

INTERVENCIÓN GRUPAL PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA FRENTE A LA IDEALIZACIÓN DE REDES SOCIALES: TALLER PSICOEDUCATIVO “DETRÁS DEL LIKE”

Picado Álvarez, Daniel^{1, 4}; Villanueva Per, Mar¹; Martínez Guerrero, Laura¹; González Román, Laura Aída²; Lorenzo Moraleja, Patricia³
(1) EIR R1 de Salud Mental, (2) EIR R2 de Salud Mental, (3) Especialista en Enfermería de Salud Mental (4) Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria.
Hospital Clínico Universitario de Valladolid (HCUV)

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad personal y el desarrollo de la autoestima. Durante este periodo, los adolescentes son especialmente vulnerables a la comparación social y a la influencia de las redes sociales. **Plataformas como Instagram y TikTok** suelen mostrar imágenes de vidas aparentemente perfectas, cuerpos idealizados y experiencias constantemente positivas, lo que **puede generar sentimientos de inseguridad, insatisfacción personal y una percepción distorsionada de la realidad**.

Para mitigar este malestar emocional, desde el Hospital Clínico Universitario de Valladolid se propone el **taller grupal “Detrás del Like”**, una intervención psicoeducativa que busca visibilizar que, detrás de las imágenes idealizadas que se comparten en redes sociales, existen realidades humanas complejas y mucho más similares a las de los propios participantes. El taller tiene como objetivo fomentar una **mirada crítica hacia los contenidos digitales, reducir el impacto negativo de la comparación social y fortalecer la autoestima, promoviendo un uso más consciente, saludable y reflexivo de las redes sociales**.

OBJETIVOS

General:

- **Incrementar la autoestima** de los adolescentes tras el taller.

Específicos:

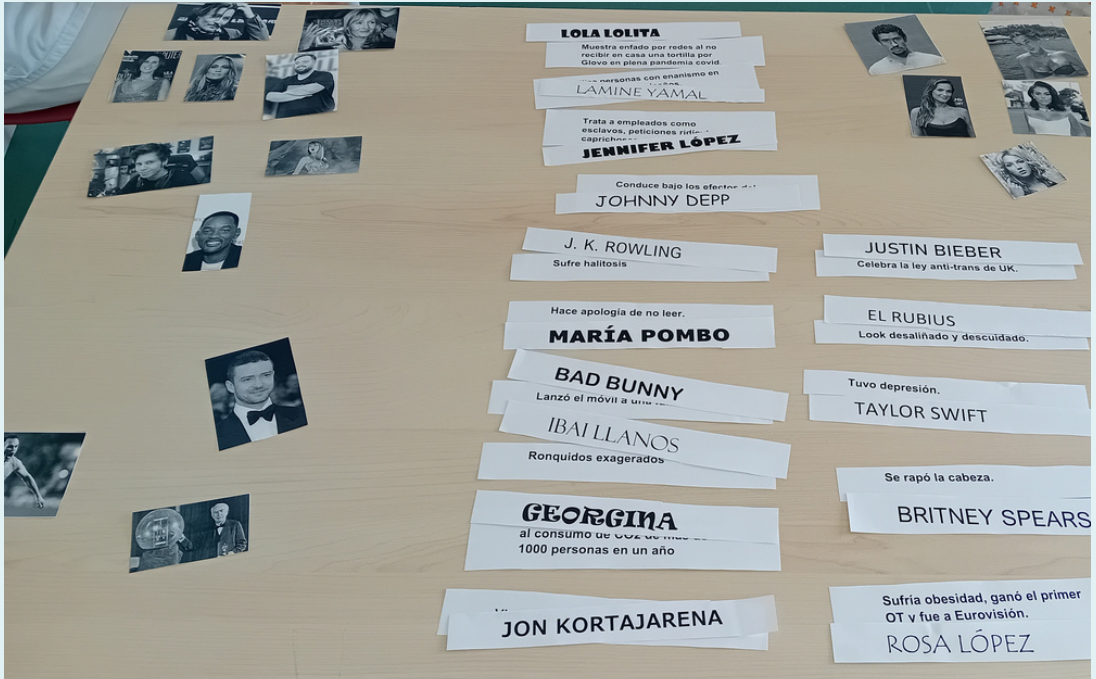
- Determinar mejoras en **herramientas de afrontamiento y percepción de la autoimagen** mediante situaciones hipotéticas mediante un **uso más consciente de RRSS**.
- **Evaluar cómo el taller afecta la percepción de sí mismos** y de sus experiencias mediante entrevistas o grupos focales.
- Analizar la capacidad de **reconocer y expresar empatía** a través de reflexiones o respuestas narrativas.

DESARROLLO

El taller se desarrollaría con varios recursos audiovisuales y con espacios de reflexión, promoviendo un papel activo y dinámico por parte de los asistentes. Está **dirigido principalmente a adolescentes, aunque podría adaptarse y aplicarse también a adultos**, y su duración es de **dos sesiones de 30 minutos** guiadas por **dos enfermeras y un residente** de salud mental que facilitasen un clima seguro, cercano y adaptado a las necesidades grupales.

CONCLUSIÓN

Se ha llevado a cabo un **taller piloto** y el proyecto de investigación se encuentra aún en fase de aprobación por el Comité de Ética de la Investigación con Medicamentos (CEIm) para la publicación de sus resultados y de datos más específicos que avalen su efectividad, aunque se puede afirmar en líneas generales que la ejecución del taller fue un **éxito** y que la totalidad de los participantes mostró una mejoría en la percepción de la autoestima y seguridad en sí mismos. Los participantes manifestaron una **mayor capacidad para reconocerse y aceptarse, así como una actitud más crítica y reflexiva ante expectativas irreales** promovidas por las **redes sociales**.



Desarrollo de taller piloto.

BIBLIOGRAFÍA

1. Balamurugan G, Vijayarani M. Filtering reality: Navigating Instagram's influence on adolescent mental health. J Educ Health Promot. 2025;14:84.
2. Brailovskaia J, Margraf J. What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students. PloS One. 2018;13(1):e0191810.
3. Prichard I, Taylor B, Tiggemann M. Comparing and self-objectifying: The effect of sexualized imagery posted by Instagram Influencers on women's body image. Body Image. septiembre de 2023;46:347-55.
4. Stapleton P, Luiz G, Chatwin H. Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults. Cyberpsychology Behav Soc Netw. marzo de 2017;20(3):142-9.
5. Varaona A, Alvarez-Mon MA, Serrano-García I, Díaz-Marsá M, Looi JCL, MolinaRuiz RM. Exploring the Relationship Between Instagram Use and Self-Criticism, SelfCompassion, and Body Dissatisfaction in the Spanish Population: Observational Study. J Med Internet Res. 1 de agosto de 2024;26:e51957.

METODOLOGÍA

El taller se desarrollará a través de dinámicas participativas, audiovisuales y de reflexión individual y grupal. A continuación, se describe paso a paso del taller, a dividirse en **2 sesiones** en función del tiempo:

1. Autoevaluación inicial (actividad individual y anónima).

Se invita a los adolescentes a ponerse una nota del 1 al 10, respondiendo a la pregunta “Si fueras a hacerte amigo/a de ti mismo/a por primera vez, ¿qué nota te pondrías?” No se pide compartir la respuesta, simplemente recordarla mentalmente, ya que se volverá a repetir al final del taller para que cada uno valore su evolución personal.

2. ¿Nos caen bien? – Dinámica de percepción social.

Se exponen fotografías recortadas de personas famosas, actuales y conocidas por los adolescentes (influencers, cantantes, deportistas, inventores, personajes históricos...). Se debe debatir por parte del grupo y clasificarlas de forma espontánea en dos grupos:

- “Nos caen bien”
- “No nos caen bien”.

Posteriormente se abre una breve discusión para reflexionar **por qué ciertos famosos caen mejor que otros, con foco en la imagen pública y lo que se sabe superficialmente de ellos**.

3. “¿Quién hizo esto?” – Adivina el titular.

A continuación, se presentan titulares reales o simplificados de noticias o hechos verídicos sobre esos personajes. Ejemplos:

- “Agredió a una fan.”
- “Contamina con su avión privado.”
- “Tuvo depresión.”
- “Ronca.”

Los integrantes del taller deben adivinar a qué personaje corresponde cada titular. **La actividad busca sorprender y romper estereotipos**, al mostrar que personas admiradas también han cometido errores, han pasado por enfermedades, o tienen rasgos “negativos”, pero eso no les ha quitado valor como personas ni ha impedido que tengan éxito o sean queridos.

4. Debate grupal.

Se abre un espacio de diálogo donde se guiará la reflexión hacia preguntas como:

- ¿Por qué nos cuesta aceptar nuestros errores, pero perdonamos fácilmente los de los demás?
- ¿Te hace peor persona cometer errores?
- ¿Has sentido que tenías que ser perfecto para gustar o encajar?
- ¿Cambiarías tu opinión sobre alguno de estos personajes por saber algo negativo de ellos?

Este momento está pensado para **construir pensamiento crítico y empatía**, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

5. Visualización del corto: “La oveja esquilada.”

Se proyecta un **corto de animación de 5 minutos** donde un cordero pierde su lana cada año y se entristece, pero luego descubre que su lana vuelve a crecer. Este vídeo sirve como metáfora emocional, reforzando la idea de que muchas cosas en la vida son reversibles, y que lo que cambia por fuera o por momentos, no altera la esencia ni el valor interno.



Imagen del corto “La oveja esquilada.” Fuente: Google.

6. Autoevaluación final (individual y anónima).

Se invita a los participantes del taller a volver a responder mentalmente:

“Si fueras a hacerte amigo/a de ti mismo/a por primera vez, ¿qué nota te pondrías ahora?” La comparación con la nota inicial les permitirá **tomar conciencia de su evolución emocional y del impacto positivo de la sesión**. Se espera que la “nota” haya mejorado.