



---

# Autoesquemas – Aprendiendo a Reconocerme y Amarme

---



## Formulación de proyectos sociales de formación

**Línea de acción institucional:** Fortalecimiento de procesos formativos en contextos presenciales o virtuales que ofrecen las organizaciones sociales y comunitarias, colectivos e instituciones de carácter público o privado en cada contexto.

**Sub-línea sede:** Psicosocial

**Nombre del proyecto:** Autoesquemas – Aprendiendo a Reconocerme y Amarme

**Rectoría, Vicerrectoría:** Vicerrectoría Santanderes – Centro Regional Bucaramanga.

**Fecha de formulación:** Octubre 19 de 2018

**Fecha de actualización:** Junio 10 de 2019.

**Datos del profesor líder del proyecto:** Clara Patricia Villareal Mora

**E mail:** cvillar1@uniminuto.edu.co

## Descripción del Proyecto

Es usual, que entre mayor sea el conocimiento interior, mayor el mejoramiento tanto de la autoestima, como de la aceptación de las capacidades y limitaciones.

En contravía, las personas con conocimiento interno débil o poco fortalecido, son más propensas a desarrollar depresión, tristeza, aislamiento, fracasos, baja tolerancia a la frustración y dificultad en las relaciones interpersonales.

Asimismo, aumentan la probabilidad de experimentar situaciones de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas, pandillismo, deserción escolar, embarazo adolescente y en general, dificultades en el proyecto de vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente proyecto busca fortalecer los auto-esquemas de los niños, las niñas y jóvenes. En ese sentido, se apunta a promover una valoración realista de la persona en todas sus dimensiones, lo cual permitirá facilitar su desenvolvimiento familiar, escolar y social.

En complemento, se propende por mejorar la valoración personal de cada individuo en su socialización en diversos contextos, para que de esta forma logren un desarrollo que les permita sentirse valorados, respetados y que su opinión es tenida en cuenta, brindando herramientas que les permitan enfocar su proyecto de vida.

## Justificación

La Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, está vinculada a procesos o proyectos de desarrollo social y comunitario, los cuales viene trabajando en realidades socialmente complejas. Es por ello, que mediante su práctica de responsabilidad social busca no solo incidir favorablemente en la comunidades y lograr mitigar situaciones de riesgo en las mismas, sino también incentivar en sus profesionales en formación, la dimensión social de su proyecto de vida, mediante un proceso de formación ciudadana responsable y activa, la capacidad de comprender y reconocer críticamente las realidades de los diversos contextos, y plantear diversas estrategias de acción que apunten a la transformación social.

Siguiendo el orden de ideas, es de gran importancia implementar y llevar a cabo estrategias de prevención y promoción, en donde las personas puedan fortalecer y garantizar una mejor capacidad de afrontar las diversas adversidades y situaciones de riesgo que ofrece el medio en el cual se desenvuelve. De forma más, durante el desarrollo psico-afectivo, los niños, niñas y jóvenes van construyendo valoraciones acerca de sí mismos, a partir de la introspección y la relación con el otro.

Es importante, que dicho proceso de auto-conocimiento cuente con acompañamiento y fortalecimiento, teniendo en cuenta las implicancias que tiene en las diversas dimensiones de la vida.

El fortalecimiento integral de los auto-esquemas es importante porque la apreciación, aceptación y pensamiento realista que se tiene del sí mismo, es la fuente de la salud mental. Si la persona se percibe así misma como digna, se va a comportar de acuerdo a esta creencia y va a vivir una vida feliz, aceptando y respetando las demás individualidades y por ende aportando a la convivencia ciudadana

## Objetivos

### General

Fortalecer los auto-esquemas en los niños, niñas y jóvenes de la comunidad, mediante la implementación de actividades pedagógicas, que contribuyan desarrollo de la inteligencia emocional y la disminución de conductas de riesgo.

### Específicos

Incentivar el reconocimiento, aceptación y fortalecimiento de una imagen positiva.

Fomentar el desarrollo de la confianza en sí mismo y las habilidades para la toma de decisiones asertivas.

Favorecer el desarrollo del pensamiento positivo de sí mismo o auto-concepto.

Fomentar el desarrollo de habilidades para el manejo de emociones negativas y positivas, mediante el fortalecimiento de la auto-regulación.

Incentivar el fortalecimiento de actitudes y comportamientos de auto-cuidado, favoreciendo el impacto ante situaciones de riesgo.

## Metodología del Proyecto

La metodología a implementar debe ser activa, participativa, dinámica, cambiante, abierta; debe basarse en aprender a hacer, optimizando habilidades y destrezas de los participantes, empleando los recursos que dispone UNIMINUTO y los otorgados por las alianzas estratégicas gestionadas por la Universidad con organizaciones, instituciones, comunidades y líderes sociales.

En el desarrollo de este proyecto y por el tipo de población a impactar, es importante implementar técnicas participativas de carácter pedagógico, lúdico y recreativo, en donde se implemente el juego, talleres y actividades en general, que propicien entre otros, el análisis y el pensamiento crítico y creativo.

Es importante desarrollar diferentes tiempos en las actividades, es decir sensibilizar, analizar, proponer, plantear, actuar concluir y finalmente evaluar los temas a tratar.

La motivación será constante con el propósito de mantener centrada la atención de la población formada y su interés en el desarrollo de los distintos temas. Cada sesión y propuesta de actividades a llevar a cabo se adaptan a la población, edad y contexto social.

### Proceso de Intervención y/o acompañamiento

El desarrollo del proyecto, inicia con la visita de reconocimiento al contexto de práctica, por parte de la totalidad de estudiantes inscritos en el curso, quienes tienen la labor de interactuar con las comunidades, e identificar las realidades de la población.

Posterior a esta primera visita, se deja un espacio de 8 días, para que los estudiantes estructuren un plan de trabajo que contenga las actividades a desarrollarse, según las temáticas del proyecto social formativo.

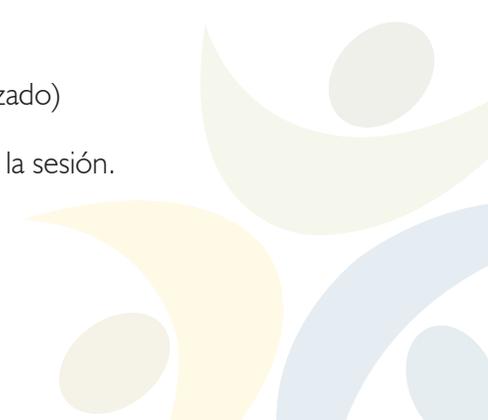
Cabe recalcar, que los cursos o NRC cuentan con un número entre 15 y 25 estudiantes, quienes son distribuidos en equipo A y equipo B, quienes desarrollarán las actividades semana tras semana durante tres meses (13 visitas de campo), según el plan de trabajo aprobado por el docente.

Cada estudiante participará en 14 visitas de campo (1 Visita de reconocimiento al contexto de prácticas + 13 visitas de trabajo campo) de 3,5 horas aprox. c/u, para un total de 48 horas, según lo estipulado en el acuerdo 010 – Lineamientos de Prácticas de Responsabilidad Social.

### Guía de Intervención Metodológica

El desarrollo de cada sesión debe seguir la siguiente estructura metodológica que conlleva elementos del modelo Praxeológico de UNIMINUTO:

1. Actividad de inicio rompe hielo. Sensibilización (Video o dinámica)
2. Desarrollo del tema a tratar (taller-diapositiva, juego de roles, dramatizado)
3. Análisis, reflexión y explicación de la temática central
4. Dinámica de cierre y conclusiones de aprendizaje del tema tratado en la sesión.



**Nota:** Los estudiantes diseñan, describen las actividades y los recursos requeridos (propuesta de intervención).

## Planeación.

### Visita de Diagnóstico y Planeación Propuesta de Intervención.

Objetivo: Identificar y describir con los diversos elementos que caracterizan la realidad geográfica, poblacional, situacional y social de la comunidad u institución en la que se va a implementar el proyecto.

Desarrollo de la actividad. Se establece como un encuentro de relacionamiento con la comunidad en la que se piensa trabajar, donde se identifican y caracterizan los diversos aspectos que le dan su propia identidad; es lo histórico, lo económico, lo social, lo cultural y lo poblacional que se debe reconocer, según las orientaciones de la Guía de diagnóstico.

Esta interacción con la comunidad, líderes y con la población específica a trabajar, permite que también se haga un pequeño censo del número de personas que estarían dispuestos a participar en la ejecución del proyecto, como también proponer la planeación o propuesta de intervención definida por los equipos A y B, tomando como referencias las necesidades y/o problemáticas encontradas en cada una de las comunidades a intervenir.

---

### Trabajo de campo 1.

Tema 1: Autoimagen – autocuidado.

Objetivo: Promover una percepción realista y de auto-aceptación frente a la imagen corporal.

---

### Trabajo de campo 2.

Tema 1: Autoimagen – autocuidado

Objetivo: Fomentar la identificación y valoración de las características más relevantes de los participantes en sus dimensiones básicas.

---

### Trabajo de campo 3.

Tema 1: Autoimagen – autocuidado.

Objetivo: Fortalecer el autocuidado a partir del desarrollo de hábitos higiene personal y conductas saludables.

---

### Trabajo de campo 4.

Tema 2: Autoestima- Autoconcepto.

Objetivo: Identificar rasgos característicos de la autovaloración de los participantes y acciones para su fortalecimiento.

---

### Trabajo de campo 5.

Tema 2: Autoestima- Autoconcepto.

Objetivo: Analizar rasgos característicos de la autovaloración de los participantes y acciones para su fortalecimiento.

---

### Trabajo de campo 6.

Tema 2: Autoestima- Autoconcepto.

Objetivo: Identificar componentes del autoconcepto y las estrategias para su fortalecimiento.

---

---

### **Trabajo de campo 7.**

Tema 2: Autoestima-Autoconcepto.

Objetivo: Incentivar una percepción racional intrapersonal a través del fomento de habilidades de autoconocimiento.

---

### **Trabajo de campo 8.**

Tema 3: Autocontrol- Autorregulación

Objetivo: Generar autoconciencia emocional teniendo en cuenta aspectos como el equilibrio, la expresión, el control y la regulación.

---

### **Trabajo de campo 9.**

Tema 3: Autocontrol- Autorregulación

Objetivo: Generar autoconciencia emocional teniendo en cuenta aspectos como el equilibrio, la expresión, el control y la regulación.

---

### **Trabajo de campo 10.**

Tema 3: Autocontrol- Autorregulación

Objetivo: Generar autoconciencia emocional teniendo en cuenta aspectos como el equilibrio, la expresión, el control y la regulación.

---

### **Trabajo de campo 11.**

Tema 4: Toma de decisiones

Objetivo: Sensibilizar a los participantes frente al pensamiento divergente para la toma de decisiones.

---

### **Trabajo de campo 12.**

Tema 4: Toma de decisiones

Objetivo: Sensibilizar a los participantes frente al pensamiento divergente para la toma de decisiones.

---

### **Trabajo de campo 13.**

Tema 4: Toma de decisiones

Objetivo: Sensibilizar a los participantes frente al pensamiento divergente para la toma de decisiones.

---

### **Actividad de Cierre.**

Objetivo: Socialización de trabajos realizados, entrega de memorias o evidencias a participantes del proyecto. Igualmente entrega de Fotos.

---

## **Participantes**

El grupo poblacional para la intervención de este proyecto, son los niños, niñas y jóvenes entre los 7 y 16 años, de estratos 1, 2 y 3, pertenecientes a ONG's y fundaciones de los municipios de Barrancabermeja, Bucaramanga, Floridablanca, Girón y Piedecuesta, con las cuales la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO tiene convenios vigentes en la actualidad.

## Resultados Esperados

Se espera que, con el desarrollo e implementación de este proyecto, la población beneficiada fortalezca habilidades intrapersonales e interpersonales que redunden en el fortalecimiento comunitario y la reducción de riesgos psicosociales.

Igualmente, a partir del fomento de alternativas innovadoras de trabajo con niños, niñas y jóvenes mediante actividades lúdico-pedagógicas, se espera que se contribuya a la promoción de hábitos de vida saludable, conductas pro-sociales, trabajo en equipo y liderazgo transformacional.

## Referencias Bibliográficas

- Aprendiendo a conocerse a sí mismo. Walter Riso. Norma, 1990. Recuperado de: <http://files.biblioteca-uaca.webnode.es/200000147-cec63cfc19/15.pdf>
- Cartilla practica N° 1. Conociéndome y aprendiendo a cambiar. Programa para la prevención y apoyo de comunidades en alto riesgo. Red Nacional de la Cruz Roja. Bogotá, septiembre 2012. Recuperado de: <http://www.cruzrojacolombiana.org/sites/default/files/cartilla%20practica%20autos%202014%20final%20ISBN.pdf>
- Congreso de la República. (2006) Ley 1098 de 2006, Bogotá, noviembre 8. Recuperado de: [www.icbf.gov.co/portal/page/portal/.../ClyA-Ley-1098-de-2006.pdf](http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/.../ClyA-Ley-1098-de-2006.pdf)
- Educa y aprende (2014). El ignorante siempre quiere enseñar. El sabio siempre quiere aprender. Formación y Desarrollo Humano, un proyecto para jóvenes, jóvenes, Los valores humanos, 2005, Colombia. Recuperado el 15 de noviembre de 2015 de: <http://educayaprende.com/juego-educativopara-desarrollar-la-asertividad/>

Versión: VI.  
Fecha: noviembre 01 de 2018

Elaborado por: Comité Nacional CED 2018.  
Revisado por: Claudia Betancur Rojas  
Sub- Directora General de Centros de Educación para el Desarrollo