

## **Sobre su memoria explicativa (punto N°5): Favor indicar en la memoria como se seleccionó al colegio Enrique Alvear de Cerro Navia**

La selección del colegio fue mediante una convocatoria abierta donde se definieron los siguientes criterios de selección:

**(1) Vulnerabilidad social:** que el liceo/colegio tuviera índices de vulnerabilidad escolar sobre el 60%.

**(2) Viabilidad de implementación:** que el liceo/colegio estuviera en la Región Metropolitana, y tuviera la capacidad de implementar el proyecto, lo que implicaba contar con el compromiso del equipo educativo y con horas de clases destinadas para la jornada. El liceo/colegio debía tener cursos de educación media.

**(3) Alineación con los valores de la fundación:** Como fundación Mipacareu queremos brindar recursos educativos y prácticos que les permitan fortalecer su autoestima, confianza y habilidades emocionales, para con ellos y ellas mismas y para con los demás. La fundación valora la diversidad y la inclusión, reconociendo que cada historia es única y merece ser escuchada.

Basado en los criterios anteriores, el colegio Enrique Alvear de Cerro Navia postula mediante convocatoria abierta, y a través de entrevistas se conocieron los antecedentes del colegio:

**(1) Vulnerabilidad social:** El Colegio Enrique Alvear cuenta con un Índice de Vulnerabilidad Escolar del 88% (2020) y siendo una de las comunas con mayor nivel de vulnerabilidad social en la Región Metropolitana (Es la tercera comuna prioritaria conforme al índice de prioridad social 2022, del Ministerio de Desarrollo Social)

**(2) Viabilidad de implementación:** El Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia se encuentra en la región Metropolitana. Dirección: Resbalón 1685, Cerro Navia. El colegio tenía la infraestructura adecuada, y horas de clases destinadas a orientación que permiten realizar las actividades del programa de ma. Adicionalmente, el colegio cuenta con educación media.

**(3) Alineación con los valores de la fundación:** El Colegio Enrique Alvear comparte los valores de la Fundación Mipacareu, que son la inclusión, diversidad, equidad y compromiso genuino por potenciar el amor propio. En particular, el colegio se destaca por su compromiso con la autoestima de los estudiantes y su desarrollo profesional y personal. El colegio cuenta con un equipo educativo dedicado y comprometido con el bienestar de los estudiantes. Los profesores están capacitados para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo su autoestima, sus habilidades académicas y sus habilidades sociales. Además, el colegio tiene un enfoque especial en la diversidad e identidad de género. El colegio cree que todos los estudiantes merecen sentirse aceptados y valorados, sin importar su origen, identidad o expresión de género.

**Sobre su memoria explicativa (punto N°5): La actividad 1 indicar cuando se realizó**

La actividad 1, **realizada en línea y de forma continua**, utiliza las redes sociales como plataformas para fomentar el amor propio entre mujeres. Ofrecemos contenidos variados y prácticos, incluyendo información, reflexiones, tips y ejercicios. Además, organizamos lives y talleres para fortalecer la comunidad y el aprendizaje. Este enfoque innovador y accesible, junto con la gran cantidad de seguidores que tenemos en Instagram (34 mil) busca contribuir al desarrollo personal **sostenido** de la comunidad Mipacareu.

En cuanto a la frecuencia específica, normalmente subimos una publicación y dos historias semanales sobre las temáticas. De igual forma, tenemos como objetivo hacer un taller bimensual.

Pueden revisar nuestras redes en: <https://www.instagram.com/mipacareu/?hl=en>

## **Sobre su memoria explicativa (punto N°5):Sobre la actividad 2 esta fue una actividad pagada, nos podrían indicar la Beneficencia pública de la actividad**

La actividad 2, un taller para psicólogos y coaches realizado el 2 de noviembre de 2023, se alinea con la misión de la fundación de "mujeres ayudando a mujeres". A pesar de ser una actividad pagada, el costo de inscripción se mantuvo accesible para garantizar una amplia participación. En ese sentido, la actividad solo tuvo un costo de \$10.000 pesos, a diferencia de los casi \$100.000 que cobra la profesional por realizar igual taller.

En consecuencia, la actividad se alinea directamente con el objetivo de desarrollo social y beneficencia pública de la fundación, que se centra en ayudar a personas en situación de vulnerabilidad debido a diversas circunstancias (violencia, falta de redes de apoyo, enfermedad, socioeconómica, entre otras).

Este enfoque subraya varios aspectos clave:

- **Accesibilidad:** Un costo menor permite que más profesionales, incluyendo aquellos con recursos limitados, puedan participar.
- **Solidaridad y apoyo mutuo:** Los fondos recaudados se destinaron a apoyar proyectos de la fundación. Específicamente, la actividad las jornadas en el colegio Enrique Alvear, realizadas el 13 y 14 de noviembre de 2023, que incluyeron la entrega de materiales educativos y prácticos para fortalecer la autoestima y habilidades emocionales de los alumnos
- **Ampliación del impacto:** Al capacitar a un mayor número de profesionales a un costo accesible, se maximiza el impacto potencial de la fundación, permitiendo que los conocimientos y habilidades adquiridos en el taller se extiendan a un mayor número de beneficiarios.



# Fundación de Beneficencia Mipacareu

Memoria – Noviembre 2023



mipacareu®  
FUNDACIÓN





¿Quiénes Somos?





# Fundación Mipacareu nace para continuar con el legado de María Isabel Pacareu

## Historia Mipacareu - Principales Hitos

2019

María Isabel Pacareu funda la empresa Mipacareu con el propósito de acompañar a mujeres a recorrer el lindo y potente camino del amor propio

2020

Se realizan **primeros talleres** de autoaceptación y amor propio **presenciales con mujeres de la comunidad**

2021

Se funda la **primera Escuela de Autoestima de Latinoamérica**

2023

Bajo la Inspiración de María Isabel, luego de su partida, un grupo de mujeres crea **Fundación Mipacareu**





# Queremos que cada vez sean más las mujeres que transiten el camino del amor propio

## Misión y Visión Fundación Mipacareu



### Misión

Desde el 2023, Fundación Mipacareu trabaja para **impulsar la autoestima, autoconfianza y la autoaceptación de mujeres y adolescentes, brindando herramientas y creando comunidad**, para que se sientan capaces de lograr todo aquello que se propongan.



### Visión

Soñamos con **una sociedad en que todas las mujeres se construyan y se miren con otros ojos**, ojos más amorosos, respetuosos, amables y de admiración. Buscamos **crear una comunidad de mujeres** donde el apoyo mutuo y la empatía sea parte del proceso.



# Con el objetivo de cumplir con nuestra misión de manera más efectiva, hemos definido 4 líneas de trabajo

## Líneas de Trabajo



### Aprendizaje

Con iniciativas y programas inspiradores, queremos brindar a todas las mujeres **oportunidades de crecimiento personal y bienestar emocional**



### Entrega de herramientas

Estamos comprometidas a proporcionar **recursos prácticos, guías y materiales educativos** para que cada mujer pueda descubrir su verdadero potencial



### Comunidad

El legado **empatía, liderazgo y amor propio de Isa** nos inspira a ofrecer un espacio acogedor donde **mujeres encuentren apoyo y comprensión**



### Visibilidad e incidencia

Nos comprometemos a ser una **voz activa y participativa**, buscando generar un **impacto positivo en la generación de políticas** que impulsen el amor propio





# Nuestra comunidad Mipacareu está conformada por ~35.000 personas

## Nuestra comunidad en redes sociales



### Instagram

35 k seguidores

6.5 k de visualizaciones promedio por historia

3.5 k me gusta promedio por publicación



### Mailing

13 k personas inscritas en nuestro mailing

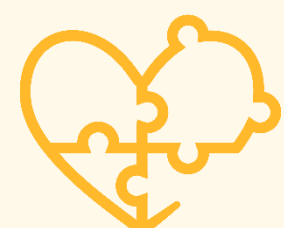




# Nuestra comunidad está conformado por mujeres que ayudan a otras, creando proyectos y programas para el desarrollo personal

## Comunidad Fundación Mipacareu

### Comunidad Mipacareu



La comunidad Mipacareu tiene como objetivo ser una comunidad donde las **mujeres ayudan a otras mujeres**, generando un espacio acogedor donde **encontrar apoyo y comprensión**

1



### Proyectos

Las **recaudaciones estarán destinadas a crear proyectos** para acercar herramientas de autoestima a **mujeres y adolescentes en situaciones y/o contextos de vulnerabilidad.**

2



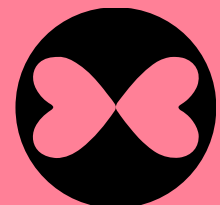
### Programas

Nuestros **programas están dirigidos a todas aquellas mujeres que quieren desarrollarse personalmente.**





**¿Qué nos da un sello  
como Fundación experta  
en AMOR PROPIO?**





Isa a lo largo de su trayectoria como psicóloga fue dejando **registro de importantes datos y testimonios** dando a conocer el **significado del amor propio para la mujer** en los tiempos de hoy

Fuentes principales de datos y testimonios:

Estudios y blogs

Comunidad y RRSS







# En 2021, Mipacareu realizó un estudio enfocado en el amor propio de mujeres

## Estudio Mipacareu

- Realizado en 2021 junto con el equipo de **Investigación de la Pontifica Universidad Católica de Chile**
- Objetivo del estudio es entender **dónde enfocarse y cómo trabajar la autoestima y amor propio** de los mujeres
- **2.700 mujeres** encuestadas en Chile

## Principales hallazgos

**88%**

de las mujeres encuestadas afirman que "**desearían valorarse más a sí mismas**"

**59%**

de las mujeres considera que **su familia espera mucho de ellas**

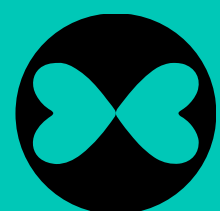
**1  
de 4**

mujeres encuestadas **no se sienten orgullosas de sí mismas**





# Nuestros Proyectos 2023

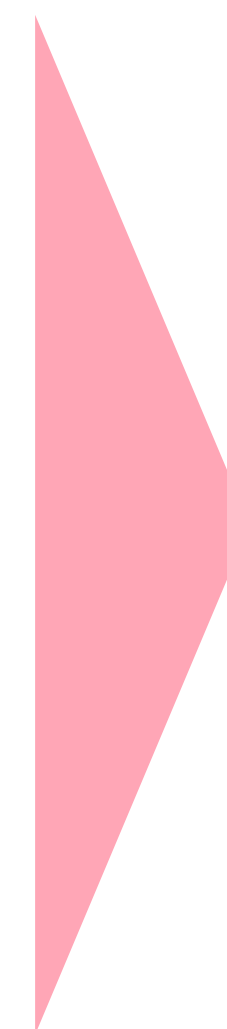




# Fundación Mipacareu nace en el año 2023, por lo mismo se realizaron 3 proyectos durante los meses de funcionamiento

## Proyectos 2023

- 1** Herramientas en redes sociales para impulsar el amor propio en mujeres
- 2** Taller de Herramientas Terapéuticas para Psicólogos y Coaches
- 3** Proyecto Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia – Jornadas de Autoestima



**Mayor información en las siguientes páginas**

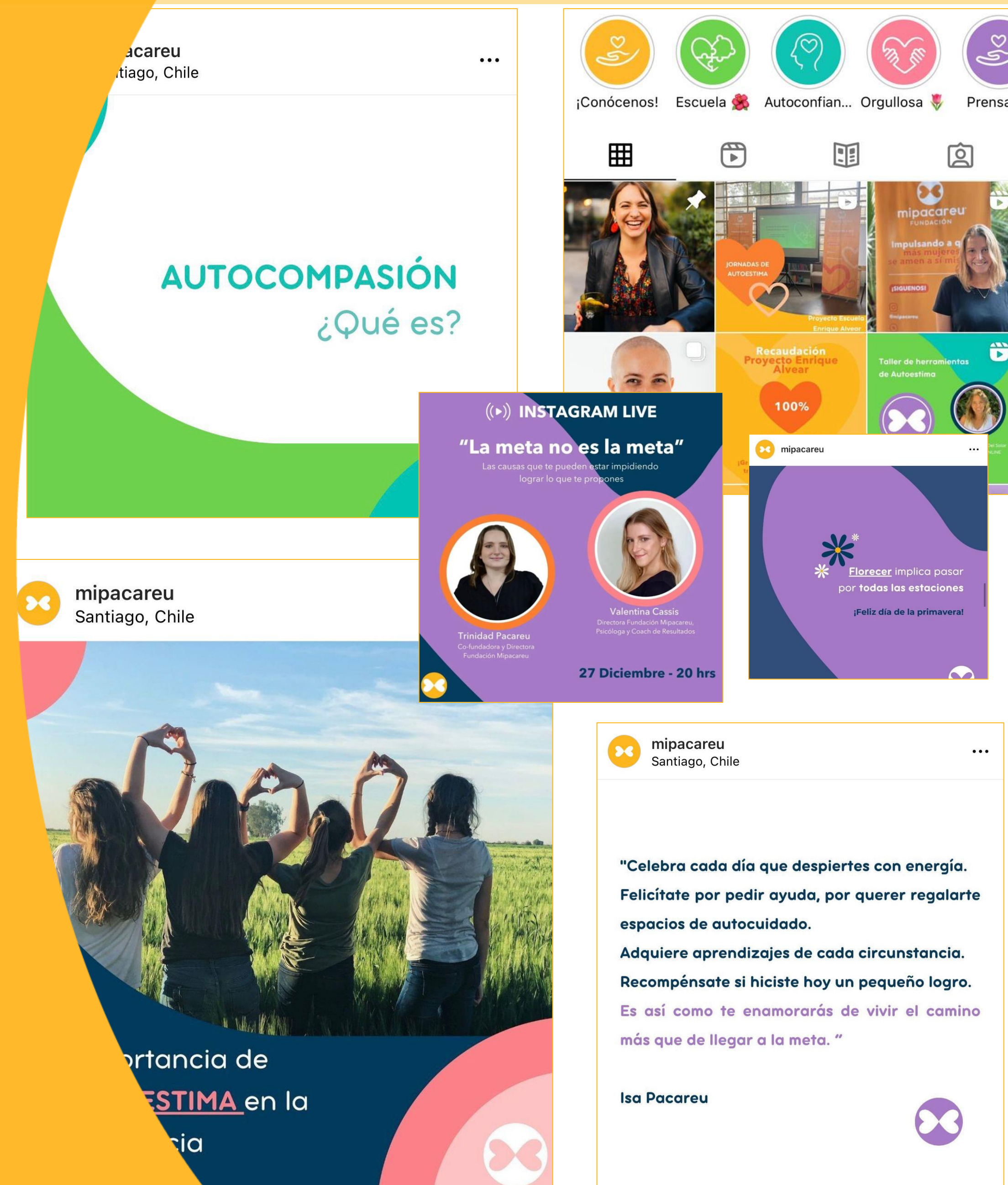




# 1 Herramientas en redes sociales para impulsar el amor propio en mujeres

- **Breve descripción:** Entrega de herramientas teóricas y prácticas para empezar y desarrollar el camino hacia una autoestima sana y amor propio. Ejemplo: publicaciones explicando conceptos básicos de psicología, entrega de herramientas para realizar desde la casa, lives con opiniones y temáticas, etc.
- **Objetivo:** Impulsar a que más mujeres puedan trabajar tu autoestima, autoconfianza y amor propio , junto con generar comunidad y un punto de encuentro
- **Modalidad:** Gratuito y online.
- **Alcance:** 35 mil seguidores de Instagram Fundación Mipacareu – principalmente mujeres
- **Ubicación:** Instagram @mipacareu
- **Fecha:** Ongoing con posteos semanales

## Fotos Proyecto 1

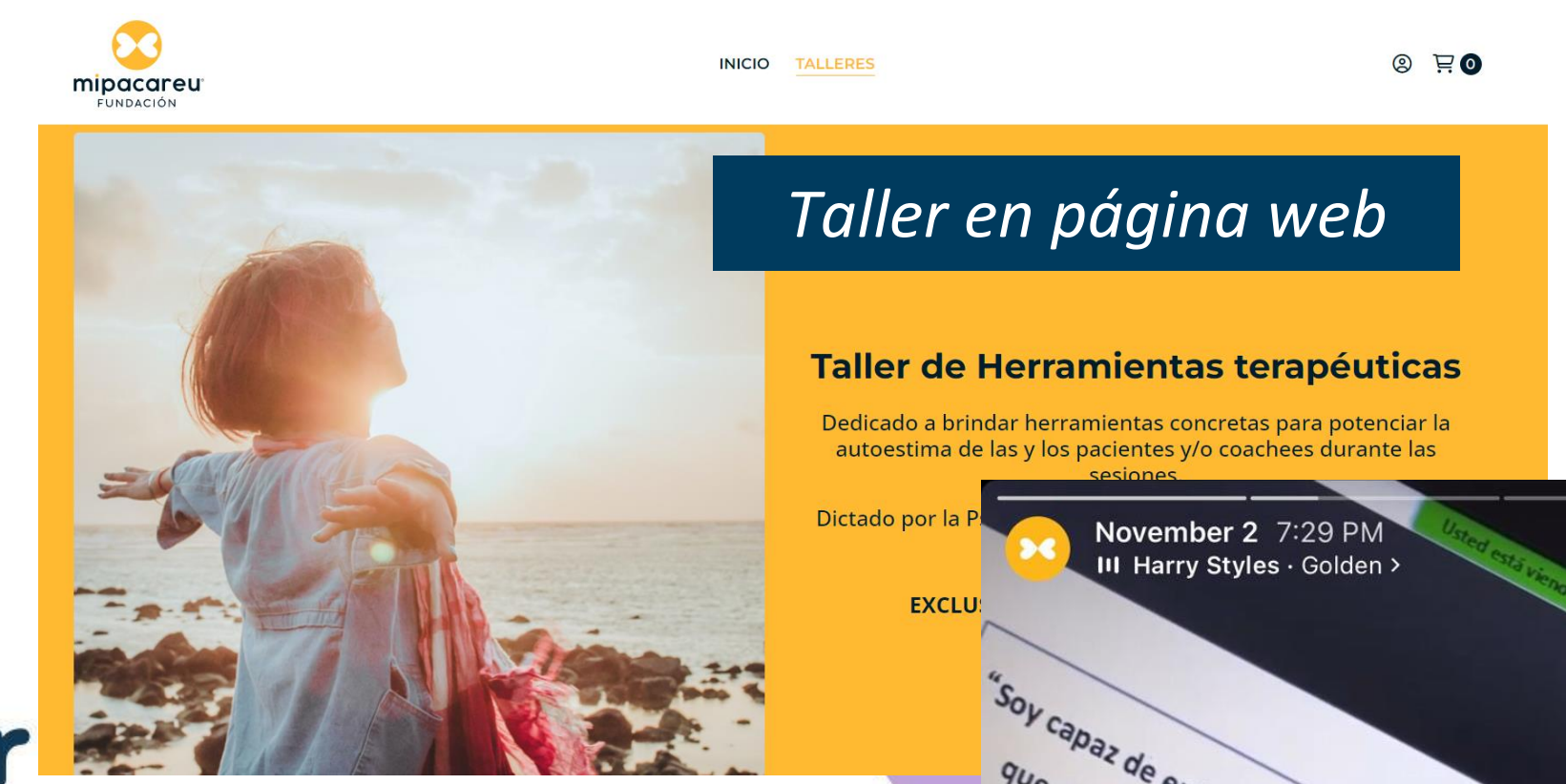




# 2 Taller de Herramientas Terapéuticas para Psicólogos y Coaches

- **Breve descripción:** Taller online dedicado a brindar herramientas concretas para psicólogos o coaches para potenciar la autoestima de pacientes y/o coachees durante sus sesiones.  
  
Dictado por la Psicóloga y supervisora Clínica Camila del Solar
  - Instagram: @la\_casa\_alta
  - Mail: [contacto@lacasaalta.cl](mailto:contacto@lacasaalta.cl)
- **Objetivo:** Potenciar que pacientes y/o coachees logren construir una autoestima saludable, es fundamental para que se sientan capaces de lidiar con las adversidades de manera más efectiva, gestionar el estrés de manera constructiva, proponerse objetivos y metas a corto y largo plazo y mantener relaciones interpersonales más gratificantes.
- **Modalidad:** Online y cuota de inscripción desde \$8.500 CLP. Convocatoria abierta.
- **Alcance:** 32 personas inscritas
- **Ubicación:** Clase online vía Zoom
- **Fecha:** Jueves 02 noviembre 2023

## Fotos Proyecto 2



## Taller Herramientas terapéuticas de autoestima ONLINE



Psicóloga Camila del Solar  
Jueves 02 de noviembre 19:00 hs  
@la\_casa\_alta

### Invitación Taller

excelentes ejemplos! el de la fiesta y la mamá indiferente... genial!!!

Te pasaste Cami!!! Como siempre uno se va con tanta herramienta que poner en práctica!!!

Muchas gracias Camila por el taller! Siempre un agrado escuchar tu forma de hacer terapia. Tengo que irme! Nos vemos!

buenísimo Camila..... gracias por querer compartirlo todo. Muy interesante que puedas operacionalizar el trabajo con la autoestima.

Me tengo que ir. Dejo mi feedback que se que lo vas a pedir. Me gusto el termino de Autoestima General versus autoimagen, Qué típico es confundirlo y que útil usar las preguntas poderosas. Muchísimas gracias Cami por la clase. Estuvo buenísima. Cariños!

Me tengo que salir... es un agrado volver a escucharte haciendo tanto te apasiona.

### Comentarios participantes





# 3 Proyecto Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia – Jornadas de Autoestima 1/2

- **Breve descripción:** Dedicado a brindar herramientas de autoestima y empoderamiento a los alumnos de 4to medio del Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia, a través de Jornadas dictadas por la Psicóloga Valeska Díaz Proschle. En el proyecto se brindaron recursos educativos y prácticos que permiten fortalecer su autoestima, confianza y habilidades emocionales.

Se realizaron dos jornadas de autoestima, una por cada 4to medio con una duración de 1:30 hrs cada una. Dentro de las jornadas, se les explicaron conceptos básicos de psicología, como lo que significa el amor propio, junto con realizar ejercicios prácticos de manera individual y grupal. Adicionalmente una semana antes de las jornadas, se le entregaron a los alumnos un ejercicio que invitaba a registrar pensamientos recurrentes y emociones.

De manera adicional, se le entregaron a los alumnos:

- Un cuaderno con lápiz para que pudieran ocuparlo como un diario de amor propio y para los ejercicios realizados
- Una vela para que la puedan usar en momentos de meditación y relajación
- Un sticker con la frase “cuando confías en ti eres invencible”
- Un flyer con la explicación de cada elemento entregado junto con la información de la fundación

## Fotos Proyecto 3



Foto Jornada 1

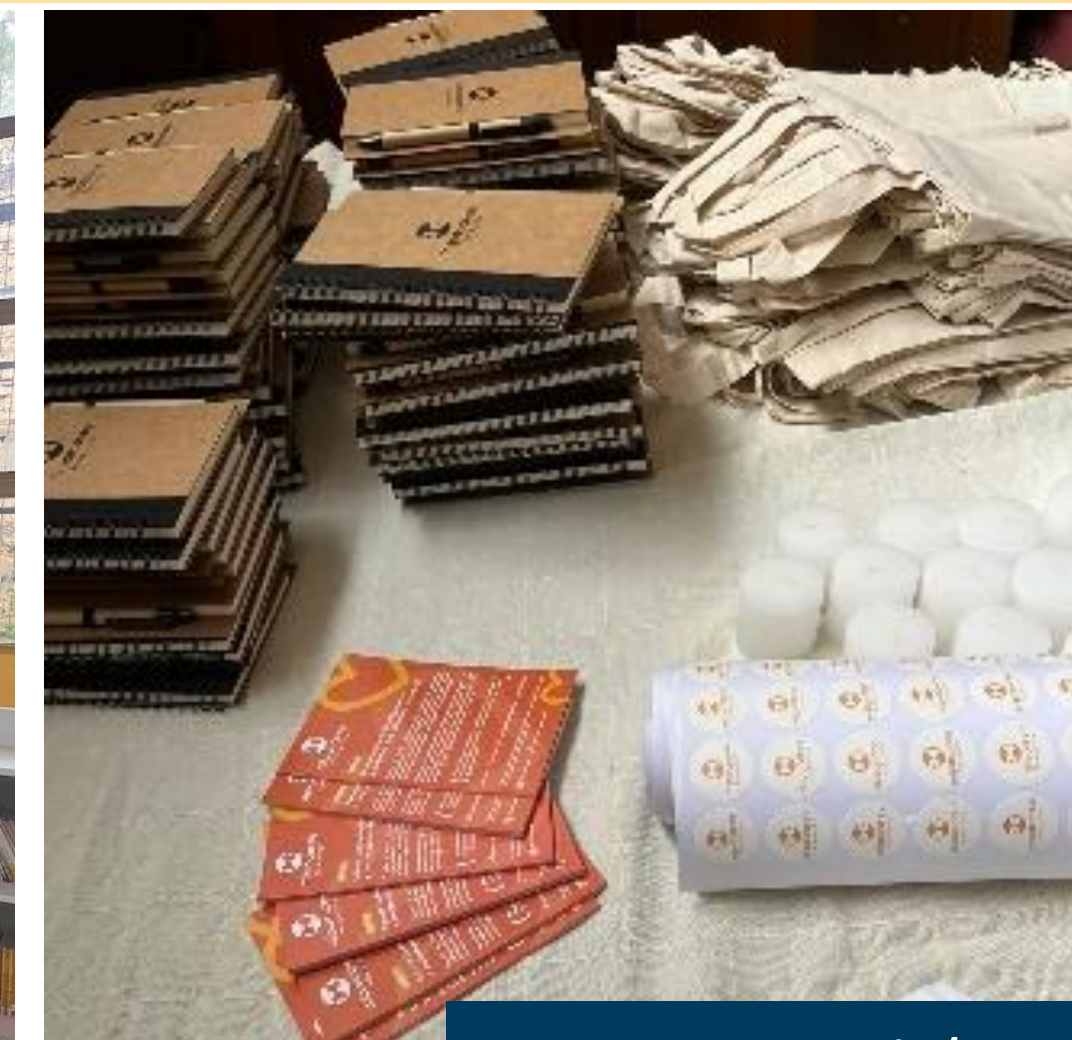


Foto materiales entregados



Foto equipo Fundación entrada del Colegio





# 3 Proyecto Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia – Jornadas de Autoestima 2/2

- **Objetivo:** Inspirar a los y las jóvenes a reconocer su propio valor, abrazar su belleza interior y exterior, y aprender a cuidarse a sí mismos/as de manera integral.
- **Modalidad:** Presencial y gratuito. Convocatoria abierta para seleccionar Liceo o Colegio.
- **Alcance:** ~60 alumnos de 4to medio del Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia
- **Ubicación:** Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia – Resbalón 1685, Cerro Navia, Santiago
- **Fecha:** 13 y 14 de noviembre 2023
- **Contactos psicología y colegio:**
  - Psicóloga Valeska Díaz Proschle
    - Mail: [Valeska.diaz.proschle@gmail.com](mailto:Valeska.diaz.proschle@gmail.com)
  - Luis Martinez – Subdirector de Formación del Colegio Enrique Alvear de Cerro Navia
    - Mail: [luis.martinez@colegioenriquealvear.cl](mailto:luis.martinez@colegioenriquealvear.cl)

## Fotos Proyecto 3



Foto Fundación con Profesora Colegio



Agradecimiento Colegio publicado en Instagram

Luis Martinez  
Subdirector de Formación  
Colegio Enrique Alvear



Publicación Instagram

JORNADAS DE AUTOESTIMA

Proyecto Escuela Enrique Alvear



Actividad Jornadas







mipacareu®  
FUNDACIÓN

**Gracias!**