

Prevención de la autolesión y el suicidio en los entornos digitales

La autolesión y el suicidio son temas que, aunque dolorosos, no pueden seguir siendo ignorados, menos aún en una era donde la vida emocional de muchos jóvenes se entrelaza con su presencia digital. Este artículo presenta un análisis de riesgos, señales de alarma y el rol que juegan las redes sociales proponiendo comprender el sufrimiento desde dentro, sin juicios, y construir respuestas colectivas desde la empatía, el acompañamiento y la prevención.

Hablar de autolesión y suicidio nunca resulta sencillo. Son términos que, con frecuencia, preferimos evitar, envueltos en un silencio denso y en el temor que suscitan. No obstante, afrontarlos se vuelve ineludible, pues solo al nombrarlos con claridad es posible empezar a derribar el muro invisible de estigma y tabú que los rodea, abriendo así un camino hacia la prevención, la comprensión y el acompañamiento de quienes transitan por esta realidad tan compleja y dolorosa.

El dolor, cuando se nombra y se comparte, pierde parte de su poder devastador

Desde este convencimiento nació la “Guía práctica de prevención de la autolesión y el suicidio en entornos digitales”, con el objetivo de romper barreras y de poner palabras claras y útiles a un fenómeno que, aunque incómodo, no puede ni debe permanecer invisible. Conviene subrayar, además, que, para nosotros, hablar de la autolesión y el suicidio en la era digital, no sólo es una responsabilidad, sino también una urgencia, la urgencia que emana de la experiencia cotidiana en consulta, aulas, conversaciones con familias y, sobre todo, del contacto directo con jóvenes y adolescentes

que viven, sienten y, no en pocas ocasiones sufren en un mundo cada vez más conectado y paradójicamente cada vez más solitario.

Este libro no pretende (ni podría), ofrecer soluciones mágicas ni fórmulas infalibles. Más bien, busca entablar un diálogo cercano, sostenido con rigor y profesionalidad, pero ante todo profundamente humano, invitando a mirar de frente una realidad difícil y dolorosa, con el fin de poder descubrir caminos de acompañamiento, prevención y esperanza.

Un problema que nos afecta todos

La guía, parte de una premisa sencilla, aunque difícil de asumir: la autolesión y el suicidio no son algo que les ocurre “a otros”, no son temas ajenos ni propios de una minoría aislada. Estos fenómenos nos atraviesan, como individuos y como sociedad, especialmente en una era en la que adolescentes y jóvenes experimentan y sienten tanto en el mundo real como en el digital. A veces, el dolor se insinúa en silencios, en gestos apenas perceptibles, en frases sueltas que se deslizan en una conversación cualquiera. Sin embargo, otras veces se oculta tras una pantalla, disfrazado de retos virales, de mensajes en redes sociales o de búsquedas nocturnas en Internet, haciéndose visible solo para quien sabe mirar.



Contexto: Un problema antiguo en un mundo nuevo

El suicidio y la autolesión no son fenómenos nuevos, han acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales, aunque la forma de mirarlos, de hablar de ellos (o de silenciarlos), ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Lo que sí resulta novedoso es el escenario en el que hoy se manifiestan: una sociedad hiperconectada, en la que la frontera entre lo real y lo virtual se vuelve difusa, y donde las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han abierto nuevas puertas, tanto al riesgo como a la prevención.

Hablar de autolesión supone adentrarse en un territorio delicado y complejo. No se trata únicamente de hacerse daño básicamente, sino que es, en muchos casos, una estrategia para sobrevivir a un sufrimiento emocional que resulta insopportable. La autolesión, entendida como la producción deliberada de un daño físico sin intención letal, puede manifestarse a través de cortes, quemaduras, golpes, o arrancarse el cabello, entre otras conductas que, con frecuencia, buscan regular

emociones desbordadas, recuperar el control, o incluso sentir algo cuando todo parece vacío. En este sentido, la autolesión emerge, en numerosas ocasiones, como un grito silencioso para calmar el dolor interno, o para pedir ayuda cuando las palabras no alcanzan a expresarlo.

Por otra parte, el suicidio implica la intención de poner fin a la propia vida, pero incluso en este caso, la realidad es más matizada de lo que solemos imaginar. La persona que contempla la posibilidad de quitarse la vida, por lo general, realmente no desea morir, lo que desea, o más bien necesita, es escapar de un dolor emocional que percibe como insopportable, para el que no vislumbra otra salida que la muerte. Este conflicto le coloca en una constante ambivalencia, en una lucha interna entre el deseo de vivir y la urgente necesidad de huir de una vida que siente demasiado dolorosa para ser sostenida.

Los datos hablan por sí mismos, en España, durante 2023, se quitaron la vida 4.116 personas, lo que supone que cada día 11 personas mueren por suicidio. Sin embargo, detrás de cada cifra hay mucho más que un número, hay rostros, nombres, historias truncadas, familias rotas por la ausencia, y muchas preguntas sin respuesta.

Por ello, esta guía como el artículo que el lector tiene entre manos, nacen de la convicción de que la prevención de la autolesión y el suicidio no puede quedar confinada en los despachos ni limitarse a los manuales técnicos. Debe salir al encuentro de familias, docentes, profesionales de la salud, y también de la sociedad en su conjunto. Porque el dolor, cuando se nombra y se comparte, pierde parte de su poder devastador. Y en última instancia, porque todos, de un modo u otro, formamos parte de esa red que puede sostener a quien se encuentra en riesgo.

Mitos y silencios: creencias que necesitamos desterrar y el peso de lo no dicho

Hablar de autolesión y suicidio sigue siendo, para muchas personas, un tabú. El miedo, la vergüenza, el estigma y el desconocimiento se entrelazan, alimentando un silencio que entorpece la prevención y sostiene, sin quererlo, un entramado de mitos y creencias erróneas que no hacen sino agravar una situación ya de por sí dolorosa. Creencias como, que quien habla de suicidio no lo hará, que preguntar al respecto puede inducirlo, que los intentos de suicidio son llamadas de atención o que solo las personas con trastornos mentales se quitan la vida entre otras, siguen estando presentes en gran parte de la sociedad. Algunas personas, ven la autolesión como una moda adolescente, otras como una señal inequívoca de intento suicida. También hay quienes creen que, si alguien sonríe, está bien y no puede estar pensando en hacerse daño. Se piensa que el suicidio ocurre de forma repentina, sin señales previas, y que nada puede hacerse para evitarlo, e incluso permanece la idea de que hablar del tema puede generar un efecto contagio. Pero todas estas ideas, además de muchas otras, no son ciertas, y en ese ruido de falsas creencias, a menudo se pierde lo más importante: la posibilidad de mirar el dolor sin juicio, de escuchar sin miedo, y de acompañar sin condiciones.

Factores de riesgo: una red compleja

El suicidio constituye un fenómeno de naturaleza multifactorial, fruto de la confluencia de variables biológicas, psicológicas, sociales y culturales que interactúan de manera compleja y a menudo, imprevisible.

Lejos de tratarse de un suceso fortuito, la emergencia de conductas autolesivas y suicidas responde a una delicada red de **factores individuales**, entre los que destacan los trastornos mentales, la impulsividad, el abuso de sustancias, la soledad, la desesperanza, o las enfermedades crónicas etc., así como de **factores familiares** tales como los conflictos prolongados, los antecedentes de suicidio, la violencia doméstica, el abuso sexual, o la ausencia parental, entre otros.

A ello se suman, **determinantes sociales y comunitarios**, tales como el deterioro socioeconómico, la falta de acceso a servicios sanitarios y psicosociales, la exposición a violencia, o la pertenencia a minorías objeto de discriminación sistemática.

Señales de alarma: aprender a mirar.... y a escuchar

Las señales de alarma rara vez se presentan de manera abrupta. En muchas ocasiones se manifiestan de forma tenue, casi imperceptible, y pueden pasar inadvertidas porque se confunden con simples maneras de expresarse o se diluyen en comportamientos que, a primera vista, no parecen preocupantes. No obstante, aprender a descifrarlas resulta fundamental para poder intervenir con la prontitud que requiere la situación. Así los cambios repentinos en el estado de ánimo, el aislamiento social, las expresiones de desesperanza, la disminución del rendimiento académico, las alteraciones en los hábitos de sueño y/o alimentación, el consumo de sustancias, la entrega de pertenencias personales o ciertas publicaciones en internet son comportamientos que pueden pasar desapercibidos para quienes no saben qué buscar.

Además, conviene recordar que estas señales también se trasladan al mundo digital. Cambios en la forma de utilizar las redes sociales, publicaciones a altas horas de la noche, seguimiento de páginas con contenido negativo, publicaciones sobre autolesión o suicidio, el uso de hashtags vinculados al dolor o la muerte, o incluso el cierre repentino de cuentas en redes sociales son conductas que no deben pasarnos desapercibidas.

La era digital y el papel de las tecnologías: riesgos y oportunidades

En la sociedad actual, la tecnología se ha convertido en un eje transversal que atraviesa prácticamente todas las esferas de la vida cotidiana. La frontera entre lo presencial y lo digital resulta cada vez más difusa, hasta el punto de que ambos espacios tienden a confundirse y solaparse.

Para bien y para mal, internet y las redes sociales han transformado la forma que tenemos de comunicarnos, informarnos y relacionarnos con los demás. Este fenómeno resulta especialmente relevante en el caso de los jóvenes y adolescentes, para quienes el entorno digital constituye, en muchos casos, una prolongación de la vida real y emocional.

Demonizar las redes sociales o Internet en su conjunto no constituye una solución. El verdadero reto está en promover un uso crítico, responsable y acompañado de estas herramientas de información y comunicación

Así, en este escenario, las redes sociales e internet se presentan como un arma de doble filo: si por un lado ofrecen posibilidades de ayuda y prevención, por otro pueden suponer importantes riesgos y desafíos para la salud mental.

No cabe duda de que el impacto emocional de la red es tan profundo como ambivalente. Para algunas personas, la red es un refugio, un espacio de expresión o encuentro; sin embargo, para otras, es una trampa y una fuente de sufrimiento. La comparación constante, la idealización de vidas ajenas, la crítica destructiva, el miedo al rechazo o al olvido, pueden desencadenar sentimientos de ansiedad, insatisfacción, frustración o desesperanza. En este contexto, la búsqueda de pertenencia, la necesidad de reconocimiento, la validación a través de “likes”,

pueden convertirse en fuentes de alivio, pero también de sufrimiento.

Riesgos asociados al uso inadecuado de la red

Entre los principales riesgos asociados al mal uso del entorno digital destacan el deterioro de las relaciones presenciales, el aislamiento, los trastornos del sueño, descenso del rendimiento académico o laboral y el incremento de la dependencia emocional hacia las redes. Además, existen espacios virtuales donde el dolor se amplifica, foros o comunidades donde la autolesión se normaliza, el suicidio se glorifica y se comparten métodos que refuerzan la idea del daño físico como vía de escape.



En estos escenarios, el denominado efecto contagio digital es real y devastador. La viralización de conductas autolesivas o suicidas, la difusión de retos peligrosos, la imitación de prácticas extremas multiplica exponencialmente el riesgo, especialmente entre los más jóvenes, cuya vulnerabilidad emocional y búsqueda de identidad los hace más susceptibles a tales influencias.

A este panorama se suman otras amenazas del entorno digital. El ciberacoso, el grooming, la sextorsión, o la exposición a contenidos violentos o sexualizados entre otros muchos, forman parte de una cotidianeidad hostil, difícil de detectar a tiempo. En estos entornos, el anonimato, la velocidad de propagación y la falta de supervisión dificultan tanto la regulación como la intervención y detección tem-

prana de situaciones de riesgo. Resulta especialmente alarmante el acoso digital, que no conoce horarios ni refugios y puede perseguir a la víctima a cualquier momento y lugar, y que erosiona su capacidad de respuesta y resiliencia.

Pero no todo es negativo...

En medio de este panorama complejo y lleno de matices, conviene reconocer que Internet también puede convertirse en una tabla de salvación. Para quienes se sienten solos, aislados, incomprendidos, la posibilidad de encontrar un grupo de apoyo, leer un testimonio similar al suyo, o acceder a información fiable, puede marcar la diferencia. La inmediatez con la que es posible buscar ayuda, la diversidad de recursos, la existencia de líneas de atención y comunidades virtuales, han favorecido el acceso a recursos de prevención y a la visibilización de la relevancia de la salud mental.

En su mejor expresión, las redes sociales ofrecen a los jóvenes un espacio para compartir emociones, poner en palabras el dolor, encontrar eco y validación. Hay adolescentes que, incapaces de hablar cara a cara, se atreven a escribir un mensaje, a dejar una señal en un foro, a buscar consejo en un chat. A veces, ese primer paso digital, por tímido o fragmentario que parezca, inicia el camino hacia la recuperación.

Por otra parte, no debe olvidarse el papel de la detección temprana. Los cambios en el comportamiento digital, el tipo de publicaciones, mensajes, hashtags, la actividad en horarios inusuales, pueden constituir señales de alerta para familiares, amigos o profesionales. Interpretados con sensibilidad y conocimiento, estos indicios digitales pueden convertirse en una herramienta preventiva de enorme valor para acompañar y proteger a quienes más lo necesitan.

Cibersuicidio y autolesión online: Una realidad digital

En la era digital, el sufrimiento y las conductas de riesgo han encontrado nuevos escenarios y formas de



expresión. El ciber-suicidio y la autolesión online son dos fenómenos emergentes que preocupan a familias, profesionales y a la sociedad en general, que reflejan cómo la tecnología puede amplificar tanto el dolor como las posibilidades de ayuda.

El término ciber-suicidio alude a la influencia que ejercen Internet y las redes sociales en la aparición, difusión y, en ocasiones, la facilitación de conductas suicidas. A través de foros, páginas web, chats y grupos en redes sociales, personas vulnerables pueden encontrar información sobre métodos, pactar suicidios colectivos o integrarse en comunidades que legitiman y refuerzan la idea del suicidio como única salida al sufrimiento.

De manera paralela, la autolesión online, no se limita únicamente a la práctica de conductas autolesivas, sino también su exposición y, en cierta medida, a su normalización en entornos digitales. Son numerosos los jóvenes que comparten imágenes, relatos o consejos sobre cómo autolesionarse, lo que puede generar un efecto de imitación o contagio, especialmente entre quienes buscan pertenencia o validación en comunidades virtuales. Esta visibilidad, lejos de ser inocua, puede reforzar la conducta y dificultar la búsqueda de ayuda profesional.

Ahora bien, demonizar las redes sociales o Internet en su conjunto no constituye una solución. El verdadero reto está en promover un uso crítico, responsable y acompañado

de estas herramientas de información y comunicación.

Es fundamental enseñar a los jóvenes a distinguir fuentes fiables, a proteger la privacidad, a identificar riesgos y señales de alarma en su propio comportamiento o en el de los demás. En última instancia, fomentar el pensamiento crítico, ayudar a los jóvenes a cuestionar la información, a resistir la presión social, y a valorar su bienestar por encima de la validación externa, es una tarea de todos.

Conclusión: Una invitación a la acción y a la empatía

Escribir esta guía, y este artículo, ha sido un viaje. Un viaje por historias de dolor, pero también de superación, por silencios que se rompen, por mitos que se derrumban, por redes de apoyo que se tejen en lo cotidiano.

Sabemos que no hay soluciones fáciles ante el dolor, fórmulas definitivas ante la desesperanza, pero también sabemos que cada gesto cuenta, que cada palabra puede abrir una puerta y que la prevención es posible, si nos atrevemos a mirar y a actuar.

Este no es un desafío reservado a profesionales o especialistas, sino una responsabilidad compartida que nos interpela a todos, como comunidad y como seres humanos. Porque prevenir también es cuidar, y cuidar, en última instancia, es el acto más humano que podemos ofrecer.

Estrategias de prevención: ¿Qué hacer y qué no hacer ante casos de autolesión o conducta suicida?

La prevención del suicidio y la autolesión es una tarea y una **responsabilidad colectiva**. Nadie puede -ni debería- asumir solo la responsabilidad de acompañar a una persona en riesgo, pues esta labor requiere de la implicación de familiares, amigos, profesionales y de la sociedad en su conjunto.

Ante una situación de autolesión o conducta suicida, la respuesta adecuada puede marcar la diferencia y **actuar con calma, empatía y responsabilidad resulta fundamental**. **Escuchar sin juzgar, mostrando comprensión y validando las emociones de la persona**, son gestos fundamentales que ayudan a disminuir su sensación de soledad y desesperanza. Igualmente, **hablar con franqueza sobre lo que ocurre**, formulando preguntas directas acerca de la presencia de riesgo suicida, permite poner nombre a lo que sucede y allanar el camino hacia la ayuda. En este sentido, es crucial **buscar apoyo profesional lo antes posible**, y siempre que sea posible, **acompañar a la persona durante ese proceso** para que no se sienta desamparada. **Ofrecer apoyo constante, actuar con paciencia y recordar que pedir ayuda no es un signo de debilidad**, puede ser profundamente transformador. Tampoco podemos olvidar **restringir el acceso a posibles medios letales** y, en caso de peligro inminente, **no dejar sola a la persona**.

Por el contrario, **resulta contraproducente minimizar el dolor**, restarle importancia a lo que la persona siente, reaccionar con enfado o reproches, recurrir a frases hechas o ignorar señales de alarma como cambios de conducta, aislamiento o verbalizaciones sobre la muerte.