. En esta línea, Gámez-Guadix (2020) muestra que la publicación de contenidos relacionados con el malestar personal en redes sociales puede cumplir funciones de alivio emocional y búsqueda de apoyo, al tiempo que se ve mediada por las dinámicas específicas de las plataformas digitales. Estos resultados ponen de manifiesto que la expresión del dolor en redes sociales no solo responde a procesos psicológicos individuales, sino que se configura como una práctica comunicativa situada, condicionada por las características del entorno digital en el que se produce.

La normalización de la autolesión en entornos digitales puede analizarse desde la **Teoría del aprendizaje social**, formulada por Albert Bandura (1977), que sostiene que las conductas se adquieren y mantienen a través de la observación de modelos significativos y de los refuerzos asociados. Desde este marco, Cifuentes (2018) y Aauri-Mezquida (2025) señalan que la exposición reiterada a imágenes y narrativas autolesivas en Internet favorece procesos de identificación, banalización y aceptación social de estas prácticas. Asimismo, Jacob, Evans y Scourfield (2017) muestran que las imágenes de autolesión en comunidades digitales actúan como modelos y referencias comparativas, favoreciendo procesos de imitación y escalada del daño, especialmente cuando reciben visibilidad y refuerzo social en las plataformas.

La visibilización reiterada de la autolesión en redes sociales puede comprenderse desde la **Lógica de la amplificación algorítmica**, según la cual los sistemas de recomendación refuerzan la exposición a contenidos similares en función del comportamiento previo del usuario. Desde este marco, Moraleda y Martínez (2025) señalan que la exposición constante a contenidos autolesivos en plataformas como TikTok puede generar un efecto de normalización o “sobrenormalización”, al favorecer la percepción de estas conductas como más frecuentes y socialmente aceptadas de lo que son en realidad.

La **Teoría del framing**, desarrollada en el ámbito de la comunicación por Robert M. Entman (1993), según la cual los significados de un fenómeno se construyen a través de los marcos interpretativos dominantes que circulan en el espacio público. En este sentido, Agüero observa que, aunque muchos adolescentes utilizan las redes sociales para compartir imágenes de su sufrimiento y buscar consuelo, estas prácticas son a menudo reinterpretadas por otros usuarios como una forma de “llamar la atención” o como una “moda”. Este tipo de encuadres comunicativos contribuye a redefinir socialmente la expresión del dolor, desplazando su lectura desde el malestar emocional hacia juicios morales o estigmatizantes. Así, las redes sociales no solo amplifican la visibilidad del sufrimiento, sino que influyen activamente en los marcos desde los cuales este es comprendido, evaluado y legitimado en el entorno digital.

La **Teoría del refuerzo social**, derivada del modelo de condicionamiento operante desarrollado por B. F. Skinner (1937), que explica la repetición de conductas en función de las respuestas del entorno. Desde este marco, Brown et al. (2018, 2019) muestran que plataformas como Instagram favorecen la visibilización de la autolesión no suicida y de pensamientos suicidas, generando interacción por parte de otros usuarios a través de comentarios y reacciones. Los resultados indican que esta retroalimentación social funciona como un refuerzo positivo, facilitando la reiteración de la conducta y, en algunos casos, la intensificación del contenido compartido. En la misma línea, Fuentes y Moreno (2020) señalan que los adolescentes utilizan la exposición del sufrimiento para observar la reacción de los demás, situando la autolesión no solo como una práctica individual, sino como una forma de comunicación relacional mediada por la visibilidad y la interacción pública en el entorno digital.

La **Teoría del procesamiento de la información social**, desarrollada por Joseph B. Walther (1996), que sostiene que la comunicación mediada por tecnologías digitales se rige por normas propias del medio. Desde este marco, características como el anonimato y la mediación tecnológica influyen en la forma en que el malestar se expresa y se legitima en línea. En esta línea, la revisión sistemática de Dyson et al. (2016) muestra que las plataformas digitales pueden funcionar como comunidades mediadas caracterizadas por un fuerte sentido de validación y comprensión entre usuarios. Asimismo, los autores identifican normas implícitas de participación, como la centralidad de la autenticidad del sufrimiento, que regulan qué expresiones del dolor resultan legítimas en estos espacios digitales.

La interacción de los jóvenes con TikTok puede analizarse desde la **Teoría de usos y gratificaciones**, desarrollada por Katz (1974), que concibe el uso de los medios como un proceso orientado a satisfacer necesidades específicas en función de las posibilidades del entorno comunicativo. Desde este marco, el estudio de Falgoust (2022) muestra que la arquitectura de TikTok —basada en la brevedad del contenido, la lógica algorítmica y la facilidad de producción y difusión de vídeos— organiza formas particulares de consumo,

participación y creación dentro de comunidades digitales. Estos resultados subrayan que las prácticas observadas no se explican únicamente por motivaciones individuales, sino por cómo el diseño comunicativo de la plataforma configura dinámicas de visibilidad y circulación del contenido.

La exhibición del sufrimiento en redes sociales puede interpretarse desde el **Principio de influencia social o validación social**, formulado por Robert Cialdini (1984), según el cual las conductas adquieren sentido y legitimidad en función de la respuesta de los demás. Desde este marco, Gámez-Guadix et al. (2020) y Patchin y Hinduja (2017) muestran que una parte de los adolescentes comparte contenidos autolesivos para expresar malestar, obtener atención u observar la reacción del entorno. En la misma línea, Picardo et al. (2020) señalan que la interacción con este tipo de contenidos en plataformas visuales como Instagram favorece su normalización y perpetuación. Asimismo, Roussel y Bell (2016) indican que los propios jóvenes atribuyen estas conductas a la presión social y a la influencia de Internet, más que a la presencia de psicopatología individual, reforzando la idea de que la autolesión digital opera como una estrategia de validación social en el entorno online.

La exhibición del dolor en redes sociales puede interpretarse desde la **Teoría del apoyo social**, desarrollada por Cohen y Wills, que explica la búsqueda de reconocimiento cuando el entorno offline no responde. Desde este marco, Laestadius, Craig y Campos-Castillo (2021) y Szlyk et al. (2023) muestran que compartir el sufrimiento en línea permite hacerlo visible, generar conexión con otros y evitar que quede ignorado, aunque con efectos ambivalentes que incluyen tanto alivio emocional como temor a consecuencias sociales negativas.

El **Modelo 3N**, desarrollado por Arie Kruglanski y colaboradores, que explica la implicación en comunidades online a partir de la interacción entre la necesidad de significado personal (need), narrativas que dotan de sentido al malestar (narratives) y redes sociales que proporcionan validación (networks). Desde este marco, la literatura muestra que en espacios como Reddit las comunidades vinculadas a trastornos alimentarios y autolesión se articulan como redes interconectadas en las que la expresión inicial de emociones negativas genera respuestas de apoyo emocional. Los resultados indican que estas dinámicas refuerzan la pertenencia grupal y facilitan que el dolor se haga visible, compartido y reconocido socialmente, configurándose no como una motivación individual aislada, sino como un proceso mediado por la estructura relacional y simbólica de las plataformas digitales.

En TikTok puede analizarse desde la **Teoría de la cultura participativa**, desarrollada por Henry Jenkins, que explica cómo las plataformas digitales favorecen la producción colaborativa de contenidos y el uso de códigos compartidos dentro de comunidades en línea. Desde este marco, Martín Muñoz y Atauri Mezquida (2024) muestran que las comunidades digitales de autolesión se articulan mediante códigos audiovisuales y lingüísticos propios de la plataforma, caracterizados por una representación sutil del dolor y el uso de terminología encriptada como sh, scars, tw o vent. Los resultados indican que estas estrategias permiten tanto la identificación comunitaria como la elusión de los mecanismos de control de TikTok, mientras que dinámicas participativas como los challenges y la imitación favorecen la circulación y normalización del contenido autolesivo en el entorno digital, en línea con lo señalado por la revisión de Picardo et al.

(2020) sobre la circulación y resignificación de este tipo de contenidos en comunidades digitales.

La configuración de comunidades digitales de autolesión en Twitter/X puede analizarse desde la **Teoría de las comunidades de práctica**, formulada por Etienne Wenger, que explica cómo los grupos se constituyen a partir de prácticas compartidas, lenguajes comunes y aprendizaje entre iguales. Desde este marco, Martínez-Pastor et al. (2023, 2025) muestran que jóvenes organizan comunidades endógenas en torno a hashtags como #shtwt o #ouchietwt, que funcionan como códigos de reconocimiento grupal y permiten compartir el dolor entre iguales. Los resultados indican que los *likes* actúan como la principal forma de interacción y apoyo social, reforzando especialmente los contenidos más explícitos y contribuyendo a la normalización y potencial intensificación de las conductas autolesivas. Asimismo, el uso de lenguajes textuales y visuales codificados permite sortear los sistemas de moderación de la plataforma, facilitando la difusión y el sostenimiento de estas comunidades, que, aunque pueden funcionar como espacios de apoyo, también refuerzan la visibilidad y perpetuación del sufrimiento en el entorno digital.

La **Teoría del contagio mediático o efecto Werther**, según la cual la exposición reiterada a representaciones de suicidio o autolesión favorece conductas imitativas en personas vulnerables. Desde este marco, Picardo et al. (2020) señalan que existe un amplio cuerpo de investigación que vincula la cobertura mediática sensacionalista o explícita del suicidio con incrementos en su incidencia. Los resultados indican que este riesgo se traslada a las redes sociales, donde la compartición de historias de autolesión o suicidio con alta participación de la audiencia puede intensificar los efectos de contagio, incluyendo la autolesión no suicida, especialmente entre población joven.

El malestar en redes sociales puede interpretarse desde el **Efecto de desinhibición online**, formulado por John Suler (2004), que explica cómo el entorno digital facilita la autorrevelación emocional, pero también puede intensificar procesos negativos. Desde este marco, Thorn et al. (2023) muestran que compartir el sufrimiento en línea puede funcionar como vía de desahogo y reconocimiento, aunque su impacto depende del contexto, del estado mental y de las dinámicas interpersonales, pudiendo favorecer también la comparación, la sobreexposición y el refuerzo del malestar.

5.2. OBJETIVO 2:

Describir los principales factores y motivaciones que la literatura asocia con la exhibición del sufrimiento en redes sociales. ¿Cuáles son los principales factores emocionales, sociales y contextuales que influyen en la decisión de las personas de compartir su dolor en redes sociales, según los estudios existentes?

5.2.1. Búsqueda de comprensión y validación ante la percepción de incompreensión en el entorno cercano.

Uno de los factores que la literatura identifica de forma reiterada es la búsqueda de comprensión y validación emocional ante sentimientos de incompreensión en el entorno cercano. Diversos estudios muestran que la exhibición de autolesiones no suicidas en

redes sociales se vincula a experiencias de sufrimiento intenso asociadas a conflictos familiares, dificultades comunicativas y a la percepción de no ser escuchados o entendidos por el mundo adulto (Agüero et al., 2018; Brown et al., 2020; Thorn et al., 2023).

Aunque las conductas autolesivas suelen realizarse en contextos privados, su posterior difusión en entornos digitales adquiere un valor relacional central. Según Agüero et al. (2018), la publicación de contenidos relacionados con la autolesión permite hacer visible el malestar, facilitar el reconocimiento por parte de otros adolescentes y generar identificación entre iguales. En este sentido, las redes sociales se configuran como espacios donde los jóvenes pueden expresar el dolor, sentirse acompañados y reforzar la percepción de pertenencia cuando esta comprensión no se encuentra en el entorno offline.

Esta motivación aparece de forma consistente en relatos de adolescentes que describen las redes sociales y los grupos de mensajería como espacios de apoyo entre iguales. Compartir el malestar en estos entornos puede permitir sentirse acompañado, recibir orientación o expresar experiencias difíciles de verbalizar en el ámbito familiar, funcionando en algunos casos como una petición indirecta de ayuda o consejo (Gámez-Guadix et al., 2020).

Asimismo, diversos autores subrayan que la publicación de este tipo de contenidos no responde únicamente a una búsqueda de atención banal, sino al deseo de ser reconocidos en su sufrimiento cuando el entorno cercano no ofrece una respuesta contenedora. Dekel (2024) recoge interpretaciones de jóvenes que señalan que quienes publican imágenes lo hacen porque “nadie les escucha” o porque necesitan que “a alguien le importe”. Desde una perspectiva fenomenológica, Martínez, Cantú y Escalante (2018) muestran que la autolesión puede funcionar como una forma de comunicación del malestar cuando la atención emocional solo se produce cuando las heridas son visibles.

En conjunto, la literatura señala que la búsqueda de comprensión y validación constituye una de las principales motivaciones para la exhibición del sufrimiento y de la autolesión en redes sociales. El entorno online se percibe como un espacio más accesible y menos confrontativo que las relaciones presenciales, donde los jóvenes pueden sentirse escuchados y obtener respuestas, aunque sean mínimas, que refuercen la percepción de que su dolor es legítimo y reconocido por otros con experiencias similares (Szlyk et al., 2023; Thorn et al., 2023).

5.2.2. Participación y exhibición de desafíos extremos en línea

Otro de los factores identificados en la revisión se relaciona con la participación y exhibición de desafíos extremos en línea, especialmente entre niños y adolescentes. Diversos estudios señalan que estas prácticas se vinculan a la búsqueda de sensaciones intensas, la curiosidad, la atracción por el riesgo, el entretenimiento y la presión del grupo de iguales, así como a la necesidad de pertenencia y aceptación social, generalmente sin una intención suicida consciente (Astorri et al., 2023; Chu, Begaj y Patel, 2018; Falgoust et al., 2022). La exposición reiterada a este tipo de contenidos contribuye a normalizar el riesgo y a disminuir el miedo frente a la autolesión, especialmente en adolescentes con mayor vulnerabilidad emocional.

La lógica de estos desafíos implica no solo la realización de conductas de daño, sino también su documentación y exhibición pública mediante fotografías o vídeos, lo que convierte la visibilidad en un elemento central del propio reto. Astorri et al. (2023) señalan que la presencia de una audiencia y la expectativa de reconocimiento por parte de los pares refuerzan el compromiso con la conducta, incrementando la probabilidad de repetición. En este sentido, la exhibición del sufrimiento puede funcionar como una forma de reconocimiento social y pertenencia grupal.

Algunos desafíos se estructuran de forma progresiva, promoviendo la participación continuada y la difusión del daño en entornos digitales. El *Blue Whale Challenge* ejemplifica esta dinámica, al plantear una secuencia de tareas autolesivas que deben ser documentadas y compartidas, donde la progresión del daño actúa como un mecanismo de compromiso y visibilidad colectiva (Sumner et al., 2019). De manera similar, prácticas como el “juego de la asfixia” o retos viralizados como el *salt and ice challenge* integran el daño corporal visible como parte central del desafío, con el objetivo explícito de ser grabado y difundido (Roussel y Bell, 2016).

Por último, la literatura muestra que estas dinámicas pueden reproducirse incluso sin desafíos explícitos. Logrieco et al. (2021) y Deslandes y Coutinho (2020) señalan que, en plataformas como TikTok, la exposición reiterada del sufrimiento, la comparación entre usuarios y la lógica del reto favorecen procesos de emulación y escalada, en los que la autolesión se integra como una práctica normalizada orientada a obtener visibilidad y reconocimiento social.

5.2.3. Sentimiento de pertenencia a comunidades digitales

Ante carencias comunicativas y emocionales en el entorno familiar o cercano, algunos adolescentes encuentran en las redes sociales espacios donde el sufrimiento es compartido, comprendido y legitimado colectivamente. La literatura señala que la pertenencia a comunidades digitales específicas en las que la autolesión se comparte y se normaliza actúa como un factor relevante en la motivación para exhibir el daño en redes sociales (Moraleda y Martínez, 2025; Jacob, Evans y Scourfield, 2017).

Moraleda y Martínez (2025) describen la aparición de comunidades digitales de menores que se autolesionan, en las que los jóvenes muestran y comentan sus prácticas como parte de una dinámica grupal. La exposición continuada a contenidos similares y la interacción con otros adolescentes que atraviesan experiencias parecidas contribuyen a percibir la autolesión como una conducta habitual dentro del grupo, reforzando su exhibición pública y favoreciendo su repetición mediante procesos de identificación e imitación.

Estudios previos sobre páginas pro-SI muestran que la autolesión puede integrarse en discursos compartidos centrados en el control del cuerpo, el autocastigo y la regulación emocional, llegando a convertirse en un elemento central de la identidad personal y grupal (Muriel y Campo, 2006). En estos espacios, mostrar heridas o marcas corporales responde a la búsqueda de pares con experiencias similares y a la necesidad de formar parte de un grupo que comparte un mismo lenguaje, prácticas y formas de comprender el sufrimiento.

Diversos autores coinciden en que estas plataformas funcionan como espacios comunitarios entre iguales, caracterizados por un fuerte sentimiento de pertenencia basado en la empatía, la validación mutua y normas implícitas de autenticidad y

reciprocidad, que legitiman la conducta autolesiva dentro del grupo (Dyson et al., 2016; Sold y Refaeli, 2025). La construcción de identidad colectiva se ve reforzada mediante símbolos, denominaciones propias y lenguajes compartidos, así como por el uso de hashtags específicos que facilitan el encuentro entre usuarios y la circulación interna del contenido, incluso evitando la moderación de las plataformas (Casadó Marín, 2011; Picardo et al., 2020; Lerman et al., 2025).

No obstante, la literatura también advierte de los riesgos asociados a estas dinámicas. Thorn et al. (2023) señalan que, aunque la autorrevelación en estos espacios puede vivirse como catártica y beneficiosa, la normalización del daño puede generar cámaras de resonancia en las que la autolesión se refuerza y se convierte en un elemento central de identidad y pertenencia. En algunos casos, la conexión social llega a percibirse como condicional, de modo que mantener el vínculo implica continuar exhibiendo el sufrimiento, lo que puede dificultar los procesos de recuperación.

5.2.4. La lógica de visibilidad y métricas propias de las plataformas digitales

La literatura señala que uno de los factores motivacionales clave en la exhibición del sufrimiento en redes sociales se relaciona con la lógica de visibilidad y las métricas propias de las plataformas digitales. Moraleda y Martínez (2025) destacan que el diseño de redes como TikTok incentiva la publicación continuada de contenidos mediante indicadores cuantificables como visualizaciones o “likes”, lo que puede favorecer la repetición de conductas autolesivas y su exposición pública al generar una sensación de impacto y reconocimiento.

En este sentido, Brown et al. (2018) subrayan que publicar imágenes de autolesión en línea responde a dinámicas específicas del entorno digital, observando que las imágenes que muestran heridas más graves generan un mayor número de comentarios. Esta lógica de visibilidad favorece procesos de comparación social que pueden intensificar la conducta, ya que la exposición a lesiones más severas puede generar percepciones de insuficiencia del propio daño y promover una escalada en la autolesión (Jacob et al., 2017).

El papel de las métricas de interacción resulta especialmente relevante en comunidades relacionadas con la autolesión y los trastornos de la conducta alimentaria, donde los “likes” funcionan como mecanismos de refuerzo social y legitiman determinadas formas de exhibición del daño (Martínez-Pastor et al., 2023). A ello se suma el papel de los sistemas de recomendación algorítmica y los hashtags, que amplifican la circulación de estos contenidos incluso sin una búsqueda explícita, pese a las limitaciones en su detección por parte de las plataformas (Lerman et al., 2025; Martínez-Pastor, Blanco-Ruiz y Nicolás-Ojeda, 2025).

Diversos estudios destacan el carácter ambivalente de estas dinámicas. Aunque el anonimato y la distancia social pueden facilitar la expresión del malestar, la cuantificación constante de la atención recibida puede intensificar la comparación social y el malestar emocional cuando no se obtiene la respuesta esperada. Thorn et al. (2023) señalan que la lógica de las plataformas puede reforzar tanto la sensación de ser visto como, en otros casos, la experiencia de invisibilidad.

5.2.5 Autodivulgación del sufrimiento y visibilización del malestar

Otra de las motivaciones identificadas en la literatura es la autodivulgación del sufrimiento como forma de visibilizar el malestar emocional en redes sociales. Diversos estudios señalan que el entorno digital, y en particular el anonimato que ofrecen algunas plataformas, facilita que los adolescentes expresen abiertamente su dolor psicológico y hablen de la autolesión y de su estado emocional, algo que muchos refieren no poder hacer en su vida cotidiana (Brown, 2020; Gámez-Guadix et al., 2020).

Algunos participantes relatan que en su vida cotidiana deben ocultar el malestar, mientras que el espacio online les permite “hablar de ello” o mostrar que “no todo está bien”, funcionando la publicación de imágenes o textos como una forma de comunicación indirecta del sufrimiento (Brown, 2020). Los estudios revisados indican que esta autodivulgación se asocia con frecuencia a la expresión de emociones intensas como tristeza, angustia o desesperanza, así como a experiencias de acoso o conflictos interpersonales. En estos casos, la publicación puede cumplir una función de desahogo o alivio emocional al permitir exteriorizar el malestar de forma transitoria (Gámez-Guadix et al., 2020).

Desde una perspectiva expresiva, diversos autores coinciden en que la imagen y el cuerpo actúan como lenguajes alternativos cuando los recursos verbales resultan insuficientes. Dekel (2024) y Jacob et al. (2017) señalan que las imágenes de autolesión no solo documentan el daño, sino que funcionan como vehículos de expresión emocional. De forma similar, Cheng et al. (2015) interpretan la comunicación de ideación suicida en redes sociales como una vía para exteriorizar emociones intensas más que como una conducta suicida inmediata. En esta línea, Casadó Marín (2011) plantea que la autolesión puede entenderse como un lenguaje corporal mediante el cual los jóvenes hacen visible un sufrimiento difícil de verbalizar, convirtiendo el cuerpo en un soporte narrativo del malestar.

5.2.6 Intención de ayudar y acompañar a otros iguales

Algunos estudios indican que la exhibición de autolesiones no suicidas en redes sociales puede responder a la intención de ayudar y acompañar a otras personas que se autolesionan. Brown (2020) muestra que varios participantes explican que publican este tipo de contenidos con el objetivo de facilitar el contacto con otros usuarios y ofrecer apoyo emocional o conversación en privado, tal como expresa uno de los testimonios: “la publico, otros me contactan y hablamos... siempre intento ayudarlos”. En esta línea, otros trabajos señalan que la autolesión y su exhibición pueden adquirir una función relacional, al favorecer el intercambio de apoyo, cuidado y contención emocional entre iguales, así como la búsqueda de disponibilidad emocional por parte de los otros (Casadó Marín, 2011; Martínez, Cantú y Escalante, 2018).

5.2.7. Imitación e incorporación a dinámicas ya presentes en la plataforma

La literatura muestra que, en algunos casos, la publicación de autolesiones no suicidas en redes sociales se produce tras un periodo previo de exposición continuada a contenidos similares, favoreciendo procesos de imitación e incorporación progresiva a dinámicas ya presentes en la plataforma. Brown et al. (2020) describen cómo algunos adolescentes relatan haber seguido durante meses cuentas relacionadas con la autolesión antes de

comenzar a publicar sus propias imágenes, interpretando este proceso como una adaptación gradual a prácticas previamente observadas.

En esta línea, diversos estudios señalan que la observación reiterada de conductas autolesivas en otros usuarios contribuye a su normalización y favorece su reproducción, especialmente cuando estas prácticas reciben validación social. Gámez-Guadix et al. (2020) y Jacob et al. (2017) indican que la exposición a este tipo de contenidos no solo facilita la imitación de la conducta, sino también el aprendizaje de nuevas técnicas, intensidades o rituales, consolidando la autolesión como un comportamiento compartido dentro del entorno digital.

Más allá de la reproducción de la conducta, la incorporación a estas dinámicas implica un proceso de socialización digital. Lerman et al. (2025) y Martín Muñoz y Atauri Mezquida (2024) muestran que los usuarios aprenden y adoptan códigos discursivos, hashtags y formatos audiovisuales propios de la plataforma, así como terminología encriptada (por ejemplo, *sh*, *scars*, *tw* o *vent*), que funcionan como marcadores de reconocimiento y facilitan la integración en prácticas ya normalizadas dentro del ecosistema digital.

5.2.8. Documentación personal de la autolesión

De otro modo, algunos participantes señalan motivos personales relacionados con la documentación de la autolesión, utilizando las imágenes como un registro o diario visual que les permite observar la evolución de la conducta a lo largo del tiempo, sin una intención explícita de interacción social. Brown (2020) recoge testimonios en los que los jóvenes explican que publican este tipo de contenidos con el objetivo de “documentar la autolesión en algún lugar” y “tener una visión general de cómo evoluciona con el tiempo”, situando la exhibición del daño como una forma de autoobservación más que como una búsqueda de respuesta externa.

En línea con este planteamiento, Casadó Marín (2011) describe cómo algunos jóvenes utilizan blogs y otros espacios digitales como herramientas de documentación personal y elaboración subjetiva del malestar. En estos relatos, la autolesión es narrada y reflexionada en primera persona, detallando sensaciones físicas y emocionales y resignificando la experiencia dentro del propio relato vital. Las cicatrices aparecen descritas como huellas con significado —“mis cicatrices cuentan una historia”— y el daño corporal se convierte en un soporte narrativo que permite registrar emociones como el vacío, la soledad o la ansiedad.

5.2.9. Búsqueda de interacción y respuesta social

Otra de las motivaciones identificadas para la exhibición de autolesiones no suicidas en redes sociales es la búsqueda de interacción y respuesta social por parte de otros usuarios. Diversos estudios muestran que la publicación de este tipo de contenidos cumple una función relacional orientada a generar contacto, comunicación y reacción dentro del entorno digital. Cavazos-Rehg et al. (2017) señalan que una parte de las publicaciones implica interacción directa entre usuarios, centrada principalmente en el intercambio de consejos, lo que indica que la exposición de las autolesiones se utiliza como una vía para iniciar conversaciones y recibir atención entre pares.

En esta línea, varios trabajos coinciden en que algunos adolescentes publican contenidos autolesivos con la expectativa de observar la reacción del entorno digital, comprobar si su sufrimiento genera preocupación o recibir algún tipo de respuesta, sin que exista necesariamente una demanda explícita de ayuda (Gámez-Guadix et al., 2020; Dekel, 2024). Esta motivación se orienta a la necesidad de que “a alguien le importe” lo que ocurre, más que a una llamada de atención banal.

Estudios basados en análisis de contenido y minería de textos refuerzan esta interpretación al mostrar que las referencias a la autolesión se dirigen preferentemente al grupo de iguales y se asocian a dinámicas de publicación, visibilidad y respuesta social (Do et al., 2023; Méndez, 2019; Brown et al., 2017). En este sentido, los comentarios, reacciones y visualizaciones actúan como mecanismos de refuerzo social que pueden incentivar la continuidad de estas publicaciones.

Asimismo, la literatura indica que la interacción generada en torno a estos contenidos suele incluir respuestas de apoyo y validación emocional, lo que refuerza la participación continuada en estos espacios digitales (Lerman et al., 2025; Martínez-Pastor et al., 2023). Desde una perspectiva experimental, Nielsen y Townsend (2018) muestran que la interpretación social de la autolesión influye directamente en la respuesta recibida, poniendo de relieve que estas conductas funcionan también como actos comunicativos orientados a activar interacción y respuesta social

5.2.10. Uso exploratorio, lúdico o experimental del daño digital

Patchin y Hinduja (2017) identifican una motivación que se aleja del desahogo emocional y de la búsqueda explícita de apoyo, vinculada al uso exploratorio o banalizado del daño digital. En algunos casos, la exhibición de autolesiones se asocia al aburrimiento, al humor autorreferencial o a la experimentación social, como muestran expresiones del tipo “estaba aburrido y lo hice para hacer reír a los demás” o “quería ver cómo reaccionaba la gente”. Estas prácticas no siempre se articulan desde una vivencia consciente de sufrimiento intenso, sino desde una lógica de prueba, juego o ironía que prioriza la interacción y la reacción ajena, pudiendo coexistir con cierto malestar previo.

5.3. OBJETIVO 3:

Examinar los beneficios y riesgos que la literatura ha identificado sobre la exposición del dolor personal en redes sociales, considerando sus efectos sobre la salud emocional y física, la identidad personal y las relaciones sociales. ¿Qué beneficios y riesgos para la salud emocional, física, la identidad personal y las relaciones sociales se han identificado en la literatura respecto a la exposición del sufrimiento personal en redes sociales?

5.3.1. Efectos sobre la salud emocional

La literatura revisada muestra que la exposición del sufrimiento personal y de las autolesiones no suicidas en redes sociales tiene efectos ambivalentes sobre la salud emocional, combinando beneficios a corto plazo con riesgos significativos a medio y largo plazo. Diversos estudios coinciden en que compartir este tipo de contenido puede asociarse a una disminución momentánea del malestar emocional, especialmente cuando la interacción se produce con pares que atraviesan experiencias similares. Este efecto se relaciona con la sensación de ser escuchado, comprendido o validado, así como con la

reducción de la percepción de aislamiento y la generación de un sentimiento de comunidad (Agüero et al., 2018; Brown et al., 2018; Whitlock, 2006; Gámez-Guadix et al., 2020).

Desde la perspectiva de las propias personas que se autolesionan, la autolesión y su exposición pública aparecen descritas fundamentalmente como estrategias de regulación emocional. Las narrativas recogidas en entornos digitales muestran que el dolor físico permite aliviar estados emocionales intensos como ansiedad, tristeza, ira, vacío o entumecimiento emocional, recuperar una sensación momentánea de control o “sentirse vivo”, y externalizar un sufrimiento psicológico que no encuentra vías de expresión verbal en el entorno offline (Casadó Marín, 2011; Davenport, 2006).

No obstante, la evidencia subraya que estos efectos positivos suelen ser transitorios. El alivio emocional inmediato puede favorecer la repetición de la conducta, reforzando tanto la autolesión como la necesidad de exponerla en redes sociales como principal estrategia de afrontamiento del malestar. Algunos autores advierten que esta dinámica puede adquirir un carácter adictivo, intensificando el malestar emocional y dificultando la interrupción de las prácticas autolesivas, especialmente cuando la conducta se ve reforzada en el entorno digital (Atauri-Mezquida et al., 2025; Gámez-Guadix et al., 2020).

Asimismo, la participación en comunidades online centradas en la autolesión puede tener consecuencias negativas para la salud emocional, al favorecer la normalización del daño y su vivencia como una práctica cotidiana. La exposición reiterada a contenidos autolesivos, comentarios o imágenes puede intensificar la rumiación, aumentar la vulnerabilidad emocional y contribuir al mantenimiento del malestar, especialmente en usuarios con un estado emocional previo frágil (Whitlock et al., 2006; Jacob et al., 2017; Szlyk et al., 2023; Thorn et al., 2023). Algunos jóvenes señalan, de hecho, que compartir imágenes de autolesiones genera más consecuencias negativas que beneficios emocionales (Dekel et al., 2024).

Los riesgos se agravan cuando la exposición incluye pensamientos o planes suicidas. Brown et al. (2019) describen experiencias especialmente perjudiciales en las que algunos usuarios recibieron respuestas que alentaban el suicidio o proponían suicidios conjuntos, lo que intensificó la ideación suicida en lugar de aliviar el malestar. La ausencia de respuestas protectoras o de intervención por parte de las plataformas deja a la persona en una situación de elevada vulnerabilidad emocional, incrementando el riesgo asociado a este tipo de exposiciones.

5.3.2. Efectos sobre la salud física

La literatura indica que la exposición del sufrimiento personal mediante conductas autolesivas difundidas en redes sociales se asocia con riesgos relevantes para la salud física. Astorri et al. (2023) señalan que la repetición de estas prácticas puede dar lugar a lesiones físicas graves o permanentes, así como a una habituación progresiva al daño corporal, lo que conlleva una disminución de la percepción del riesgo y favorece una posible escalada hacia conductas cada vez más peligrosas.

Asimismo, Chu et al. (2018) advierten que determinados contenidos digitales promueven y normalizan prácticas autolesivas que derivan en lesiones reales, como quemaduras y cicatrices permanentes. La difusión de estas conductas a través de retos y tendencias

online puede llevar a que niños y adolescentes subestimen las consecuencias físicas a largo plazo del daño corporal que se infligen.

En esta línea, Logrieco et al. (2021) señalan que la exposición a contenidos en TikTok se ha asociado con consecuencias físicas graves en adolescentes vulnerables, incluyendo restricción alimentaria extrema, pérdida ponderal significativa, amenorrea, bradicardia y conductas autolesivas, incluso cuando los vídeos se presentan como “anti-pro-ana”, favoreciendo la emulación de prácticas dañinas y el deterioro físico severo.

5.3.3. Efectos sobre la identidad personal

La literatura señala que la participación continuada en foros y comunidades digitales centradas en las autolesiones no suicidas puede favorecer la normalización de estas prácticas y su integración progresiva en la identidad personal y colectiva. Whitlock et al. (2006) y Jacob et al. (2017) describen cómo la autolesión puede consolidarse como un elemento significativo de la autoimagen, reforzado por dinámicas de reconocimiento entre iguales y por el sentimiento de pertenencia. En esta línea, Martínez-Pastor, Blanco-Ruiz y Nicolás-Ojeda (2025) señalan que las redes sociales facilitan comunidades donde el malestar emocional y el daño corporal se integran en la identidad mediante códigos compartidos y procesos de validación social.

Desde un enfoque fenomenológico, Chan Martínez (2019) y Casadó Marín (2011) explican que la autolesión puede funcionar como un lenguaje corporal a través del cual adolescentes y jóvenes intentan dar sentido a su experiencia vital, especialmente en contextos de conflicto identitario, dificultades para expresar emociones y ausencia de reconocimiento por parte del entorno, influyendo en la forma en que se construye y comprende el propio yo.

Asimismo, la literatura muestra que determinadas dinámicas online pueden reforzar identidades vinculadas al sufrimiento corporal. Horizon Interdisciplinary Journal (2024) describe cómo los espacios Pro-Ana y Pro-Mia promueven procesos de autoidentificación ligados a la restricción alimentaria y la delgadez extrema, mientras que Roussel y Bell (2016) señalan que la participación en retos virales que implican autolesión puede actuar como una forma de afirmación del yo y pertenencia grupal durante la adolescencia.

Por último, Sold y Refaeli (2025) indican que la autolesión no suicida puede adquirir un papel central en la identidad personal al asociarse con sensaciones de control y agencia frente al malestar, pudiendo mantenerse incluso cuando la conducta comienza a percibirse como compulsiva. Además, Lewis et al. (2014) advierten que la presencia de información de baja calidad sobre autolesión en internet puede influir negativamente en la autopercepción, reforzando mitos y dificultando la construcción de una identidad desvinculada del estigma y del sufrimiento

5.3.4. Efectos sobre las relaciones sociales

La literatura señala que la exposición del sufrimiento personal y de las autolesiones no suicidas en redes sociales puede facilitar la creación de vínculos con personas que atraviesan experiencias similares, pero también limitar la diversificación de las relaciones sociales. Agüero et al. (2018) indican que, a medio y largo plazo, estas interacciones

tienden a centrarse en el malestar, lo que puede favorecer dinámicas de aislamiento y dependencia de la validación obtenida en el entorno digital.

En este contexto, Do et al. (2023) observan que estas experiencias suelen compartirse principalmente con el grupo de iguales, reforzando el sentimiento de pertenencia, aunque Dyson et al. (2016) advierten que esta dinámica puede generar presiones implícitas asociadas a la permanencia dentro del grupo. Asimismo, Szlyk et al. (2023) y Thorn et al. (2023) señalan que la participación continuada en estas comunidades puede conllevar dependencia emocional y desgaste relacional, dificultando la construcción de relaciones más saludables.

Finalmente, Brown et al. (2019) subrayan que la retroalimentación social recibida en redes sociales influye de forma significativa en la calidad de las relaciones, ya que las respuestas de otros usuarios pueden reforzar tanto el sentimiento de pertenencia como experiencias de incomprensión o daño interpersonal.

6. CONCLUSIONES

La revisión realizada permite sostener que la motivación para exhibir autolesiones no suicidas en redes sociales no puede entenderse como un gesto superficial ni como una simple búsqueda de atención. Los estudios analizados muestran que, en la mayoría de los casos, la decisión de hacer pública la autolesión surge cuando el sufrimiento no encuentra reconocimiento en el entorno cercano. La exhibición aparece entonces como una estrategia para hacer visible un malestar que se percibe como ignorado, incomprendido o minimizado fuera de la red. Publicar la herida no es solo mostrar el daño, sino convertirlo en un mensaje: “esto me está pasando”. El hallazgo más relevante de la revisión es que la motivación central no se dirige tanto a enseñar la lesión como a conseguir que el dolor sea validado, aunque sea mediante una reacción mínima. Esta dimensión del sufrimiento digital la sitúa como una forma contemporánea de comunicación emocional.

Al mismo tiempo, la revisión evidencia que la motivación combina regulación emocional y regulación social. La autolesión puede aliviar emociones intensas; su publicación puede aliviar la sensación de invisibilidad. Cuando ambas dimensiones se refuerzan mediante la respuesta recibida, se genera un circuito que explica la repetición de la conducta.

Un aspecto especialmente significativo es el papel activo de las plataformas digitales. Las redes no solo alojan contenido, sino que lo organizan y lo amplifican. Las métricas de interacción, los algoritmos y la circulación de códigos compartidos influyen en qué tipo de publicaciones obtienen mayor reconocimiento. Esto favorece procesos de aprendizaje social, normalización e imitación, pudiendo incluso generar dinámicas de comparación y escalada. De este modo, una motivación inicial de desahogo puede transformarse en una práctica mantenida por el refuerzo digital y por la pertenencia a comunidades donde el sufrimiento adquiere valor simbólico. El hecho de pasar de una simple acción digital a su mantenimiento en el tiempo constituye uno de los aportes más relevantes del trabajo.

Los efectos identificados confirman la ambivalencia del fenómeno. A corto plazo, la exhibición puede generar alivio, conexión y sensación de comprensión; a medio y largo plazo, puede consolidar la conducta, normalizar el daño, afectar a la identidad personal y aumentar el riesgo físico y emocional. La integración del sufrimiento en dinámicas

grupales y en la autoimagen muestra que no solo está en juego una conducta, sino la forma en que el sujeto se comprende a sí mismo dentro del entorno digital.

En conjunto, esta revisión aporta una mirada integradora que permite entender por qué se decide exhibir la autolesión y cómo esa motivación se transforma dentro del ecosistema digital. La originalidad del trabajo reside en articular las funciones psicológicas del comportamiento con las dinámicas estructurales de las plataformas, mostrando que la exposición del sufrimiento es el resultado de una interacción compleja entre vulnerabilidad emocional, necesidad de reconocimiento y arquitectura digital. Comprender esta interacción resulta relevante no solo para el abordaje psicológico y social del fenómeno, sino también para reflexionar sobre la gestión y prevención en entornos digitales.

7. LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

La presente revisión presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. La selección de estudios se limitó a trabajos disponibles en acceso abierto y localizados en las bases de datos consultadas, lo que puede haber dejado fuera investigaciones relevantes publicadas bajo suscripción y que no hayan sido recogidas o descritas en estudios disponibles en open access. Asimismo, no se realizó una evaluación formal de la calidad metodológica de los trabajos incluidos, lo que podría influir en la solidez comparativa de algunos hallazgos.

Además, la mayoría de los estudios analizados se centran en población adolescente y adulta joven, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otros grupos etarios. También se incluyeron únicamente investigaciones en español, inglés y en otros idiomas siempre que el documento permitiera una traducción fiable debido a la calidad del archivo, lo que puede haber dejado fuera estudios relevantes publicados en otras lenguas. Por último, al tratarse de una revisión realizada por un único investigador, puede existir cierto margen de subjetividad en el proceso de selección e interpretación del material, pese a la aplicación de criterios previamente definidos.

De cara a futuras investigaciones, sería conveniente analizar cómo evolucionan en el tiempo las motivaciones para exhibir autolesiones no suicidas en redes sociales, especialmente para comprender si estas prácticas se mantienen, se intensifican o cambian según la etapa vital o el contexto digital. También sería interesante ampliar el estudio a otros grupos de edad y a contextos culturales diversos. Asimismo, resultaría relevante profundizar en el papel de las plataformas digitales, analizando su nivel de influencia, especialmente en relación con la prevención y la seguridad de los usuarios más vulnerables.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Agüero, G., Medina, V., Obradovich, G., & Berner, E. (2018). Self-injurious behaviors among adolescents: A qualitative study of characteristics, meanings, and contexts. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(6), 394–401.
- Anzieu, D., & Séchaud, E. (1985). *Le Moi-peau* (Vol. 1). Dunod.

- Arnau Gras, J. (1973). *El estudio de la motivación humana*. Departamento de Psicología.
- Astorri, E., Clerici, G., Gallo, G., Raina, P., & Pellai, A. (2023). Online extreme challenges putting children at risk: What we know to date. *Minerva Pediatrics*, 75(1), 98–109.
- Atauri-Mezquida, D., Nogales-González, C., & Martínez-Pastor, E. (2025). Explorando la autolesión en Twitter (X): La moderación de contenidos y sus efectos psicológicos en los adolescentes. *Revista En Línea de Tecnologías de la Comunicación y los Medios*, 15(1), Article e202503.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372.
- Avon, V., Gullo, N., & Walker, D. C. (2025). Borderline personality symptoms, body modification, and emotional regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 89.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bellido, J. (2017). *Seminario permanente de formación en psicoterapia emocional de integración cuerpo-mente: La vegetoterapia*. Instituto Wilhelm Reich-Galicia.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Prentice-Hall.
- Boyd, D. (2010). *Digital self-harm and other acts of self-harassment*. Zephoria.
- boyd, d. (2010). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. En Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 39–58). Routledge.
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68, 609–620.
- Brown, R. C., Bendig, E., Fischer, T., Goldwich, A. D., Baumeister, H., & Plener, P. L. (2019). Can acute suicidality be predicted by Instagram data? Results from qualitative and quantitative language analyses. *PLoS ONE*, 14(9).
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, A. D., & Plener, P. L. (2020). “I just finally wanted to belong somewhere”—Qualitative analysis of experiences with posting pictures of self-injury on Instagram. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 274.
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, A. D., Keller, F., Young, R., & Plener, P. L. (2018). #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48(2), 337–346.
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, A. D., Keller, F., Young, R., & Plener, P. L. (2018). #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48(2), 337–346.
- Calvete, E., Orue, I., Aizpuru, L., & Brotherton, H. (2015). Prevalence and functions of non-suicidal self-injury in Spanish adolescents. *Psicothema*.
- Castro, L. (2003). *Guía de About en Internet: Movimiento cultural de este siglo: La cibercultura*.
- Cheng, Q., Kwok, C. L., Zhu, T., Guan, L., & Yip, P. S. F. (2015). Suicide communication on social media and its psychological mechanisms: An examination of Chinese microblog users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11506–11527.
- Chu, V., Begaj, A., & Patel, L. (2018). Burns challenges—A social media dictated phenomena in the younger generation. *Burns Open*, 2(2), 94–97.
- Cialdini, R. B. (1984). *Influence: How and why people agree to things*.

- Cifuentes Escobar, N. Y. (2018). *Autolesiones en adolescentes: Ansia de vida* (Trabajo de grado). Universidad Externado de Colombia.
- Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia. (2020). *Anuario nº 10: O dano*.
- Conterio, K., Lader, W., & Kinson Bloom, J. (1998). *Bodily harm: The breakthrough healing program for self-injurers*. Hyperion Books.
- Csordas, T. J. (1990). Embodiment as a paradigm for anthropology. *Ethos*, 18(1), 5–47.
- Davenport, J. (2006). *Self-injury and addictive mechanisms: Neurobiological perspectives*.
- Dekel, D., Marchant, A., Smith, T., Morgan, H., Tombs, S., Khanom, A., Ingham, K., & John, A. (2024). #BeSeen: Understanding young people's views of the motivation and impacts of sharing self-harm imagery online and use of their social media data for research—A UK participatory arts-led qualitative study. *BMJ Open*, 14(7).
- Entman, R. M. (1993). Framing: Toward clarification of a fractured paradigm. *Journal of Communication*, 43(4), 51–58.
- Erikson, E. H. (1959). Theory of identity development. En *Identity and the life cycle*. International Universities Press.
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adults' participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, 2, Article 100014.
- Favazza, A. R., & Conterio, K. (1989). Habitual self-mutilation in women. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79, 283–289.
- Feather, N. T. (1982). *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology*. Lawrence Erlbaum.
- Freud, S. (2006). *Más allá del principio del placer*. Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1920).
- García Ramírez, M., Maya Jariego, I., & Martínez García, M. F. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema*, 13(4), 605–610.
- González-Suárez, L. F., Vasco-Hurtado, I. C., & Nieto-Betancurt, L. (2016). Revisión de la literatura sobre el papel del enfrentamiento en las autolesiones no suicidas en adolescentes. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 16(1), 41–56.
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 253–263.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hooley, J. M., Fox, K. R., & Boccagno, C. (2020). Nonsuicidal self-injury: Diagnostic challenges and current perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 101–112.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277–1288.
- 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.

- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. New York University Press.
- Jiménez Ramírez, M. R. (2018). *Cutting en adolescentes* (Trabajo de grado, Psicopatología). Universidad Nacional de Tumbes.
- Kahan, J. (1983). The deliberate self-harm syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 140(7), 867–872.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. En J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). Sage.
- Khasawneh, A., Chalil Madathil, K., Zinzow, H., Wisniewski, P., Ponathil, A., Rogers, H., Agnisarman, S., Roth, R., & Narasimhan, M. (2021). An investigation of the portrayal of social media challenges on YouTube and Twitter. *ACM Transactions on Social Computing*, 4(1), 1–23.
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239.
- Klonsky, E. D., Victor, S. E., & Saffer, B. Y. (2014). Nonsuicidal self-injury: What we know, and what we need to know. *Canadian Journal of Psychiatry*, 59(11), 565–568.
- Laestadius, L. I., Craig, K. A., & Campos-Castillo, C. (2021). Perceptions of alerts issued by social media platforms in response to self-injury posts among Latinx adolescents: Qualitative analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 23(8).
- Las, L. M. (2010). Los discursos del cuerpo y la experiencia del padecimiento: Lecturas y significados de las acciones corporales autolesivas en jóvenes.
- Le Breton, D. (2003). *La peau et la trace: Sur les blessures de soi*. Métailié.
- Le Breton, D. (2003). *La sociología del cuerpo*. Nueva Visión.
- Lerman, K., Chu, M. D., Bickham, C., Luceri, L., & Ferrara, E. (2025). ¿Espacios seguros o lugares tóxicos? Moderación de contenido y dinámica social de las comunidades en línea sobre trastornos alimentarios. *EPJ Data Science*, 14(1), Article 55.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality*. McGraw-Hill.
- Lewis, S., Mahdy, J., Michal, N., et al. (2014). Googling self-injury: The state of health information obtained through online searches for self-injury. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 443–449.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lipovetsky, G. (2003). *De la ligereza*. Anagrama.
- Logrieco, G., Marchili, M. R., Roversi, M., & Villani, A. (2021). The paradox of TikTok anti-pro-anorexia videos: How social media can promote non-suicidal self-injury and anorexia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–4.
- Lyness, D. (2015). Cortarse. *KidsHealth*.
- Martínez-Pastor, E., Atauri-Mezquida, D., Nicolás-Ojeda, M. A., & Blanco-Ruiz, M. (2023). Visualización e interpretación de las interacciones en los mensajes de autolesiones no suicidas (ANS) en Twitter.
- McClelland, D. C. (1951). *Personality*. William Sloane Associates.
- McDougall, J. (1989). *Theatres of the body: A psychoanalytic approach to psychosomatic illness*. Free Association Books.

- Menninger, K. A. (1935). A psychoanalytic study of the significance of self-mutilations. *The Psychoanalytic Quarterly*, 8, 408–466.
- Moraleda-Esteban, Raquel; Martínez-Pastor, Esther. (2025) «Autolesions, adolescents i salut mental a les xarxes socials i a l'entorn familiar: perspectiva dels professionals de la salut». *Quaderns del CAC*, 2025, núm. 51, p. 19-30
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., & Evans, Y. (2016). Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 78–84.
- Mosquera, D. (2008). *Autolesión: El lenguaje del dolor*. Pléyades.
- Muñoz, A. (2013). *Programa introductorio de formación en psicoterapia emocional de integración cuerpo-mente: La vegetoterapia*. Instituto Wilhelm Reich-Galicia.
- Muriel, E., & Campo, M. J. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria e Internet: Una relación peligrosa. En *7º Congreso Virtual de Psiquiatría.com Interpsiquis*.
- Nielsen, E., & Townsend, E. (2018). Public perceptions of self-harm: Perceived motivations of (and willingness to help in response to) adolescent self-harm. *Archives of Suicide Research*, 22(3), 479–495.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78–83.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885–890.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital self-harm among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 761–766.
- Peña, C., & Barrios, D. (2025). Qualitative study of Pro-Ana and Pro-Mia posts in X.
- Picardo, J., McKenzie, S. K., Collings, S., & Jenkin, G. (2020). Suicide and self-harm content on Instagram: A systematic scoping review. *PLoS ONE*, 15(9).
- Pommereau, X. (2006). *Ados à fleur de peau*. Albin Michel.
- Rascón Guijarro, M. P. (2024). *Atención de la autolesión no suicida en el servicio de urgencias*.
- Rhodes, J. (2015). *Instrumental: Memorias de música, medicina y locura*. Blackie Books.
- Roussel, L. O., & Bell, D. E. (2016). Tweens feel the burn: “Salt and ice challenge” burns. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28(2), 217–219.
- Scherr, S., Arendt, F., Frissen, T., & Oramas M, J. (2020). Detecting intentional self-harm on Instagram: Development, testing, and validation of an automatic image recognition algorithm to discover cutting-related posts. *Social Science Computer Review*, 38(6), 673–685.
- Seko, Y. (2015). Picturesque wounds: A multimodal analysis of self-injury photographs on social media.
- Self-Injury and Recovery Resources (SIRR), Cornell University.
- Shanahan, N., Brennan, C., & House, A. (2019). Self-harm and social media: Thematic analysis of images posted on three social media sites. *BMJ Open*, 9(2), e027006.

- Skinner, B. F. (1937). Two Types of Conditioned Reflex: A Reply to Konorski and Miller. *The Journal of General Psychology*, 16(1), 272–279.
- Sold, A., & Refaeli, T. (2025). Seeing us beyond the cuts: Young women's perspectives on the meaning of their non-suicidal self-harm. *Journal of Child and Adolescent Trauma*.
- Soloff, P. H., Lis, J. A., Kelly, T., Cornelius, J., & Ulrich, R. (1994). Self-mutilation and suicidal behavior in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 8, 257–267.
- Sumner, S. A., Galik, S., Mathieu, J., Ward, M., Kiley, T., Bartholow, B., Dingwall, A., & Mork, P. (2019). Temporal and geographic patterns of social media posts about an emerging suicide game. *Journal of Adolescent Health*, 65(1), 94–100.
- Szlyk, H. S., Li, X., Kasson, E., Peoples, J. N. E., Montayne, M., Kaiser, N., & Cavazos-Rehg, P. (2023). How do teens with a history of suicidal behavior and self-harm interact with social media? *Journal of Adolescence*, 95(4), 797–810.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. En W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Thorn, P., La Sala, L., Hetrick, S., Rice, S., Lamblin, M., & Robinson, J. (2023). Motivations and perceived harms and benefits of online communication about self-harm: An interview study with young people. *Digital Health*, 9.
- Transue, L., & Whitlock, J. (2010). *Self-injury in the media*. Cornell Research Program on Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults.
- Turner, T. (1980). The social skin. En J. Chermas & R. Lewin (Eds.), *Not work alone: A cross-cultural study of activities superfluous to survival* (pp. 112–140). Temple Smith.
- Villani, D., Florio, E., Sorgente, A., Castelli, I., Riva, G., Marchetti, A., & Massaro, D. (2019). Adolescents' beliefs about peers' engagement in an online self-harm challenge: Exploring the role of individual characteristics through a latent class analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(11), 684–691.
- Walsh, B. W., & Rosen, P. M. (1988). *Self-mutilation: Theory, research, and treatment*. Guilford Press.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3–43.
- Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge University Press.
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: The internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*.
- Zetterqvist, M. (2015). El diagnóstico del trastorno de autolesión no suicida según el DSM-5: Una revisión de la literatura empírica. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9, 31.