



**PAREMOS LOS
CONTENIDOS DE
AUTOLESIONES
EN LAS REDES SOCIALES**

Autor: Esther Martínez-Pastor

Equipo de investigación:

Miguel Ángel-Nicolas
David Atauri-Mezquida
Marian Blanco-Ruiz

Financiado por

semana de la 
ciencia y la **innovación**
2022

Debemos reflexionar sobre

mensajes negativos que

promocionana y fomentan conductas

lesivas como las autolesiones.



INTRODUCCIÓN

Pasamos muchas horas consultado internet, viendo redes sociales: leyendo post, mirando vídeos, fotos, poniendo likes, retwiteando, enviando a nuestros amigos contenidos, etc. En ocasiones, debemos reflexionar y darnos cuenta de los mensajes negativos que se difunden en las redes sociales y que promocionan las autolesiones. Así como debemos prevenir la propagación de estos contenidos sobre autolesiones.

Muchas veces las personas en redes sociales se desahogan explicando lo que se han hecho y, en otras ocasiones, cómo lo han superado contando con todo tipo de detalle cómo lo hacían siendo tremendamente explícitos.

Estos contenidos que son totalmente accesibles a cualquiera y las plataformas sociales como Instagram, Twitter, Tik Tok y YouTube tratan de identificar y prevenir estos contenidos y eliminarlos para evitar un efecto contagio y también las organizaciones especializadas en estos temas pero a veces continúan apareciendo estos contenidos.

QUÉ SON LAS AUTOLESIONES

Las autolesiones no suicidas (ANS) son lesiones superficiales que un individuo se inflige en su propio cuerpo de manera repetida con el objetivo de reducir emociones negativas como la tensión, la ansiedad y el autorreproche, o resolver una dificultad interpersonal (American Psychiatric Association, 2014: 214).

Esta práctica no tiene la intención de provocar la muerte, son principalmente cortes autoinflingidos que se utilizan para evitar o escapar de una frustración emocional y afectiva, como una estrategia de regulación emocional que no puede gestionarse psíquicamente, que se repite de forma ascendente y de la que es difícil salir sin ayuda profesional.



Las autolesiones tienden a reducir emociones negativas como la tensión, ansiedad o resolver una dificultad interpersonal.

QUÉ PUEDE APARECER

En redes sociales lo que se puede encontrar sobre autolesiones son:

1. Imágenes de autolesiones en el cuerpo.
2. Dibujos de autolesiones.
3. Fotografías de estados de ánimo “tristes”.
4. Contenidos de cómo se hacen las autolesiones.
5. Contenidos de con qué se hacen las autolesiones.
6. Comentarios positivos para animar a que otros se autolesionen.
7. Comentario felicitando por estos contenidos públicos de autolesiones.
8. Hashtag con términos que hacen referencia a las autolesiones.
9. Preguntas para saber más información sobre cómo y con qué lo han hecho...
10. Vídeos en directo de autolesiones.

QUÉ PODEMOS HACER

SI VEMOS CONTENIDOS DE AUTOLESIONES

Si encuentras un contenido con imágenes, fotos, comentarios o vídeos de autolesiones lo primero que tenemos que hacer es denunciarlo en la propia red social en la que lo hemos visto,

Estos contenidos pueden provocar un efecto perjudicial, induciendo a actos de imitación por ser sensacionalista –denominado como efecto Werther –en alusión al libro de “Las penas del Joven Werther”, de Goethe. En vez de prevenir y tratar de ofrecer alternativas como solución al problema – denominado como efecto protector o papageno (nombre tomado del personaje del mismo nombre de “La Flauta Mágica” de Mozart).

Por este motivo, todos debemos contribuir a que estos contenidos sean denunciados para evitar las posibles ideas y propagación sobre autolesiones. Evitando dar ideas y métodos para que otros se autolesionen.



Las plataformas de redes sociales promueven y marcan herramientas para frenar contenidos de autolesiones.

QUÉ HACEN LAS REDES SOCIALES

Todas las redes sociales tienen un Centro de Seguridad o de Ayuda para que cualquier usuario pueda denunciar un peligro por los contenidos que se encuentran en las redes sociales. y prevenir estas conductas.

Además, algunas las plataformas de redes sociales promueven proactivamente marcando los contenidos sensibles o disponen de herramientas para detectar los contenidos de autolesiones para frenar estos contenidos.

Es importante que cualquier usuario se familiarice con los Centro de Seguridad y de Ayuda y de sus políticas, así como, que conozcan los procedimientos para denunciar y así prevenir cualquier contenido dañino o peligroso de la manera más eficaz posible.

Siempre recuerda

Si ves cualquier contenido, ya sean contenidos, fotografías, perfiles o hashtag, en alguna red social:

- 1. Denuncia en las propias redes sociales** (Instagram, Twitter, Tik Tok y YouTube).
- 2. Busca que te ayuden organizaciones, públicas y privadas, asociaciones y fundaciones que se dedican a las autolesiones no suicidas.**



TWITTER

Organizaciones que pueden ayudarte	Web	Contacto
Sociedad Internacional de la Autolesión	https://acortar.link/OucS6n	
Fundación ANAR	https://acortar.link/UwsqTE	900 20 20 10
Teléfono de la Esperanza		717 003 717
Hospital el Clinic de Barcelona	https://acortar.link/GNfr7l	

3. También se puede acudir a otros organismos para **pedir ayuda o denunciar** conductas que fomentan las autolesiones a servicios especializados.

Para saber más	Web	Contacto
Internet Segura for Kids INCIBE	https://www.is4k.es/	900 116 117
Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)	https://www.aepd.es/es	900 293 621
Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional (Brigada Central de Investigación Tecnológica)	https://acortar.link/IQYwZG	delitos. tecnologicos@ policia.es
Emergencias CAM		112

Fuente: *Guía para docentes sobre cómo acompañar a los jóvenes a una navegación segura. Comunidad de Madrid (2022).* En <https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/50704>. *Guía para familias sobre cómo acompañar a los jóvenes a una navegación segura (2022).* En <https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/50705>. Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid.

- ▶ Dispone del **Centro de Ayuda** al que se puede acudir para denunciar algún contenido relativo a las autolesiones.
 - ⇒ <https://help.twitter.com/es/forms>
- ▶ **Política relativa a las autolesiones** expresa : “No puedes promover ni incitar el suicidio o el daño autoinfligido”.
 - ⇒ <https://help.twitter.com/es/rules-and-policies/glorifying-self-harm>
- ▶ **Quien puede denunciar**
 - ⇒ Cualquier persona.
- ▶ **Donde se puede denunciar**
 - ⇒ En la propia aplicación cuando veas el contenido.
 - ⇒ En la versión de escritorio.
 - ⇒ Formulario de denuncia.

DENUNCIAR CONTENIDOS DE AUTOLESIONES	
En la propia aplicación o en la versión de escritorio	En el formulario de denuncia
1. En el menú desplegable selecciona Denunciar Tweet .	1. Acceder a: https://help.twitter.com/es/forms/safety-and-sensitive-content/self-harm
2. Selecciona “Expresa intenciones de autolesión o suicidio”.	2. Es necesario identificarse para la denuncia los contenidos de autolesiones, para ello es necesario incluir: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ El nombre del usuario de Twitter. ⇒ La dirección electrónica. ⇒ Nombre de usuario de la cuenta que se quiere denunciar. ⇒ El contenido que podría incumplir mediante la dirección web con https:// ⇒ También se pueden proporcionar más detalles sobre lo que se denuncia.
3. Envía tu denuncia.	
No incluyas información privada, como tu contraseña, dirección o número de teléfono en esta denuncia.	

Fuente: Twitter. En: <https://help.twitter.com/es/forms/safety-and-sensitive-content/self-harm> y <https://help.twitter.com/es/rules-and-policies/glorifying-self-harm>



INSTAGRAM

- ▶ Dispone de un **Centro de Ayuda** al que se puede acudir para denunciar algún contenido relativo a las autolesiones.
⇒ <https://acortar.link/L054ii>
- ▶ **Política relativa a las autolesiones** expresa: “prohibimos las imágenes gráficas de autoagresión y desarrollamos una nueva tecnología para encontrar este tipo de contenido y actuar en función de él. Además, trabajamos para garantizar que este tipo de contenido, y las cuentas que lo comparten, no se recomienden.”
⇒ <https://acortar.link/do6GD9>
- ▶ **Quien puede denunciar**
⇒ Cualquier persona.
- ▶ **Donde se puede denunciar**
⇒ En la propia aplicación.

DENUNCIAR CONTENIDOS DE AUTOLESIONES
En la propia aplicación o en la versión de escritorio
1. Pulsamos en el icono de tres puntos ⋮ en la esquina superior derecha encima de la publicación con vídeo.
2. Clicamos “Denunciar”.
3. Seguimos los pasos que aparecen en pantalla. ↳ Debes indicar para quien en la denuncia: para ti, otra persona o un grupo de personas específico o para todas las personas en Twitter. ↳ Debes indicar qué denuncia en este caso “Expuesto a contenido relacionado con las autolesiones, o incitado a cometerlas”. ↳ Debes indicar de qué manera el perfil @XXX está haciendo difundiendo contenidos de autolesiones. ↳ Se pueden adjuntar más Tweets y otros contenidos adicionales. ↳ Finalmente se finaliza con el “envío” de la misma.

Fuente: Instagram. En: <https://acortar.link/7VFHU2>



TIK TOK

- ▶ Dispone de **Centro de Ayuda** al que se puede acudir para denunciar algún contenido relativo a las autolesiones.
⇒ <https://support.tiktok.com/es/>
- ▶ **Normas para la comunidad relativa a las autolesiones** expresa “No permitimos contenidos que presenten, promuevan, normalicen ni ensalcen actividades que puedan conducir al suicidio, a autolesiones o a trastornos alimenticio.”
<https://www.tiktok.com/community-guidelines?lang=es#33>
- ▶ **Quien puede denunciar**
⇒ Cualquier persona.
- ▶ **Donde se puede denunciar**
⇒ En la propia aplicación.

DENUNCIAR CONTENIDOS DE AUTOLESIONES
En la propia aplicación o en la versión de escritorio
1. Podemos denunciar un vídeo/imagen, un perfil, un comentario o un hashtag ↳ En el caso de un Vídeo/imagen debemos →tocar en la esquina superior derecha del vídeo y aparecerá un icono con una bandera acompañado por un texto “Denunciar” 🚩 ↳ En el caso de un comentario o hashtag →debemos pulsar sobre el hashtag que se quiere denunciar, pulsar compartir. ↳ En el caso de una perfil → ir al perfil del usuario, pulsar el icono el icono de tres puntos ⋮ a la derecha de la información del perfil.
2. Clicamos “Denunciar”.
3. Seguimos los pasos que aparecen en pantalla. ↳ Indicar qué tipo de contenidos aparecen en este caso marcar “Suicidio, autolesiones y trastornos alimenticios” ↳ Seleccionar el motivo “suicidio y autolesiones” ↳ Finalmente se finaliza con el “envío” de la misma.

Fuente: Tik Tok. En: <https://support.tiktok.com/es/safety-hc/report-a-problem>



YOUTUBE

- ▶ Dispone de **Centro de Ayuda de YouTube** al que se puede acudir para denunciar algún contenido relativo a las autolesiones.

⇒ <https://support.google.com/youtube/?hl=es#topic=9257498>

- ▶ **Normas para la comunidad** relativa a las autolesiones expresa “no permitimos el contenido que promueva el suicidio y las autolesiones, que pretenda provocar conmoción o repulsión o que suponga un riesgo considerable para los usuarios”

⇒ <https://support.google.com/youtube/answer/2802245>

- ▶ **Quien puede denunciar**

⇒ Cualquier persona

- ▶ **Donde se puede denunciar**

⇒ En la propia aplicación

DENUNCIAR CONTENIDOS DE AUTOLESIONES

En la propia aplicación o en la versión de escritorio

1. Podemos denunciar un vídeo/imagen, un perfil, un comentario.

⇒ En el caso de un **Vídeo/imagen** debemos →debajo del vídeo hay un icono de tres puntos ⋮ con una bandera acompañado por un icono que pone “Denunciar” 🚩

⇒ En el caso de un **comentario** →debemos pulsar en la parte izquierda del mismo donde hay una bandera 🚩 que se puede clicar y denunciar.

⇒ En el caso de una **perfil** → ir al perfil del usuario en la parte superior ir a “Información” en la parte de superior de la derecha hay un icono con una bandera 🚩 que se puede clicar y denunciar.

2. Clicamos “Denunciar”.

3. Seguimos los pasos que aparecen en pantalla.

⇒ indicar qué tipo de contenidos aparecen en este caso marcar “Actividades dañinas o peligrosas” después de abre un desplegable y se debe marcar “Suicidio o autolesión”.

⇒ Finalmente se finaliza con el “envío” de la misma.

Fuente: YouTube. En: <https://support.google.com/youtube/answer/2802027>



PAREMOS LOS CONTENIDOS DE AUTOLESIONES EN LAS REDES SOCIALES

Con el apoyo de:



Esta iniciativa se desarrolla en el marco del proyecto europeo SIC-Spain3 para la promoción de una Internet más segura para los menores, coordinado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) a través del Centro de Seguridad en Internet IS4K."



Proyecto financiado por el proyecto "Representación mediática de las autolesiones de los menores en los medios de comunicación y redes sociales" (PID2021-124550OB-I00) Ministerio de Ciencia e Innovación.

