

ACEPTARME ES AMARME: MODELO DE INTERVENCIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA EN ADOLESCENTES DE ESCUELAS SECUNDARIAS PUBLICAS DE MEXICO.

Autora:

Mariel Michessedett Montes Castillo

Lisset Aracely Ontiveros Rodríguez

Universidad de Sonora

“Aceptarme es amarme” es un modelo de intervención social y comunitaria diseñado para prevenir y disminuir la violencia estética en adolescentes de escuelas secundarias públicas de México, entendida como el conjunto de prácticas, discursos y presiones sociales que discriminan, excluyen o dañan a las personas en función de su apariencia física. Este fenómeno afecta de manera particular a la población adolescente, etapa en la que la construcción de identidad, autoestima y autoconcepto se encuentra profundamente influida por la mirada de pares, los mandatos socioculturales y los contenidos consumidos en redes sociales.

El programa surge como respuesta a la creciente normalización de ideales corporales irreales y narrativas digitales que promueven comparación constante, insatisfacción corporal y autovaloración condicionada por la apariencia. Diversos estudios han demostrado que la exposición reiterada a estándares de belleza hegemónicos incrementa la insatisfacción corporal y se asocia con baja autoestima, ansiedad social y conductas de riesgo en adolescentes (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Asimismo, revisiones recientes confirman que las intervenciones escolares centradas en imagen corporal positiva tienen efectos protectores cuando incluyen alfabetización mediática, autoestima y pensamiento crítico frente a redes sociales.

Su diseño metodológico contempla una jornada intensiva de trabajo de una mañana, estructurada en módulos vivenciales y participativos que abordan cuatro ejes centrales: autoestima, autoconcepto, imagen corporal positiva y selección crítica de contenidos digitales.

Más que una intervención preventiva aislada, este modelo propone una transformación cultural: cambiar la relación que adolescentes construyen con su cuerpo y con el cuerpo de los demás. En una sociedad que monetiza inseguridades y convierte la apariencia en criterio de valor, enseñar a aceptarse es también enseñar resistencia, dignidad y ciudadanía emocional.

Palabras clave: autoestima; adolescencia; violencia escolar; cultura de paz.

Referencias

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. APA.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? *Body Image*, 14, 118–129.

Giménez, P. (2013). Autoestima e imagen corporal: estrategias de intervención psicológica en adolescentes.

Hernández-Cruz, A. et al. (2024). Evaluación de intervenciones sobre imagen corporal positiva en adolescentes.