



INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

Ana García Carpintero

Iñigo Alberdi Páramo

Agustín Bermejo Pastor

Mar Jiménez Cabañas

Belén Rodado León

Germán Montero Hernández

anagarciacarpintero@gmail.com

Instagram, suicidio, autolesiones

RESUMEN

Instagram® cuenta con más de 800 millones de usuarios, siendo una de las redes sociales más populares en el momento actual. Los más entregados son la población joven y adolescente, cuyo uso de esta red con frecuencia conlleva una verdadera adicción comportamental.

Siendo conocida la relación entre las adicciones comportamentales y las conductas autolesivas, y teniendo en cuenta la gran influencia de las redes sociales en el comportamiento de las personas mediante fenómenos como la competencia o el efecto contagio, en esta ponencia analizaremos la relación entre el uso de Instagram® y el riesgo de suicidio. Para ello nos hemos sumergido por esta red utilizando términos de búsqueda como #selfinjury, #selfharm o #suicide.

El resultado de la búsqueda ha sido dispar, encontrando imágenes violentas con mensajes que ensalzan e invitan a la conducta autolesiva, pero también publicaciones que los usuarios utilizan para pedir ayuda o para prestar su apoyo a quienes están sufriendo. La propia red de Instagram® también proporciona protección a estas personas, mediante un mensaje de ayuda que aparece automáticamente al introducir términos de búsqueda de contenido autolítico.

Como conclusión, Instagram® representa una red social de doble filo en relación a la conducta suicida, pues puede suponer un peligroso factor de riesgo o un potente factor protector de la misma. Nuestro objetivo no debe ser evitar su uso, sino conocer los recursos de apoyo que nos facilita para poder utilizar esta red como una herramienta terapéutica que ofrecer a nuestros jóvenes en riesgo.

INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

INTRODUCCIÓN

El papel de Instagram en la adolescencia

Instagram es una conocida red social utilizada en una aplicación móvil o página web que se caracteriza por la transmisión de información a través de fotografías o imágenes a las que se añaden etiquetas (hashtags, palabras precedidas por #) que permiten clasificar el contenido de las mismas y facilitar su búsqueda y acceso por el resto de usuarios.

En el momento actual cuenta con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo, y representa la red social más valorada y utilizada en población adolescente, de manera que más de la mitad de los jóvenes entre 12 y 18 años de edad la utilizan de forma habitual, y para muchos de ellos representa un elemento fundamental en su día a día.

Ésta, al igual que otras redes sociales como Facebook, Tumblr, Twitter o YouTube han cambiado el paradigma de la comunicación en población joven. Estas plataformas permiten que los usuarios creen, consuman y compartan contenido globalmente, en distintos formatos y con una temática más amplia e íntima que en los medios tradicionales.

Instagram es un escaparate que refleja la vida de quienes lo utilizan, en mayor o menor detalle, y con bajo nivel de censura. Esto ha permitido la aparición de publicaciones de contenido indeseable, como imágenes que evocan autolesiones y comportamientos suicidas. La naturaleza y visibilidad de estas imágenes favorece que los comportamientos sean normalizados e imitables por efecto contagio. Por otra parte, la posibilidad de utilizar una cuenta anónima favorece la publicación de este contenido sensible.

INSTAGRAM Y CONDUCTA AUTOLÍTICA

Se ha relacionado el uso de Instagram con un aumento del riesgo de la conducta suicida por a dos motivos. En primer lugar, el uso adictivo de esta red, al igual que otras adicciones comportamentales, ha demostrado aumentar el riesgo de impulsividad y conducta suicida. En segundo lugar, como hemos comentado previamente, por la normalización de comportamientos autolesivos inspirados en imágenes publicadas en esta plataforma.

La exposición a través de internet a autolesiones de iguales influye en los adolescentes en la percepción de las normas, en el conocimiento de estos comportamientos, las expectativas y la actitud sobre las autolesiones. Los jóvenes adoptan una imagen cercana de las mismas, lo cual facilita la adquisición de nuevas conductas por parte de esta población, que por su inmadurez presenta dificultad para comprender la gravedad y la trascendencia de estos actos, que en muchas ocasiones son considerados más una "moda" que un deseo real de hacerse daño a sí mismos. Se han descrito otros fenómenos además de la normalización que justifican la adquisición de conductas perjudiciales a través de las redes sociales, denominados efecto contagio, fenómeno desencadenante y competencia.

INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

En respuesta a la presencia de estas imágenes en la red, Instagram ha introducido mensajes de ayuda que aparecen al buscar con hastags que aluden al suicidio o autolesiones como #selfinjury, #suicide o #selfharm. Al escribir estos términos, surge una ventana donde se aconseja al usuario hablar con un amigo, hablar con un voluntario de una organización de ayuda o recibir consejos para sentirse mejor.

En los últimos años se han realizado numerosos trabajos que estudian las características de las publicaciones de contenido autolítico en Instagram. Estos estudios nos aportan información sobre la temática de las imágenes publicadas, los hastags más empleados, la respuesta generada en la comunidad y la valoración de riesgo autolítico. En líneas generales transmiten un mensaje tranquilizador, afirmando que el efecto dañino sobre a población joven no es tan notable como cabría esperar, y añadiendo una función de apoyo mediante comentarios de otros usuarios con mensajes empáticos.

Según uno de los estudios (Shanahan, 2019) en menos de la mitad de las publicaciones de una muestra de 602 imágenes etiquetadas bajo el hashtag #cutting aparecieron representaciones explícitas de autolesiones, siendo la mayoría cortes superficiales catalogados como leves en gravedad. Muy pocas publicaciones identificaron las autolesiones como algo positivo, y en ninguna de ellas se suscitó a los usuarios a hacerse daño. Además, se observó que la función de las mismas -más que describir el acto de hacerse daño- era transmitir y comunicar el malestar psíquico, las motivaciones personales o temas como adicción y recuperación, mal auto concepto, el cuerpo femenino e identidad y pertenencia.

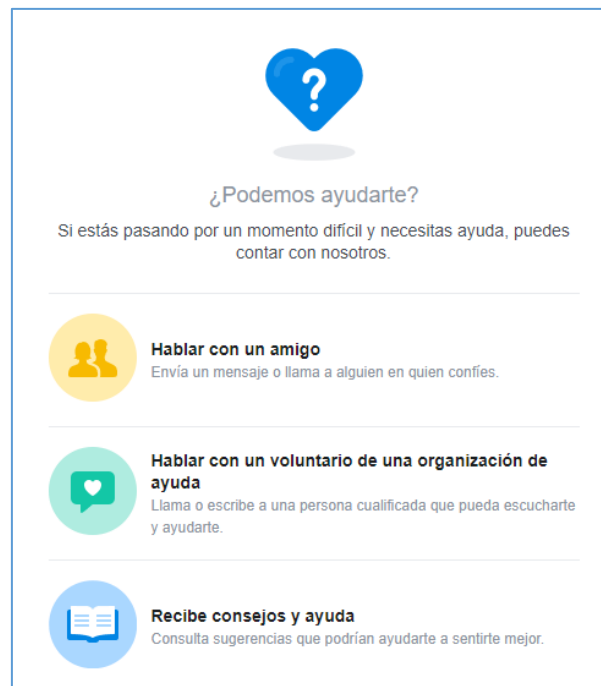
Otro trabajo (Moreno, 2016) estudió los hashtags más utilizados, encontrando algunos formados a partir de la modificación de otras palabras - #selfinjuyyy, #selfharmmm-, que aparecieron debido al bloqueo por parte de la aplicación de publicaciones que contenían #selfinjury o #selfharm. Este hecho demuestra que la censura nunca puede ser una solución definitiva a este problema debido a la gran adaptabilidad de los sistemas de internet. También se encontraron hashtags ambiguos como #cat para referirse a cortes, #sue para referirse a suicidio o #ehtilb (blithe al revés) para tristeza. El empleo de estos términos poco intuitivos trae como consecuencia que no se activen de los mensajes de advertencia y ayuda en dos tercios de las publicaciones, y que aparezcan imágenes de autolesiones en búsquedas que a priori no tienen esa finalidad (por ejemplo, #cat).

En un estudio realizado en 2017 (Brown et al.) se analizaron, entre otros parámetros, los comentarios publicados en las imágenes de autolesiones. La mitad de ellos formaban parte de una discusión general, el 23% tenían contenido empático, el 11% invitaban al usuario a abandonar esa conducta y en un 7% ofrecían ayuda de forma directa. En el menor de los porcentajes (6,8%) aportaban un mensaje ensalzador o abusivo. Un hallazgo importante fue la asociación positiva entre el número de comentarios y la severidad de la herida, lo cual implica que los adolescentes en situación más grave recibirán un mayor apoyo procedente de los comentarios de otros usuarios.

INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

En un metaanálisis publicado en 2017 (Marchant et al.) se estudió la relación entre uso de internet y las autolesiones y conducta suicida con la revisión de más de 50 estudios. Este trabajo concluye, por una parte, la existencia factores que influyen de manera significativamente negativa en el riesgo de suicidio como la presencia de información sobre métodos letales, la publicidad de comportamientos autolesivos y el empleo de imágenes evocativas. Por otra parte, defiende que internet supone una importante herramienta de ayuda a estas personas, pues su accesibilidad facilita el apoyo en momentos críticos, la reducción de aislamiento social, la posibilidad de realizar terapia online, y un mayor alcance por parte de los profesionales a población adolescente con riesgo autolítico.

A continuación, para ilustrar esta presentación mostraremos algunos ejemplos de imágenes y comentarios extraídos de Instagram utilizando los hashtags #cutting, #selfharm, #selfinjuryyy, y #suicide.



INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

Éste es el mensaje de ayuda que aparece automáticamente al utilizar algunos de los términos referidos anteriormente. Recomienda hablar con amigos para compartir el malestar, facilita el teléfono de la esperanza, y aporta algunos consejos para reducir la ansiedad como hacer deporte, hacer alguna actividad de ocio o escribir los sentimientos actuales.



Estas dos fotografías muestran autolesiones reales. La primera de ellas es una joven que ha publicado la foto de una autolesión reciente para expresar su malestar y sentimientos de vacío, donde observamos cómo otros usuarios recomiendan que solicite ayuda médica. La segunda es una fotografía de unas cicatrices de autolesiones antiguas, que su autor describe con un mensaje de motivación y superación, y se acompaña de numerosos comentarios de apoyo.



Sin embargo, las fotografías de autolesiones no son las más frecuentes, ni mucho menos. Lo más habitual cuando buscamos términos relacionados con el suicidio y las autolesiones es encontrar imágenes como éstas. Dibujos, reflexiones, textos informativos y de ayuda, que nada más lejos de invitar a la conducta autolesiva nos describen una imagen de preocupación por las mismas y transmiten un mensaje de comprensión y apoyo hacia la población en riesgo.

INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las autolesiones en adolescentes son un importante problema de salud pública debido a su creciente prevalencia y a que representan un predictor de suicidio consumado y muerte prematura. Las redes sociales son uno de los principales medios de intercambio de información en los más jóvenes, y con frecuencia son utilizadas para informar acerca de métodos de autolesión y mostrar imágenes evocativas, que favorecen el contagio y la normalización de las autolesiones por parte de esta comunidad.

Sin embargo, las redes virtuales en general, e Instagram en particular representa una herramienta muy importante en la ayuda a los jóvenes con conductas autolesivas o riesgo de suicidio. Por una parte, esta plataforma les permite comunicar su malestar o angustia a sus iguales, de quienes reciben un refuerzo positivo mediante mensajes de comprensión y apoyo. Al compartir experiencias negativas y preocupaciones en las redes sociales se incrementa el sentido de comunidad y la motivación para la recuperación, lo que se traduce en muchos casos en una reducción del impulso autolesivo y abandono de esta conducta. Además, el uso de estas plataformas reduce el aislamiento social y permite identificar población en riesgo a la que ayudar de manera específica. Finalmente, internet y las redes sociales pueden representar una forma eficaz de acercar la atención profesional a quienes más lo necesitan, por ejemplo, en forma de terapias online o mediante la publicación de información y recursos de apoyo en redes sociales.

A pesar de ello, en el momento actual el uso de Instagram continúa suponiendo un factor de riesgo para la conducta autolítica y por tanto es necesario seguir avanzando en el conocimiento de las redes sociales para garantizar la protección de los adolescentes en situación de riesgo.

Aspectos a mejorar en este sentido serían, por un lado, la psicoeducación de los adolescentes en el tema de las autolesiones y el uso racional de las redes sociales; y por otro la formación de profesionales de la salud en el funcionamiento de las redes sociales, con el objetivo de favorecer la publicación de recursos de ayuda e información a través de estas plataformas, denunciar publicaciones con contenido perjudicial y crear nuevos recursos donde las redes sociales representen un medio de terapia y recuperación.

INSTAGRAM COMO EJEMPLO DE RED SOCIAL DE DOBLE FILO EN RELACIÓN CON LA CONDUCTA SUICIDA

BIBLIOGRAFÍA

Messina ES, Iwasaki Y. Internet use and self-injurious behaviors among adolescents and young adults: An interdisciplinary literature 2016 review and implications for health professionals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011; 14(3):161–8

Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, et al. A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. Choo K-KR, editor. *PLoS One*. 2017 Aug 16;12(8):e0181722.

Shanahan N, Brennan C, House A. Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites. *BMJ Open*. 2019 Feb 19;9(2):e027006.

Moreno MA, Ton A, Selkie E, Evans Y. Secret Society 123: Understanding the Language of Self-Harm on Instagram. *J Adolesc Heal*. Jan 1;58(1):78–84.

Miguel EM, Chou T, Golik A, Cornacchio D, Sanchez AL, DeSerisy M, et al. Examining the scope and patterns of deliberate self-injurious cutting content in popular social media. *Depress Anxiety*. 2017 Sep;34(9):786–93.

Brown RC, Fischer T, Goldwisch AD, Keller F, Young R, Plener PL. #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychol Med [Internet]*. 2018 Jan 14;48(02):337–46.

Best P, Manktelow R, Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*. 2014; 41:27–36