

AUTOACEPTACIÓN EN ADOLESCENTES SALTILLENSES: UN ESTUDIO CUALITATIVO FENOMENOLÓGICO.

*Self-acceptance in Saltillo adolescents:
a qualitative phenomenological study.*

Recibido: 10/07/2025 – Revisado: 12/08/2025 - Publicado: 05/01/2026
DOI: <https://doi.org/10.56124/ubm.v7i12.002>

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo explorar la experiencia de los adolescentes saltillenses sobre la autoaceptación a partir de una intervención grupal. Mediante un taller de tres sesiones, en donde se aplicó una metodología de diseño cualitativo, con enfoque fenomenológico, por observación no participante, con un grupo de adolescentes de entre 12 y 15 años. Los hallazgos mostraron que la falta de autoaceptación en los adolescentes afectó al bienestar personal y emocional, dado que en éste se reflejaron aspectos personales que constantemente se vieron influenciados por la sociedad en cuestión de comparaciones, exigencias, opiniones, pensamientos y aprobación de otras personas. La autoaceptación es el reconocimiento e identificación de las capacidades, cualidades, integración personal; así como la parte de aprender que los seres humanos se equivocan y que no todo lo que se haga siempre saldrá bien y esto es parte del proceso de reflexión de la autoaceptación para sentirse plenos y que sus emociones sean adecuadas, esto les hará tomar conciencia de que cada persona es única y valiosa y que todo esto les ayuda a tener un mejor desempeño personal. El estudio presentó la importancia de la autoaceptación en la adolescencia, donde se buscó que fueran implementando talleres respecto al tema, por medio de actividades o juego, donde se les enseñen estrategias y técnicas para seguir teniendo esa autoaceptación y les siga ayudando a su desarrollo personal y social. Incluso dentro del ámbito educativo se podrían realizar dinámicas de al menos 10 minutos, en donde se les ayude a los adolescentes al reconocimiento de características personales y de su valor propio.

Palabras clave: Autoaceptación, autoestima, adolescentes, intervención.

Abstract

The present study aimed to explore the experience of Saltillo adolescents with self-acceptance through a group intervention. A three-session workshop was conducted, using a qualitative design methodology with a phenomenological approach and non-participant observation, with a group of adolescents between the ages of 12 and 15. The findings showed that a lack of self-acceptance in adolescence affected personal and emotional well-being, as it reflected personal aspects that were constantly influenced by society in terms of comparisons, demands, opinions, thoughts, and the approval of others. Self-acceptance is the recognition and identification of one's abilities, qualities, and personal integration, as well as the learning that human beings make mistakes and that not everything they do will always turn out well. This is part of the self-acceptance reflection process, helping them feel fulfilled and their emotions adequate. This will make them aware that each person is unique and valuable, and that all of this helps them perform better personally. The study presented the importance of self-acceptance in adolescence, and sought to implement workshops on the topic through activities or games. These workshops teach strategies and techniques to maintain self-acceptance and continue to support their personal and social development. Even within the educational setting, workshops lasting at least 10 minutes could be conducted to help adolescents recognize their personal characteristics and self-worth.

keywords: Self-acceptance, self-esteem, teenagers, intervention



ene - jun 2026
Vol. 7 - Núm. 12
e-ISSN 2600-6006

Alejandra Esquivel Soto
<https://orcid.org/0009-0001-4172-2638>
alejandraesquivelsoto@gmail.com
Universidad Vizcaya de las Américas
campus Saltillo, México



Introducción

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019), la adolescencia es el periodo comprendido de los 10 a los 19 años. En este periodo de desarrollo humano se presentan varios cambios que son físicos, sexuales y psicológicos (Centro Nacional para la salud de la Infancia y Adolescencia, 2019).

Los adolescentes presentan un alto nivel de autoaceptación, lo que incide positivamente en su desarrollo personal, sintiéndose seguros de sí mismos, reconociendo sus habilidades, dificultades, cualidades, características y con la capacidad de aprender de sus errores, así como el plantearse nuevas metas a futuro (De los Santos, 2017).

La autoaceptación según Velasco (2020), es la capacidad de poder conocerse a sí mismos, y aceptarse porque cada persona es única y valiosa; incluye el tener la capacidad del reconocimiento de que las características personales pueden ser buenas, pero también pueden ser negativas; sin embargo, esto hace que se tenga mejor manejo de una buena autoaceptación.

Desde el señalamiento de Albert Ellis (1962; Tecco, 2011) cuando se habla de autoaceptación incondicional se refiere a aceptarse incondicionalmente sin depender de que se comporten de cierta forma, inteligente y competente, ni tampoco de que las demás personas lo acepten o lo amen. La autoaceptación incondicional es aceptarse a sí misma solo por el hecho de que existen, sin ningún juicio de valor, no se condiciona su valor como persona a nada. Si se equivocan o algo no salió como les hubiera gustado demuestra que son seres humanos que se equivocan y que cometen errores y a veces salen las cosas bien y a veces mal, pero eso no los convierte en una persona mala. Los errores que se cometen los ayudan a mejorar y a cambiar para hacer las cosas bien; además que sus emociones serán adecuadas, sanas y si no se tiene esa autoaceptación al momento en que pase una situación desgradable se van a sentir con culpa.

En el programa de cambio de conducta para el fortalecimiento de autoestima en adolescentes, a través de una intervención con los adolescentes, los orientaron a desarrollar actitudes positivas en su autoestima, lo cual aumentó la mejoría en el área personal y académica (Arroyo (2024). En otro estudio de autoestima, Lara (2024) menciona que los niños y adolescentes presentaron altos niveles de autoestima favoreciendo a su desarrollo personal.

De acuerdo con Yáñez (2022), en su investigación sobre la autoestima diseñaron una intervención de un estudio de caso único con un estudiante, teniendo como propósito tener mejoría en su autopercepción y autoestima, donde se encontraron cambios como pensamientos positivos, confianza en sí misma y reconocimiento de sus cualidades como sus áreas de oportunidad.

La autoestima es parte importante en los adolescentes porque se relaciona con ciertas conductas, las cuales son el consumo de alcohol, drogas, tabaco, bullying, lo cual esto suele verse afectado en el ámbito académico en cuestión de volver a repetir un grado,

en donde se identificó que la mayoría de los adolescentes presentaron un nivel medio de autoestima (Rodríguez, 2016).

Desde el señalamiento de Rosenberg (1973; Rodríguez, 2024) la autoestima es una actitud que puede ser tanto positiva como negativa, es la percepción que las personas hacen sobre sí mismas y se ve influenciada por la sociedad, la familia y amigos; basándose en hacerse una calificación de su persona si algo les sale bien o mal.

De acuerdo con Martínez (2024), la autoestima es una parte importante porque ésta se va construyendo desde la niñez y va cambiando con el tiempo porque se enfrentan a cambios en su vida como lo es el área social, la familiar y la educativa, para que se fomente una buena autoestima es importante que los adolescentes estén en un entorno estable y sano.

En otra investigación de Quiroz (2013), se implementó una estrategia en la cual se planearon 10 sesiones presenciales, donde los temas que se dirigieron fueron relacionados a la autoestima como la autoaceptación, afecto, conocimiento del sí, autoconcepto y estas sesiones se realizaron por medio de actividades grupales.

Como argumenta Andrade (2016) “en sus estudios realizados sobre Bienestar Psicológico a adolescentes mexicanos”, en donde se conocieron las ideas de cada uno de los participantes acerca del concepto de bienestar psicológico y se les aplicó la escala referente a lo anterior y sus resultados se basaron en los aspectos de autoaceptación, crecimiento personal, propósito de vida y relaciones positivas.

El presente artículo tuvo como propósito explorar la experiencia de los adolescentes saltillenses sobre la autoaceptación a partir de una intervención grupal; en la cual se abordaron temas referentes a la autoaceptación, así como actividades y dinámicas durante cada sesión programada.

Problemática

La autoaceptación en adolescentes de educación abierta es muy importante porque la autoaceptación es el aceptarse a sí mismos, reconocer esas características personales, tratarse de manera amable y el entender que la perfección no existe, esto permite que se profundice más en el tema. Se realizó esta investigación para que en la adolescencia se tenga un mejor proceso de la autoaceptación, donde ellos desarrollen un mejor bienestar personal y emocional; dado que si no tienen esa autoaceptación pueden surgir problemas emocionales como ansiedad y depresión.

La autoaceptación, según el Centro de Salud Mental (2024), es importante para el bienestar emocional tomando en cuenta la parte en que la sociedad influye para poder tener una buena autoaceptación o autoestima porque constantemente existen las comparaciones con otras personas, creencias y pensamientos. La falta de autoaceptación en la adolescencia puede derivar en trastornos emocionales como ansiedad o depresión, estas dificultades afectan tanto el bienestar personal como el entorno social del individuo (Corona, 2023); también implica el conocer

las fortalezas y las debilidades y así poder trabajar en ellas. Es importante el reconocimiento y la aceptación de las características positivas y negativas para dejar las ideas de evaluaciones “buenas y malas” que se suelen hacer a nuestra persona (López, 2022).

Desde el planteamiento de Espejo (2024), la autoaceptación se ve afectada al tener dificultad para poder reconocer las cualidades, capacidades y confianza en sí mismos, lo cual ocasiona hacerse daño si se tratan mal y se ve afectado el bienestar. El no aceptar los errores que se cometen, constantemente tener pensamientos negativos hacia sí mismos y sentirse inseguros influye para poder auto aceptarse (Roldán, 2017); no obstante, de acuerdo con Serra (2024), la relación con los padres es fundamental porque eso ayuda a que los adolescentes se sientan seguros en su área personal y social.

Explorar la experiencia de los adolescentes salillenses sobre la autoaceptación a partir de una intervención grupal, es el objetivo de este estudio.

Metodología

La presente investigación es de diseño cualitativo, con enfoque fenomenológico utilizando la técnica de observación no participante para la recolección de datos. La metodología cualitativa según Hernández (2014), está enfocada en comprender fenómenos que se exploran desde la perspectiva de los participantes. Se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de los seres humanos.

Los métodos cualitativos son importantes porque brindan información acerca de lo que se está estudiando, así como encontrar resultados que se basan en la experiencia de cada uno de las personas participantes en la investigación; la observación es una técnica que se utiliza dentro de la investigación cualitativa, que se basa en observar y analizar los comportamientos y pensamientos de las personas, por lo cual los resultados que se obtengan serán de tipo descriptivo (Molano, 2021).

Desde el planteamiento de Salgado (2007), el diseño fenomenológico se basa en el análisis de opiniones y temas específicos, así como en buscar sus significados, se dirigen temas en los cuales se encuentran experiencias y la percepción que tiene cada uno de los participantes del grupo respecto a lo que se aborda, además que se toma en cuenta el contexto en el que se está aplicando este diseño, es decir el lugar, el tiempo y las personas.

Los talleres participativos son utilizados en la investigación acción-participativa, en la cual se conocen diferentes opiniones y se busca que los participantes compartan experiencias acerca del tema y generar conocimiento entre ellos; así como el poder tener cambios que sean de ayuda para su mejor desarrollo de habilidades y actitudes para quienes participaron (Carrasco, 2017). Se utilizó la técnica de observación no participante, en donde se conocieron las experiencias vividas de adolescentes

entre 12 a 15 años, fue por medio de dinámicas/actividades realizadas durante la intervención grupal.

Participantes

Adolescentes de 12 a 15 años de edad. En la Tabla 1, se muestra que el grupo estuvo compuesto por 10 adolescentes (6 mujeres y 4 hombres), estudiantes del sistema de educación abierta, pertenecientes a la institución educativa.

Tabla 1

Datos de identificación

Nombre	Edad	Curso	Sexo
AD	13	Educación abierta	M
BD	13	Educación abierta	M
EF	12	Educación abierta	M
JH	14	Educación abierta	M
IJ	15	Educación abierta	M
KL	15	Educación abierta	M
MO	13	Educación abierta	H
PQ	14	Educación abierta	H
RS	13	Educación abierta	H
TY	15	Educación abierta	H

Intervención aplicada al grupo de estudio

La intervención del taller “Aceptándome a mí mismo” tuvo tres sesiones, las cuales se dieron una vez por semana

Tabla 2

Cronograma de sesiones y tema asignado

Sesiones	Noviembre		
	Semana 1	Semana 2	Semana 3
1. Características personales		●	



2. Cualidades y acciones positivas
3. Mi persona

Las sesiones fueron al inicio de la primera hora de su clase, con un tiempo de aproximadamente 1 hora.

Fueron tres sesiones porque la intervención fue realizada para que a los adolescentes se les explicara, que ellos conocieran y compartieran experiencias referentes al tema de autoaceptación, incluyendo dentro de las sesiones aspectos como las características personales de ellos mismos, sus cualidades positivas, metas y su valoración como persona. El propósito de las sesiones fue que los adolescentes entendieran del tema y lo aplicaran en su vida personal.

Aspectos éticos

Para esta investigación se contemplaron aspectos éticos, para mantener la confidencialidad de los participantes, en donde se les informó lo siguiente:

Para la intervención del taller “Aceptándome a mí mismo” en la Institución se contó con el consentimiento de la Psicóloga quien es la encargada del departamento del área de Psicología y con el de la maestra titular del grupo de educación abierta para poder dirigir el taller a los adolescentes; En donde se les explicó de qué iba a tratar el taller, las actividades, el número de sesiones, horario y la duración de cada sesión, así como el material que se ocupó para las actividades y si estuvieron de acuerdo para que se diera el taller. Según la Sociedad Mexicana de Psicología (2010), en el código ético del psicólogo en el artículo 29, al efectuar intervenciones psicológicas, educativas, comunitarias o sociales, el psicólogo se basa en investigación y los datos sobre la efectividad del proceso que se va a realizar.

En el apartado de confidencialidad de los resultados, en el artículo

68, al hacer una publicación científica el psicólogo disfraza la información confidencial de las personas participantes, esto con el fin de que otras personas externas no puedan identificarlas y que los participantes no puedan identificarse a sí mismos (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010).

Carta descriptiva del taller: “Aceptándome a mí mismo”.

Al implementar una intervención grupal para fomentar la autoaceptación en adolescentes, se requirió de autorización para poder realizarlo, en donde se contó con revisiones constantes de los avances del taller, se empezó a planear la temática de cada sesión, contemplar el número de sesiones, los objetivos, la duración y las actividades. El lugar en donde se llevó a cabo fue en una Institución educativa quienes brindan apoyo a niños, niñas y adolescentes en situaciones vulnerables.

Cabe mencionar que la elaboración del taller estuvo supervisado, revisado y autorizado por la Psicóloga encargada del departamento de Psicología de la institución, al término de cada sesión se le comentó las observaciones, en la cual la psicóloga retroalimentó en que se podía mejorar. También se contó con la compañía de la maestra quien es la encargada del grupo de Educación abierta y estuvo presente en cada una de las sesiones.

El objetivo principal de este taller fue conocer los atributos de los adolescentes e identificar el concepto de autoaceptación y aplicarlo en ellos mismos. Posteriormente los objetivos específicos fueron: comprender la diferencia entre autoaceptación incondicional y autoestima. Identificar las características personales de los adolescentes. Reconocer sus metas a través de sus habilidades y acciones positivas.

En las tres sesiones se abordaron diferentes temas, en donde se aplicaron dinámicas y actividades relacionadas con el fin de descubrir su experiencia en el tema y si se lograban los objetivos planteados; En cada sesión se hacía una retroalimentación con los adolescentes respecto a lo que se trabajó, se les plantearon preguntas y ellos daban una respuesta.

Tabla 3

Sesión 1 Características personales

Sesión 1 “Características personales”

Objetivo	Lograr que los adolescentes conozcan sus características de ellos mismos y de sus compañeros.
Duración	1 hora
Desarrollo de la Actividad	Se les explicó a los adolescentes sobre la autoaceptación incondicional y su diferencia con la autoestima. Después se les preguntó sobre lo explicado: ¿Los seres humanos son únicos?, ¿Cuándo se aceptan incondicionalmente sus emociones son adecuadas y sanas?, ¿Tienen el mismo valor que una persona que está en la cárcel?
Nombre de la actividad	Actividad: Estrellas en el mundo
	La actividad se realizó dentro del salón, a cada adolescente se le entregó una estrella de diferente color, en donde escribieron su nombre y tres cosas que disfrutan hacer o que a ellos los caracterice. Después de que terminaron la actividad, intercambiaron su estrella con la de otro compañero, en la cual cada uno fue leyendo lo que estaba escrito en esa estrella; Al finalizar se les fue preguntando de quién era esa estrella para regresárlas a quien correspondía, mientras ellos decían: Yo soy esa estrella.

Materiales Bancas, luz, plumas, marcadores, pizarrón, estrellas.

Tabla 4

Sesión 2 Cualidades y acciones positivas

Sesión 2 “Cualidades y acciones positivas”	
Objetivo	Describir sus cualidades y que sean capaces de reconocerlas.
Duración	1 hora
Desarrollo de la actividad	<p>En la segunda sesión se hizo una retroalimentación con los adolescentes de lo visto anteriormente, preguntándoles ¿Qué fue lo que se vio en la primera sesión?</p> <p>Se realizó una actividad en la cual conocieron, descubrieron y escribieron sus cualidades y metas que ellos quieren lograr en su vida.</p>
Nombre de la actividad	<p>Actividad: Paseando por el bosque</p> <p>Esta actividad se realizó afuera del salón en el área de las canchas, primero se les entregó una hoja de máquina a cada uno en donde se les pidió que dibujaran un árbol agregando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raíces (escribir sus cualidades positivas que tiene cada uno). • Ramas/hojas (escribir las cosas o acciones buenas que ellos hacen) • Frutos (escribir/dibujar las metas que quieren lograr). <p>Al terminar su dibujo se les comentó que entre ellos mismos compartieran lo que habían hecho en su dibujo; posteriormente se concluyó la actividad preguntándoles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? • ¿Qué dificultades tuvieron al momento de hacer esta actividad?
Materiales	Mesas, hojas de máquina, colores, lápices.

Tabla 5

Sesión 3 Mi persona

Sesión 3 “Mi persona”	
Objetivo	Favorecer la autoaceptación en los adolescentes y el conocimiento de aspectos que integran mi persona y cuales no forman parte de nuestra persona.
Duración	1 hora
Desarrollo de la actividad	<p>En esta tercera sesión se hizo retroalimentación de lo que se vio en las sesiones anteriores; Después se les explicó sobre los Aspectos que componen o integran la persona y porqué.</p> <p>Posterior a eso se les preguntó lo siguiente: ¿Se puede hacer una valoración global de toda su persona?</p>



Nombre de la actividad Actividad: ¿Quién soy y cómo me valoro?

La actividad se realizó dentro del salón, se les entregó una hoja de trabajo en la cual había dos tablas, en la primera era una tabla con: “Características/aspectos” y en la siguiente tabla eran dos apartados: “Yo mi persona” y “No yo no es mi persona”. En esas columnas ellos escribieron los aspectos que sí forman parte de su persona y los que no; para realizarlo se basaron en la primera tabla donde se encontraban esas características.

Al finalizar con la actividad se les explicó la importancia de conocer estos aspectos, de su valoración como personas y que ellos se acepten a sí mismos.

Materiales Bancas, luz, pizarrón, plumas, lápices, hoja de trabajo 1 pág. 87 del documento de autoaceptación incondicional.

Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos en la implementación de la intervención grupal sobre autoaceptación dirigida a adolescentes saltillenses.

En la Tabla 6 se encontró los resultados obtenidos de las

observaciones, en donde se resaltaron diversos comentarios que forman parte de su experiencia, así como el generar nuevo conocimiento y desarrollo de autoaceptación.

Tabla 6

Observaciones de la 1era, 2da y 3era sesión

Tema	Observaciones	Comentarios antes de la intervención	Comentarios después de la intervención
Características personales	Las observaciones mostraron que la mayoría de los adolescentes trabajaron bien en la actividad y si la terminaron. Lograron entender y comprender el significado de autoaceptación y autoestima.	Al inicio de la sesión se les preguntó acerca de la autoaceptación y autoestima, en donde ellos desconocían del tema, donde mencionaron que no sabían que era la autoaceptación.	Al término de la explicación de autoaceptación y autoestima, comprendieron mejor el tema, donde los comentarios de los adolescentes fueron:
	Estuvieron participativos en la dinámica de la actividad que se realizó.	Una adolescente mencionó: “la autoestima son opiniones de otras personas y como nos vemos a nosotros mismos”.	“aprender a querernos a nosotros” “no somos perfectos” “Que las opiniones de las demás personas no pueden afectarnos” “aceptarnos” “aceptar a los demás”

Cualidades y acciones positivas	Se observaron dificultades realizando la actividad, haciendo el dibujo de su árbol. Tuvieron dudas en la parte de reconocer sus cualidades y el nombrar esas acciones positivas que realizan.	Los adolescentes hicieron comentarios respecto a la actividad, los cuales fueron los siguientes: “no me sale el dibujo” “no sé que son cualidades” “ayúdame a hacer el dibujo”	Finalizando la actividad, se les preguntó cómo se habían sentido y si se les había hecho difícil, y ellos mencionaron que, si se les había hecho un poco difícil porque no sabían qué metas escribir, y algunos batallaron para entender y reconocer esas cualidades. Incluso comentaron que se sintieron bien con esta actividad.
Mi persona	Los adolescentes se mostraron participativos, atentos durante la explicación sobre los aspectos que integran su Persona. Presentaron dificultad para poder comprender la actividad, pero sí la terminaron.	Desconocían el significado de los aspectos mostrados en la actividad, algunos no entendieron qué aspectos de la persona se relacionaban más con ellos. Entre ellos mismos preguntaban qué era lo que habían puesto, y buscaban la aprobación de que estuviera bien lo que habían puesto en la actividad.	Comentaron que si se les hizo difícil hacer la actividad. Algunos mencionaron que la actividad les gusto porque entendieron más sobre estas características que integran o no a su persona.

Discusión

Se identificó un patrón de dificultad en el reconocimiento de sus cualidades y las acciones buenas que hacen, esto coincide con lo que menciona Espejo (2024), quien afirma que la autoaceptación se ve afectada por la falta de reconocimiento de las cualidades, capacidades y esto afecta a su bienestar.

Por otra parte, se identificó patrón de necesidad de aprobación constante cuando realizaron las actividades, en cuestión de estarme preguntando si lo estaban haciendo bien, y queriendo que les estuviera dando mi opinión, lo cual concuerda con lo señalado por Ellis (1962; Tecco, 2011) quien afirma que la necesidad de aprobación es enseñada desde que son niños, tomando en cuenta que les afecta y que impide que se tenga un buen proceso de autoaceptación en la adolescencia.

Durante una de las sesiones hubo un caso de un adolescente, quien presentó dificultad para reconocer y escribir sus características personales, es decir las cosas que escribió eran diferentes a lo que se les pidió, lo cual es afirmado por Serra (2024) respecto a la relación con los papás es importante para que se fomente en los adolescentes un sentido de seguridad y apoyo.

También se identificó un patrón de comparaciones de cualidades y de metas entre ellos mismos, incluso en querer tener exactamente lo mismo que su otro compañero en las actividades que fueron de reconocimiento de cualidades y en la de aspectos de “Mi persona”, esto coincide con lo que afirma el Centro de Salud Mental (2024) quien dice que la autoaceptación se ve influenciada por las comparaciones constantes que existen en la sociedad.

Se identificó entre las sesiones que los adolescentes hacían



comentarios de que no lo estaban haciendo bien, querían que les saliera “perfecto”, se decían cosas hacia ellos mismos como “lo estoy haciendo mal”, “mi dibujo quedo feo”, mientras que las mujeres sus comentarios eran: maestra ayúdanos a dibujar el árbol, “que puedo poner”, “¿está bien lo que escribí?”. Esto coincide con lo que señala (Asociación Española de Psicología Sanitaria, 2023) quien menciona que las exigencias y el etiquetarse por ciertos comportamientos suele ocasionar frustración y la falta de autoaceptación en ellos mismos.

Se encontró que los adolescentes mostraron falta de conocimiento de la autoaceptación al inicio de la primera sesión, porque la mayoría de ellos no conocían del tema y presentaron dificultad para poder reconocer sus características y cualidades, lo cual es mencionado por López (2022), sobre la relevancia en la presentación de esas características tanto positivas como negativas de ellos mismos para que se dejen de hacer ciertas evaluaciones por acciones que pueden verse como buenas o malas.

Se observó que al finalizar la intervención grupal, los adolescentes se sintieron tranquilos, cómodos y que les gustó cada una de las actividades realizadas, logrando que ellos reconocieran sus cualidades, sus metas y que tuvieran un mejor proceso para su autoaceptación, referente a esto lo afirma (Reyes, 2022) quien menciona que la autoaceptación ayuda a que el bienestar tanto personal como emocional sea el adecuado y que se pueda tener una buena relación consigo mismos y con las demás personas.

Se encontró un patrón de ideas de creencias en algunos adolescentes, en donde comentaban que todo tenían que hacerlo bien, que no se podían equivocar, que los comentarios de las personas si importaban, entonces referente a eso se les estuvo cuestionando, hasta que ellos comprendieron el significado de autoaceptación y su diferencia con la autoestima; esto coincide con lo señalado por (Arrimada, 2022) quien dice que la autoaceptación es el poder enfrentar esas creencias que pueden verse afectadas al momento en que se quiera cumplir alguna meta.

Conclusiones

La intervención grupal exploró la experiencia de los adolescentes referente a la autoaceptación en donde lograron conocer y comprender el significado de la autoaceptación como el de autoestima, logrando identificar y reconocer sus cualidades personales. Así como cuestionar ideas, pensamientos sobre la valoración personal, lo cual permitió que los adolescentes reflexionaran sobre la importancia de la autoaceptación.

El primer objetivo responde a que se identificó que los adolescentes no tenían conocimiento sobre el tema, lo cual al inicio fue una dificultad para ellos, pero finalmente si lograron comprender el tema.

En el segundo objetivo se observó que los adolescentes presentaron dificultades para nombrar las acciones positivas que realizan, así como en las metas que quieren desarrollar a futuro. En el tercer objetivo se identificó que dos adolescentes tuvieron

problemas al momento de realizar las actividades porque escribieron cosas diferentes a lo que se les pidió.

Finalmente, se sugiere que se siga interviniendo en el tema de la autoaceptación con los adolescentes porque en ciertos casos específicos ésta suele verse influenciada por comparaciones o exigencias que traen desde casa, lo cual como se mencionaba anteriormente si se tiene falta de autoaceptación se pueden ocasionar problemas como ansiedad, depresión, incluso no tener un buen manejo adecuado de sus emociones, en cambio si esto se trabaja más a fondo en futuras sesiones los adolescentes van a desarrollar un bienestar emocional saludable y se sentirán seguros de sí mismos; es de suma importancia seguir promoviendo la autoaceptación tanto desde el hogar como en el ámbito educativo.

Referencias

- Andrade, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(42). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216016/html/>
- Arenas Quiroz, D. A. (2013, mayo 18). Autoestima en jóvenes. Universidad Pedagógica Nacional. https://upnmorelos.edu.mx/2013/documentos_descarga_2013/ponencias_quinto_encuentro_LIE/P14_ok.pdf
- Arrimada, M. (2022). Autoaceptación incondicional: qué es y porqué mejora nuestra salud mental. Psicología y mente. <https://psicologiyamente.com/psicologia/autoaceptacion-incondicional>
- Arroyo, V. (2024, Septiembre 2). “Queriendo me” Programa de cambio de conducta para el fortalecimiento de la autoestima. *Revista Boletín redipe*, 13(9 (24), 132-138. <https://doi.org/10.36260/jpejz494>
- Asociación Española de Psicología Sanitaria. (2023). Albert Ellis y la autoaceptación. AEPSIS. <https://www.aepsis.com/albert-ellis-y-la-autoaceptacion/#:~:text=Albert%20Ellis%20y%20la%20autoaceptacion%20de%20dichas%20creencias>.
- Carrasco, P. (2017). Guía de metodologías participativas para facilitadores de grupos. Más Participación en Salud. <https://redsalud.ssmso.cl/wp-content/uploads/2019/03/Gu%C3%A1A-de-metodolog%C3%ADAs-participativas-para-Facilitadores-de-grupos.pdf>
- Centro de Salud Mental. (2024). Importancia de la autoaceptación en el desarrollo personal. Colectivo Aquí y Ahora. <https://colectivoaquiyahora.org/importancia-de-la-autoaceptacion-en-el-desarrollo-personal/>
- Centro Nacional para la salud de la Infancia y Adolescencia. (2019). ¿Qué es la adolescencia? Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/censia/articulos/que-es-la-adolescencia-131305?state=published>
- Corona, M. (2023). La importancia de la autoaceptación. Acompañamiento Psicológico. <https://www.psic-maribelcorona.com/post/importancia-de-la-autoaceptacion>
- De los santos, (2017). Medición del bienestar psicológico en adolescentes de educación media superior del Estado

- de México. Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México, 6(11 (2017)), 61-79. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/13351>
- Espejo, S. (2024). 50 Cápsulas de Amor Propio. <https://open.spotify.com/>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL/Interamericana Editores S.A DE C.V. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Lara, A. (2024). Autoestima en Niñas, Niños y Adolescentes que viven en una Institución del Gobierno de México. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, 8(1), 4168-4176. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9762
- López, M. (2022). La Autoaceptación Incondicional de la Educación Racional Emotiva: Revisión Exhaustiva e intervención en alumnos de educación abierta. Universidad Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/118460/files/TAZ-TFG-2022-2125.pdf>
- Lorenzo, Á. (2015). Programa de intervención para favorecer el desarrollo integral en adolescentes de secundaria. Revista de Psicología, procesos psicológicos y sociales, 11(1), 1-37. <https://www.uv.mx/psicologia/files/2015/09/Agueda-Lorenzo-de-la-Garza-Nilvia-Beatriz-Vasquez.pdf>
- Martínez, M. (2024). Propuesta de intervención psicoeducativa grupal para potenciar la autoestima y la autovaloración en adolescentes. Revista Científica Villa Clara, 28. <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v28/1029-3043-mdc-28-e4031.pdf>
- Molano, M. (2021). Características e importancia de la metodología cualitativa en la investigación científica. Revista Semillas del Saber, 1(1), 18-27. file:///C:/Users/18K59LA/_Downloads/REVISTA+SEMILLAS+-+Vers+final-18-27.pdf
- Reyes, A. (2022). Aceptación incondicional: qué es, qué beneficios aporta y cómo potenciarla. Psicología y mente. <https://psicologiamiente.com/psicologia/aceptacion-incondicional>
- Rodríguez, J. (2024). Autoestima, Autoeficacia general y estrés percibido en adolescentes; contraste con respecto al tipo de familia. <http://eprints.uanl.mx/27995/1/1080313031.pdf>
- Rodríguez, L. (2016). Conductas antisociales, entorno y autoestima en adolescentes mexicanos. Trabajo Social hoy, (78), 7-27. <http://dx.doi.org/10.12960/TSH.2016.0007>
- Roldán, M. (2017, agosto 8). La importancia de la autoaceptación en adolescentes. Etapa infantil. <https://www.etapainfantil.com/importancia-auto-aceptacion-adolescentes>
- Salgado, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. Liberabit, 13(13), 71-78. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009#:~:text=Baptista%2C%202006\).-, Dise%C3%B1os%20de%20los%20investigaci%C3%B3n,B3n,brevemente%20cada%20uno%20de%20ellos.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009#:~:text=Baptista%2C%202006).-, Dise%C3%B1os%20de%20los%20investigaci%C3%B3n,B3n,brevemente%20cada%20uno%20de%20ellos.)
- Serra, J. (2024, agosto 1). Importancia de cuidar la autoestima en la adolescencia. Salud y más. <https://jupsin.com/salud-y-mas/importancia-de-cuidar-la-autoestima-en-la-adolescencia>
- adolescencia/
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). Código ético del psicólogo (5ta ed.). Trillas.
- Tecco, M. (2011). Autoaceptación Incondicional. Educando con Igualdad. <https://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2015/03/FichasProfesores6.pdf>
- Velasco, J. (2020). Orientación educativa autoestima. Dirección académica. https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/MKzcA9cr3r-3_Autoestima.pdf
- Yáñez, T. (2022). Eficacia de una intervención cognitivo-conductual en autoestima, autoconcepto físico y competencia percibida: Estudio de caso único. Repositorio Académico Digital. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/22859>

