

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Diseño y ejecución de un taller para prevenir la violencia intrafamiliar

: Caso a Mano manaba

Anahí Salcedo Díaz

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciada en psicología

Quito, 15 de Mayo de 2025

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO  
USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**HOJA DE CALIFICACIÓN**

**DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Diseño y ejecución de un taller para prevenir la violencia  
intrafamiliar: caso a Mano manaba**

**Anahí Salcedo Díaz**

**Cristina Crespo, Dra. En Humanidades y Artes**

Quito, 15 de Mayo de 2025

## © DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Anahí Salcedo Díaz

Código: 00325591

Cédula de identidad: 1724071467

Lugar y fecha: Quito 15 de Mayo de 2025

## ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## UNPUBLISHED DOCUMENT

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

## RESUMEN

El siguiente trabajo aborda el tema de la violencia intrafamiliar, considerando cómo este fenómeno social afecta a las personas que son víctimas de violencia, no únicamente a nivel personal, sino que también a nivel colectivo. A nivel teórico, se exploran conceptos básicos como tipos de violencia, ciclos de violencia, entre otros. A nivel práctico, este trabajo resume el proceso de diseño y aplicación de un taller que trató temas de liderazgo, autoestima, violencia de género y educación sexual, dirigido a miembros de la Fundación A Mano Manaba, ubicada en Don Juan, Manabí.

**Palabras clave:** Violencia- Tipos de violencia-Intervenciones-A Mano Manaba

## ABSTRACT

The following paper addresses the issue of domestic violence, considering how this social phenomenon affects people who are victims of violence, not only on a personal level, but also on a collective level. At a theoretical level, basic concepts such as types of violence, cycles of violence, among others, are explored. On a practical level, this work summarizes the design and implementation process of a workshop that addressed issues of leadership, self-esteem, gender violence and sexual education, aimed at members of the Fundación A Mano Manaba, located in Don Juan, Manabí.

**Key words:** Violence-Types of violence-Strategies applied-Consequences-People affected .

**TABLA DE CONTENIDO**

Solicitud de la organización.....	9
Descripción de la organización.....	9
Naturaleza del problema.....	10
Violencia Física.....	10
Violencia Sexual.....	11
Violencia Psicológica.....	11
Violencia Económica.....	12
Violencia Patrimonial.....	12
CICLO DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.....	13
CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.....	15
Consecuencias psicológicas de la violencia y la re victimización.....	16
AFECTADOS POR EL PROBLEMA.....	17
FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA.....	18
Pobreza.....	18
Sexismo.....	19
Normalización de la violencia.....	20
Pandemia del Covid-19.....	20
ESTRATEGIAS APLICADAS PREVIAMENTE.....	21
Campañas de sensibilización.....	21

Empoderamiento de mujeres.....	22
PROPUESTAS.....	23
Objetivo General.....	23
Objetivos específicos.....	23
Productos y actividades.....	23
Descripción del taller.....	24
Cronograma del taller Fig.1.....	26
Propuesta de implementación.....	27
Evaluación de resultados.....	28
CONCLUSIONES.....	29
Referencias.....	32
ANEXOS.....	37

### **Solicitud de la organización**

En la comunidad de Don Juan se encuentra la organización Mano Manaba, la cual trabaja en diversos temas con el objetivo de brindar apoyo integral a sus habitantes. Esta organización promueve actividades que fortalecen las capacidades de los miembros de la comunidad en su vida cotidiana, con un enfoque participativo.

Mano Manaba impulsa constantemente procesos de formación para que los conocimientos adquiridos puedan ser replicados y compartidos, promoviendo así el crecimiento colectivo. En esta ocasión, se enfocaron en el fortalecimiento de conocimientos sobre liderazgo, emprendimiento, educación sexual y prevención de la violencia, con el propósito de generar cambios positivos y sostenibles en la comunidad.

(E. Ponce, comunicación personal, 20 de enero de 2025)

### **Descripción de la organización**

A Mano Manaba es una fundación que nace tras el fatídico terremoto que sacudió a Ecuador en el año 2016. Esta fundación comenzó llevando libros a la playa con la ayuda de un burro, de esta manera lograron conectar con la comunidad. Con el paso de los años dicha organización comenzó a crecer de tal manera que hoy en día se ha convertido en un espacio acogedor que ha dado la oportunidad que niños y jóvenes de la comunidad tengan un espacio seguro en el cual desarrollarse completamente, lejos de la violencia que se vive en la zona. Esta organización ha tenido tal crecimiento dentro de la comunidad que hoy en día ofrece programas para los jóvenes, principalmente en matemática, artes, inglés, ajedrez, etc. (*Amanomanaba, s. f.*)

## Naturaleza del problema

Aunque la violencia es un concepto muy amplio, esta tiene diferentes matices, la violencia familiar tiene un impacto significativo debido a sus efectos duraderos en la salud mental y en el núcleo familiar. Para iniciar, tenemos que definir qué es la violencia intrafamiliar a nivel legal, según el COIP (Código Orgánico Integral Penal) en el artículo 155, “se considera violencia toda acción que consista en maltrato físico, psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar.”

## Violencia física

Dentro de los diferentes tipos de violencia se encuentra la violencia física, esta clase de violencia se identifica como cualquier uso de fuerza física, con la intención de asustar o lastimar a una persona (Papalia et al., 2025). Esta forma de violencia puede presentarse a través de golpes, patadas, y en casos más graves pueden llegar a presentar quemaduras, fracturas etc. Cuando hablamos de violencia física nos referimos a cualquier forma intencional de lastimar a nivel físico a la persona. (Cañón Pineda & Rojas Rocha, 2025)

En un estudio realizado en las mujeres que sufrieron violencia física por parte de su pareja, se encontró que tienen consecuencias en su diario vivir, lo que incluye efectos psicológicos a largo plazo, que pueden incluir desórdenes alimenticios (Cañón Pineda y Rojas Rocha, 2025). La violencia física contribuye a problemas físicos y deficiencias en el área social, ya que estas mujeres tienden a aislararse (Montoya y Galindo, 2025).

Este tipo de violencia viene de la mano con diferentes alteraciones a nivel biológico. Davis (2025) encuentra una relación entre el trauma y la desregulación del cortisol. El cortisol es una hormona que se libera cuando el cuerpo se encuentra bajo mucho estrés; si se encuentra

desregulada, puede traer situaciones físicas como pérdida de peso, náuseas, etc. demostró que las mujeres que habían sufrido de alguna clase de trauma tenían niveles más altos de cortisol.

La violencia física acarrea múltiples problemas para la persona que la recibe y para la sociedad.

### **Violencia sexual**

La violencia sexual es cualquier acto sexual o la intención de realizar cualquier acto sexual, sin importar la relación que se tenga con la víctima; se presenta desde actos como exhibicionismo, palabras obscenas, hasta violación (Organización Mundial de la Salud (s. f.)).

Esta violencia se ejerce desde una posición de superioridad, en el ambiente de hogar o en trabajo y representa un gran problema a nivel social. Este tipo de violencia ha sido estudiada por el impacto que tiene dentro del estrés post traumático, ya que las personas que sufrieron de violencia sexual, en su infancia o en su adultez, tienden a tener flashbacks de ese momento y eso limita varios aspectos de su vida, entre esos, el establecimiento de relaciones íntimas (Lorena et al., 2025).

En la actualidad la violencia sexual principalmente al género femenino se ha visto con mayor intensidad y muchas veces se produce en el ámbito familiar o por parte de personas que son allegadas al hogar.

### **Violencia psicológica**

La violencia psicológica comprende todas las conductas que buscan ocasionar daño emocional a la persona y puede darse a través de palabras de menoscabo, groserías, comentarios descriptivos hacia la persona, etc (Augusto, 2025). Las personas que han sufrido este tipo de violencia pueden tener problemas con su autoestima, problemas emocionales, timidez, irritabilidad e incluso problemas de salud mental, como depresión. Por otra parte, la

combinación de este tipo de violencia y la violencia física puede generar aislamiento y desinterés por la socialización (Vásquez, 2021).

El intervenir de forma brusca o por medio de la persuasión o la culpa en el otro ser humano también constituye una forma de violencia.

### **Violencia Económica**

La violencia económica, es una forma sutil en la cual una persona ejerce poder dentro de la relación. A diferencia de la violencia física o psicológica, que puede ser vista por terceros, la violencia económica es un tipo de violencia invisible, este tipo de violencia se caracteriza por limitar las oportunidades económicas de la víctima para poder mantener un control consciente de esta persona (Díaz, 2025).

Por lo general este tipo de violencia se da sobre aquellas personas que no tienen sus propios medios para subsistir y salir adelante y por ende dependen económicamente de aquellos que los mantienen y se presenta el abuso

Además, el deterioro económico dentro de las parejas da lugar, en muchas ocasiones, a un control excesivo del dinero, bajo la excusa de que se está cuidando la economía familiar. (Ikuteyijo et al., 2025)

### **Violencia patrimonial**

La violencia patrimonial consiste en, cualquier conducta de la persona en retener, despojar, dañar de manera parcial o total cualquier objeto de valor, instrumentos de trabajo, documentación de la persona con el fin de ejercer poder con esta persona. (Alvorcem et al., 2025)

Un tipo más de violencia que en la actualidad se ha visto más reflejada en la sociedad en relación a aquellos que gozan de un patrimonio y que se valen de esto para mantener poder sobre los que están bajo su dominio.

Por otro lado, resulta complicado identificar este tipo de violencia, ya que no siempre es fácil de reconocer. En muchas ocasiones, quienes la ejercen afirman haber causado daño de manera accidental, y además, este comportamiento no suele ser percibido socialmente como una forma de violencia. (Coronel-Dávila et al., 2025)

### **CICLO DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**

El proceso de la violencia no es igual en todos los casos, pero sí se puede observar un patrón, y este se puede evidenciar en todos los tipos de violencia (física, psicológica, sexual o económica). Es importante comprender sobre el ciclo de violencia para que este no normalice ante los ojos de la sociedad (Hussein, 2025).

La violencia intrafamiliar es un proceso cíclico, el cual consiste en tres distintas etapas:

La primera etapa, la fase de tensión. Esta se caracteriza por comenzar a acumular tensión por parte del agresor, muchas de las veces sin un motivo específico y se empiezan a presentar conductas agresivas hacia la víctima.

La segunda etapa son los estallidos de violencia: en esta se generan agresiones hacia la víctima, que se puede presentar de distintas formas.

La tercera etapa, es la luna de miel, en este proceso el agresor busca a la víctima para poder solicitar su perdón, lo que puede darse con regalos, disculpas, etc (Kurbatfinski et al., 2025). Durante esta etapa, se puede llegar a percibir tranquilidad en el ambiente, el agresor muchas de las veces hasta puede mostrarse con intención de cuidar a la víctima y prometer que esta situación no volverá a suceder, hasta que se regresa a la acumulación de tensión y el ciclo vuelve a repetirse,

Todas las etapas antes indicadas se dan cuando se produce la violencia intrafamiliar, pero llega un momento en que el victimario entra en un proceso de tranquilidad e incluso protege a su víctima, existe un clima de paz, hasta que una mínima situación hace que nuevamente se vuelva a la agresión y el ciclo comienza nuevamente.

Además del ciclo de la violencia, las víctimas pueden enfrentar una revictimización.

El diccionario define este concepto como la agresión nueva que llega a sufrir la víctima durante el proceso judicial (Diccionario Prehispánico del español Jurídico, s. f.). El proceso de revictimización sucede cuando se pide a la víctima contar el cómo sucedieron los hechos de manera repetida (Solórzano, 2025).

La revictimización sucede en cualquier situación donde la víctima tenga que pasar de manera repetida después de haber sufrido cualquier experiencia traumática, puede referirse a un delito, o un trauma, en el proceso judicial (Sepulveda et al., 2025). El tener que repetir este proceso puede ser sumamente traumático, por ende, se han llegado a utilizar distintas formas para disminuir el impacto que tiene.

Uno de estos modelos es el de Barnahu, el cual consiste preparar a las víctimas para presentarse ante los juzgados; generalmente, se utiliza esta técnica cuando las víctimas son menores de edad, sin embargo, puede ser utilizada para cualquier población (Hernando, 2018).

Otro modelo recomendado para evitar la re victimización es la de hacer uso de un lenguaje simple durante el proceso judicial. Es importante tomar en cuenta que las personas que se están presentando en este proceso pueden sentirse inseguras o preocupadas por no entenderlo, por eso es importante comprender que el lenguaje tiene un impacto muy grande, ya que el mismo puede influir en el momento de declarar. Si la persona no entiende las palabras o si se utiliza un lenguaje muy técnico puede causar que la declaración se encuentre alterada (Ramos, 2025).

La re victimización trae graves consecuencias para la víctima estas pueden ser psicológicas, depresión, estrés, que en la actualidad es una de las enfermedades que es el detonante para otras peores como el cáncer, ansiedad, autoestima baja, desesperanza, que puede traer como resultado el suicidio.

### **CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**

La violencia intrafamiliar tiene un gran impacto en los miembros de la familia. Este tipo de violencia es considerado un problema social y en la mayoría de los casos las supervivientes de dicha violencia son mujeres, a quienes se les adjudica la culpa de lo que pasó, y no se les atribuye a los agresores la responsabilidad por haber realizado dichos actos (Wild, 2023). Aunque existen casos en los cuales las víctimas han podido salir de dichos círculos de violencia, muchas veces experimentan consecuencias psicológicas, físicas, entre otras.

Las mujeres que han sufrido maltrato generan un 92% de costos médicos a comparación de las que no han sufrido este tipo de violencia, la razón es porque a nivel físico también se tiene un impacto tras vivir este tipo de agresiones, como lo es el aumento de probabilidades de sufrir enfermedades de transmisión sexual, dolor crónico, problemas gastrointestinales, etc. Además de que se encuentra asociado con parto prematuro y complicaciones durante el embarazo (Santambrogio et al., 2025)

Se ha logrado demostrar que el aumento del dolor crónico muchas de las veces se encuentran asociado con experiencias traumáticas, depresión, ansiedad y trastornos de estrés postraumático y trauma (Vollert y Soliman, 2025).

Otro síntoma que se desarrolla debido a los altos niveles de estrés asociados con la violencia son los trastornos de sueño, las mujeres que han sufrido violencia pueden desarrollar pesadillas e insomnio. El impacto que tiene el sueño en las personas es importante, ya que el

mismo nos permite tomar decisiones y estar con energía para realizar las actividades del día a día, por lo que el desarrollo de un trastorno de sueño afecta negativamente el cuidado personal y la toma de decisiones (Zortéa, 2025).

Muchas son las consecuencias de la violencia intrafamiliar, la persona violentada puede sufrir lesiones directas, autolesiones, enfermedades tanto físicas como psicológicas, problemas a nivel físico, dificultad al mantener relaciones interpersonales, aislamiento social, estas consecuencias no son solo para la persona en sí sino también para su entorno (Thomas, 2025).

### **Consecuencias psicológicas de la violencia y la re victimización**

Investigaciones sugieren que las mujeres supervivientes de violencia tienen una probabilidad mayor de desarrollar ansiedad y depresión a comparación de mujeres que no han sufrido de violencia (Amell et al., 2022). Estas mujeres pueden sufrir consecuencias a nivel emocional y además de desarrollar, ansiedad, depresión, presentan baja autoestima y su área cognitiva también se encuentra afectada, por lo que pueden llegar a desarrollar déficit de atención y dificultades de aprendizaje (Gutiérrez y Guerrero, 2025)

El impacto social también es sumamente importante al momento de recuperarse o decidir salir de este tipo de violencia, tenemos que recordar que los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y vivimos en sociedades en las cuales si alguna acción sale de las reglas previamente admitidas, hay consecuencias y esto también influye en gran medida en cómo pueden sanar dentro de este trauma (Kumar Kurmi, 2024),

En muchas ocasiones, las familias de las víctimas intentan brindar apoyo tanto psicológico como legal para ayudarlas a superar el proceso que han vivido. Sin embargo, es común que las víctimas rechacen este tipo de acompañamiento, ya que enfrentarlo puede

resultarles incómodo o doloroso, especialmente al verse obligadas a revivir la experiencia traumática (Ferreira et al., 2024).

Cuando una persona ha sido violentada le es muy difícil encajar dentro de una sociedad, vivirá siempre con el temor de re experimentar la misma situación y esto no le permitirá que encaje dentro de un grupo de personas que quizá nunca pasaron por una situación parecida (Tasnim, 2025).

### **AFFECTADOS POR EL PROBLEMA**

Según la investigación de la ONU mujeres, se calcula que a nivel mundial 736 millones de mujeres (esto quiere decir que casi una de cada trece mujeres), ha recibido alguna forma de violencia, y más de 640 millones de mujeres han recibido violencia por parte de su pareja (ONU Mujeres, 2024).

Desde el año 2023, los casos de violencia intrafamiliar en Asia Central han aumentado en un 5.1 %, especialmente en las zonas rurales. Este incremento se relaciona, en gran parte, con las barreras culturales que dificultan la denuncia y el acceso a ayuda. Los principales afectados dentro de estos entornos son los niños, quienes sufren las consecuencias de vivir en un ambiente familiar tóxico (Cunha et al., 2024).

A nivel de América Latina y sitios del Caribe presentan una tasa alta con respecto a denuncias de violencia. En el periodo del 2009-2015 se reportó que aproximadamente 74% de las mujeres han sufrido violencia en algún momento de su vida; en el año 2019 esta cifra disminuyó a un 58%, sin embargo, es alarmante que las denuncias se encuentren sobre el 50 por ciento de manera constante (Elard, 2025).

En Ecuador los niveles de denuncia aumentaron un 33% durante la pandemia del 2020, diferentes factores como el aislamiento y la tensión económica que trajo dicha pandemia generaron que los episodios violentos aumentaran. Los casos de violencia intrafamiliar son un problema a nivel de salud mental, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2022 el 65% de las mujeres han reportado ser víctimas de algún tipo de violencia, dividiendo a este grupo en 2 donde el 38% reportó alguna forma de violencia física y el 25% reportó violencia psicológica en algún contexto familiar (Bastidas Ortiz y Bayas Vargas, 2025).

## **FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA**

Aunque la violencia intrafamiliar es un problema social que puede afectar a cualquier persona sin tomar en cuenta el estatus social, económico, de raza, existen factores que favorecen el desarrollo de situaciones de violencia. A continuación, se describirán algunos de ellos:

### **Pobreza**

En un estudio realizado con 5.440 mujeres de hogares pobres de zonas rurales en Bangladesh se encontró que mientras más bajo era el ingreso de la familia para poder comprar alimento, la probabilidad de sufrir violencia intrafamiliar era mayor, demostrando una relación entre seguridad alimentaria y violencia (Haque et al. 2020).

El limitado dinero del que dispone la familia no permite acceder a servicios como salud mental, educación o servicios legales, ya que muchas de las veces se necesitan comprar alimentos, antes que acceder a alguno de estos servicios. Este problema afecta a las personas ya que al no poder acceder a estos servicios impide que puedan salir de las situaciones de

violencia y los niños que viven en estas situaciones crecen normalizándolas y pueden llegar a replicarlas (Giebel et al., 2023)

Las familias con inseguridad económica son más propensas a experimentar altos niveles de estrés, lo que puede generar relaciones poco saludables entre la pareja. Esta situación se agrava cuando existe una dependencia económica, especialmente de la mujer y los hijos hacia quien sostiene el hogar. En algunos casos, esta dinámica de poder deriva en violencia. Actualmente, también se observa este tipo de violencia en familias donde la mujer es la principal proveedora y, ante la escasez de dinero, puede ser víctima de comportamientos violentos (Zubareva y Raupova, 2025).

### **Sexismo**

Otro de los factores que inciden en este problema es el sexism, el cual se manifiesta de diversas maneras y suele estar profundamente normalizado en la vida cotidiana. Investigaciones han evidenciado que, dentro del ciclo de la violencia, muchas mujeres enfrentan una estructura marcada por el nivel socioeconómico, el clasismo y el sexism. Estos elementos se traducen frecuentemente en expresiones verbales cargadas de comentarios pasivo-agresivos que, aunque puedan parecer inofensivos o comunes, constituyen formas de violencia verbal (Carbó et al., 2025).

El sexism, además, impone roles de comportamiento según el sexo, lo cual contribuye a naturalizar dinámicas de poder desiguales en las relaciones de pareja. Desde frases cotidianas hasta la validación de conductas discriminatorias, este fenómeno se perpetúa de forma sutil pero persistente. Al estar tan arraigado en la cultura y en la interacción diaria, resulta difícil identificarlo como una forma de violencia, lo que impide su reconocimiento y abordaje (Sgarra et al., 2025).

### **Normalización de la violencia**

La normalización de la violencia es un problema social que puede presentarse desde una forma de acoso callejero, hasta la violencia que se puede vivir en el hogar; cabe recalcar que la violencia no se manifiesta únicamente con golpes o de una manera sexual, sino que también de una manera disimulada para el resto de las personas como la violencia económica (Froja Storm, 2025). Las personas pueden llegar a normalizar la violencia por la cultura, por evitar tener conflictos en su círculo o por simplemente no saber cómo reaccionar ante tales amenazas.

La normalización de la violencia puede afectar a que las mujeres hablen de este tema, porque se la oculta en “accidentes” que sufren en su día a día, por lo cual es complicado para las personas del entorno ayudar a la víctima (Lone et al., 2025).

### **Pandemia Del COVID 19**

Durante la pandemia del COVID-19 se observó un incremento en las denuncias de violencia. Esto se debió al cierre y a la interrupción masiva y sin previo aviso de las actividades cotidianas de las personas, incluyendo procesos terapéuticos, lo cual provocó un aumento de los casos de violencia física, sexual, psicológica, entre otras (Kazemi et al., 2025).

En este periodo no solo aumentó la violencia, sino también se incrementó el estrés y trastornos de ansiedad y el encierro obligatorio impidió a las víctimas poder acudir a su círculo de apoyo (Zazueta-Borboa et al., 2025).

Muchas parejas que ya presentaban conflictos antes de la pandemia se vieron especialmente afectadas por el encierro repentino y el estrés de la situación, lo que generó un incremento en los casos nuevos de violencia. La falta de opciones para salir del hogar impedía a las víctimas encontrar refugio o alejarse del entorno violento. Además, la orden de permanecer en casa obstaculizaba la posibilidad de denunciar los hechos o iniciar procesos

legales, lo que dejó a muchas personas atrapadas en contextos de violencia sin salida inmediata (Kazemi et al., 2025; Kaukinen, 2020).

Durante la pandemia, los agresores lograron mantener e incluso reforzar el control que ya ejercían sobre sus víctimas, debido al confinamiento obligatorio. Las restricciones de movilidad limitaron el acceso a servicios de emergencia como la policía, dificultando que las víctimas pudieran pedir ayuda (Kaukinen, 2020).

## **ESTRATEGIAS APLICADAS PREVIAMENTE**

Existen diversas estrategias para prevenir y enfrentar la violencia intrafamiliar, a continuación se describen algunas:

### **Campañas de sensibilización**

Una campaña de sensibilización para disminuir la violencia intrafamiliar fue utilizada en Nigeria, que presentaba un alto porcentaje de casos. Las ONG que se encargaron de realizar dichas campañas las adaptaron para que tengan un impacto en las víctimas. La estrategia fue utilizar desde la radio, la televisión hasta la propaganda visual para concientizar sobre el ciclo de la violencia, los riesgos de normalizarla y el proceso de denuncia (Ikuesewo-Akinbami, 2024).

En Ecuador también se hizo uso de estas campañas de concientización comunitaria para poder transformar la sociedad y volverla más igualitaria. Una campaña se aplicó en zonas rurales de la serranía ecuatoriana, en escuelas y colegios. En esta, informaron a la comunidad sobre temas como el ciclo de violencia, formas de violencia, transformación de la idea de la masculinidad y el proceso de denuncia de casos de violencia. Dichas actividades han

demostrado tener un impacto positivo, ya que gracias a ellas los casos han logrado reducir en un 15% (Buñay Cobos et al., 2025).

### **Empoderamiento de mujeres**

El empoderamiento femenino apoya mucho a que las mujeres puedan salir de las relaciones tóxicas para que de esa manera ellas puedan ver que tienen otras opciones y que no tienen que quedarse en estas relaciones, el realizar estas campañas demuestra la importancia de realizar este empoderamiento femenino ya que ayuda a las personas tanto a nivel individual como comunitario el demostrar que son miembros valiosos de la sociedad y capaces de tomar decisiones (Gutiérrez y Guerrero, 2025).

A pesar de todas las campañas realizadas para prevenir la violencia en todos los ámbitos aún existe la necesidad de que las autoridades y la sociedad en general dejen de naturalizarla, o afirmar que es una situación temporal o que existe únicamente en estratos bajos de la sociedad (Haward et al., 2025)

## PROPUESTAS

### **Objetivo General**

Diseñar y ejecutar un taller sobre liderazgo, emprendimiento, violencia y educación sexual para un grupo de miembros de la Fundación a Mano Manaba

### **Objetivos específicos**

- Comprender los diversos tipos de violencia y sus expresiones en el día a día
- Explicar los distintos métodos anticonceptivos, con sus ventajas y desventajas
- Reflexionar acerca de liderazgo y cómo poder convertirse en un buen líder
- Analizar los elementos de un emprendimiento exitoso y como poder comenzar con un negocio desde cero

### **Productos y actividades**

Se llevó a cabo un taller presencial de dos días en una de las aulas de la Universidad San Francisco, dirigido a miembros de la organización Mano Manaba. Las jornadas se desarrollaron desde las 09:30 hasta las 16:00, incluyendo recesos y una pausa para el almuerzo, con el fin de mantener un ambiente dinámico y evitar la sobrecarga de los participantes.

Durante el primer día se abordaron temas de liderazgo y emprendimiento, orientados a fortalecer las capacidades individuales y colectivas de los asistentes. En el segundo día, el enfoque se centró en la violencia y la educación sexual, con el objetivo de sensibilizar y capacitar a los participantes en estos temas clave para el trabajo comunitario.

El propósito del taller fue brindar herramientas prácticas que permitieran a los participantes trabajar estos temas dentro de sus comunidades, así como ampliar sus conocimientos en caso de no tener experiencia previa.

A cada participante se le entregó un manual físico con actividades complementarias relacionadas con los contenidos abordados. Además, se facilitó material digital que les

permitirá replicar el taller en sus propios entornos. También se proporcionó un cronograma detallado con la planificación de las actividades realizadas durante ambos días.

### **Descripción del taller**

Durante el desarrollo del taller se hizo uso de material visual y manipulativo con el objetivo de mantener el interés de los participantes y facilitar la comprensión de conceptos que, en ocasiones, pueden resultar complejos. El uso de estos recursos resulta fundamental, ya que permite reforzar el aprendizaje a través de estímulos sensoriales diversos, favoreciendo así una mayor asimilación de los contenidos. La falta de este tipo de materiales puede dificultar el proceso educativo, especialmente cuando se abordan temas abstractos o delicados (Moreira Salvatierra et al., 2019).

Con la finalidad de apoyar a la Fundación Mano Manaba, se diseñaron y ejecutaron actividades centradas en temáticas clave para el desarrollo comunitario, buscando generar un impacto positivo en la sociedad. Las dinámicas implementadas promovieron el trabajo en equipo, la reflexión sobre conceptos fundamentales y el fortalecimiento de capacidades, tanto individuales como colectivas.

El primer día del taller se abordaron los temas de liderazgo y emprendimiento. Estas temáticas se trataron con el propósito de que los participantes pudieran aplicar lo aprendido en su vida diaria, en sus comunidades, familias y círculos sociales, incentivando su participación activa como agentes de cambio.

Durante el segundo día se trataron los temas de violencia y educación sexual. Estos temas, que pueden resultar difíciles de abordar, fueron seleccionados con el objetivo de concientizar a los participantes sobre la importancia de reconocer y prevenir situaciones que pueden poner en riesgo sus proyectos de vida. Se buscó transmitir que, al ser víctimas de violencia o al carecer de información adecuada sobre sexualidad, las personas pueden enfrentar graves consecuencias que afecten su bienestar.

La jornada comenzó con una dinámica grupal en la que se dividió a los participantes en grupos pequeños. A cada grupo se le plantearon preguntas como: ¿Qué entienden por violencia?, ¿Qué sentimientos les genera hablar de este tema?, ¿Cómo creen que se manifiesta la violencia? Estas preguntas permitieron explorar los conocimientos previos y percepciones de los asistentes sobre el tema. Posteriormente, se ofreció una explicación teórica sobre la violencia, sus tipos y formas de expresión.

Una de las actividades centrales fue la creación de un cuento relacionado con la violencia, con la condición de que este tuviera un final feliz. El objetivo de esta actividad fue permitir que los participantes reflexionaran sobre cómo se manifiesta la violencia, pero también mostrarles que es posible salir de esas situaciones y reconstruir una vida digna.

A continuación, se llevó a cabo una actividad simbólica en la que cada participante elaboró una pulsera y escribió una carta personal con mensajes positivos sobre sí mismo. Esta dinámica buscó reforzar el valor individual de cada persona, resaltando que todos son únicos e irrepetibles dentro de la sociedad. Se les animó a recordar este valor en caso de enfrentar situaciones de violencia, como una forma de motivación para alzar la voz y buscar ayuda.

Finalmente, se abordó el tema de la educación sexual. Se inició con un diálogo abierto sobre los mitos relacionados con la sexualidad, lo que permitió identificar falsas creencias que pueden derivar en embarazos no deseados o en la transmisión de infecciones de transmisión sexual. Se destacó la importancia de normalizar la conversación sobre estos temas como un paso clave para el cuidado y la toma de decisiones informadas.

Cada una de las actividades tuvo objetivos específicos, pero todas compartieron un propósito común: brindar herramientas prácticas y significativas que permitan a los participantes comprender, reflexionar y actuar frente a situaciones que afectan su bienestar individual y colectivo. Una descripción detallada del taller se encuentra en el Anexo 1.

## Cronograma del taller

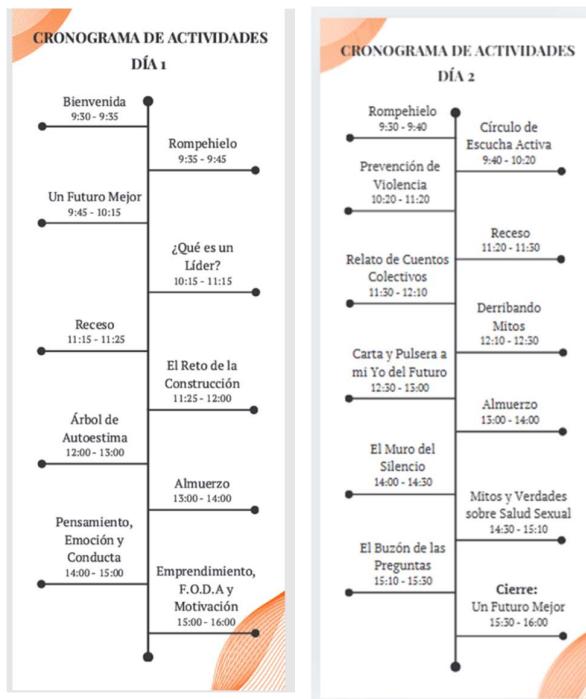


Fig 1: Resumen del cronograma de actividades

## **Propuesta de implementación**

Luego de este taller, se sugiere a Mano Manaba continuar en el desarrollo de habilidades y conocimientos, que permitan fortalecer a la comunidad. A continuación, se detallan algunas sugerencias:

Es fundamental asegurar que el contenido del taller sea accesible para todos los participantes. Por ello, se diseñó material adaptado a las características y necesidades de la comunidad de Don Juan, utilizando un vocabulario claro y comprensible. Esta adaptación busca que cada persona, independientemente de su nivel educativo o experiencia previa, pueda comprender y aprovechar al máximo los objetivos propuestos. El objetivo es que el taller sea inclusivo, significativo y verdaderamente útil para todos los miembros del entorno.

Dentro de la comunidad, la fundación cumple un papel fundamental como agente de apoyo y transformación social. El objetivo es que las actividades desarrolladas puedan ser replicadas posteriormente con otros miembros de la comunidad., permitiendo que el impacto del taller se extienda y beneficie a personas de diferentes edades, niveles socioeconómicos y grados de conocimiento previo.

Además, se contempló que la fundación tenga la libertad de realizar los ajustes que considere necesarios en los contenidos o metodologías, con el fin de adaptar las actividades a las características específicas de cada grupo y asegurar que sean inclusivas, pertinentes y efectivas para toda la comunidad.

Todas las personas dentro de la comunidad, sin importar su edad o nivel educativo, tienen el derecho de acceder a este tipo de actividades, ya que pueden generar un impacto positivo en su vida diaria. Estas instancias permiten que los participantes comprendan temas que quizás no habían explorado previamente. Por ello, es fundamental que el material utilizado esté adaptado a las características del público, con un lenguaje claro y accesible, que facilite la comprensión sin necesidad de una explicación constante por parte de los facilitadores. De esta

manera, se promueve la autonomía, la apropiación del conocimiento y la posibilidad de replicar lo aprendido dentro de su entorno.

### Evaluación de resultados

Se obtuvo una respuesta muy positiva por parte de los participantes, quienes calificaron el taller con un promedio de 4.92 sobre 5, lo que evidencia una excelente acogida. Esta evaluación se basó en una escala del 1 al 5, donde 1 representaba “nada satisfecho” y 5 “muy satisfecho”. Además, se incluyeron preguntas abiertas en las que los asistentes pudieron señalar cuál fue la actividad que más les gustó y qué sugerencias tenían para futuras ediciones.

Las valoraciones no solo reflejan que los contenidos fueron comprendidos, sino también que los participantes disfrutaron de las actividades y las consideraron útiles. Muchos comentarios destacaron que las dinámicas fueron beneficiosas, e incluso manifestaron el deseo de que el taller sea replicado directamente en sus comunidades. Asimismo, se evidenció que el material utilizado fue apropiado para todas las edades y géneros, ya que permitió la participación activa de todos los asistentes y generó un ambiente inclusivo y enriquecedor.

Este resultado es especialmente significativo, ya que demuestra el valor que la comunidad otorga a la formación en temas de desarrollo personal, liderazgo, violencia y educación sexual. También confirma que el mensaje fue transmitido con claridad, y que la metodología implementada logró conectar con los participantes de manera efectiva. Esta experiencia refuerza la necesidad de seguir promoviendo espacios educativos en comunidades rurales y semiurbanas, como una herramienta para fortalecer el conocimiento, la prevención y la participación social.

## CONCLUSIONES

La violencia es un fenómeno social complejo que no solo afecta a quien la sufre directamente, sino también a toda una red de personas cercanas. Comprender cómo se manifiesta nos permite reconocer que no se limita únicamente al daño físico, sino que puede presentarse en múltiples formas: emocional, psicológica, social, pública, económica, entre otras.

Entender cómo nos afecta y de qué maneras se expresa nos brinda, como sociedad, la posibilidad de acompañar y apoyar a quienes se ven envueltos en estas situaciones, reconociendo su contexto y evitando emitir juicios apresurados. Uno de los principales objetivos del taller no fue únicamente brindar herramientas para que las personas puedan salir adelante, sino también fomentar una actitud más empática y consciente frente a este problema social.

Realizar estas actividades dentro de la comunidad nos permitió visibilizar una realidad que muchas veces pasa desapercibida. Los temas relacionados con la violencia rara vez se abordan dentro del círculo familiar, ya sea por considerarlos difíciles o por la normalización de ciertas conductas violentas, que incluso se llegan a percibir como formas legítimas de ejercer autoridad.

Poder hablar abiertamente sobre las distintas formas de violencia con la comunidad de Don Juan nos permitió ofrecer herramientas prácticas para identificar y romper estos patrones. Muchos de los participantes reconocieron que la violencia se ha naturalizado en su entorno, lo cual dificulta que puedan reconocerla como un problema. Nuestro propósito fue justamente demostrar que este tipo de situaciones no deben formar parte de la vida cotidiana, y que alzar la voz y buscar ayuda no solo es posible, sino necesario para cambiar y mejorar como sociedad.

El taller se desarrolló, como se mencionó previamente, en dos jornadas, cada una con objetivos claramente definidos. La experiencia fue profundamente enriquecedora, no solo para

los participantes quienes pudieron adquirir o reforzar conocimientos en temas fundamentales sino también para nosotros como facilitadores, ya que implicó una exhaustiva investigación y la elaboración de materiales accesibles y pertinentes para todos.

Uno de los aspectos más significativos fue la inclusión de una persona no vidente entre los asistentes. Esto nos motivó a adaptar todas las actividades de forma inclusiva, sin crear distinciones evidentes. Para ello, utilizamos materiales didácticos como fomix con relieves, entregados a todos los participantes. Esta estrategia no solo permitió la participación equitativa, sino que enriqueció el aprendizaje colectivo, reafirmando la importancia de la accesibilidad en espacios educativos comunitarios.

Entre los logros alcanzados durante el taller, destaca el hecho de que los participantes reconocieran su valor personal dentro de la sociedad. Una actividad clave fue la creación de una carta y una pulsera, donde escribieron mensajes positivos sobre sí mismos. Esta dinámica buscó fortalecer la autoestima y hacerles comprender que, ante situaciones de violencia, no son responsables de lo que les ocurre. Nadie tiene derecho a maltratar a otra persona, y si alguien lo hace, el problema está en el agresor, no en la víctima.

Otro logro relevante fue lograr que los participantes entendieran que la violencia va mucho más allá de los golpes. Se abordaron distintas formas de violencia, como la psicológica, verbal y simbólica, que suelen pasar desapercibidas o ser normalizadas en las relaciones cotidianas. Sensibilizar sobre estos matices fue fundamental para fomentar una mirada crítica y reflexiva frente a lo que socialmente se acepta como “normal”.

En conclusión, la violencia es un fenómeno complejo que debe ser comprendido en su totalidad para poder erradicarlo. Identificar sus múltiples manifestaciones y evitar la normalización de comportamientos tóxicos aunque no impliquen agresión física es esencial para construir relaciones sanas. La educación y la sensibilización son herramientas clave para

generar un cambio profundo y sostenible en comunidades como Don Juan, y este tipo de talleres son una vía concreta para sembrar ese cambio.

## REFERENCIAS

- Amanomanaba. (s. f.-b). Amanomanaba. <https://www.amanomanaba.org/>
- Alvorcem, R. M., Lima, G. Â., & Vieira de Freitas, M. C. (2025). Knowledge Organization Systems Classifying Crimes of Violence Against Women, Homicide of Women and Feminicide: A Proposal. <https://article.imrpress.com/journal/KO/51/8/10.5771/0943-7444-2024-8-667/5a169ebc991881101b749e11dff8f55.pdf>
- Bastidas Ortiz, C. F., & Bayas Vargas, C. E. (2025). Violencia intrafamiliar y su influencia en la crianza de los niños. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17429>
- Carbó, P. A., Acien Gonzales, E., & Silvia Perez, M. (2025, marzo 18). The Spiral of violence experienced by immigrant Domestic Workers: A Qualitative approach. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10778012251329263>
- Cunha, A., Gonçalves, M., & Matos, M. (2024). Understanding the Dynamics of Domestic Violence During the First Year of the Pandemic: An Integrative Review. *Trauma, Violence & Abuse*, 26(1). <https://doi.org/10.1177/15248380241277788>
- Coronel-Dávila, A., Zavaleta-Aguilar, G., & Pérez-Lara, C. (2025). Gender Perspectives in Intimate Partner Violence: The Influence of Alexithymia in Peri-Urban Contexts. *Healthcare*, 13(8), 853. <https://doi.org/10.3390/healthcare13080853>
- Datos y cifras: violencia contra las mujeres | ONU Mujeres. (2024, noviembre 25). ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/articulos/datos-y-cifras/datos-y-cifras-violencia-contra-las-mujeres>
- Ferreira, E., Figueiredo, A. S., & Santos, A. (2024). Unveiling the Narratives of Portuguese Professionals Engaged with Domestic Violence Victims: Persistent Challenges and Novel COVID-19 Impacts. *Journal Of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605241262243>

- Froja Storm, M. (2025). "Violence is completely normal": Managing violence through narrative normalization. *The British Journal of Criminology*.  
[https://watermark.silverchair.com/azae030.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9khhW\\_Ercy7Dm3ZL\\_9Cf3qfKAc485ysg](https://watermark.silverchair.com/azae030.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9khhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysg)
- Gutiérrez, A. M. V., & Guerrero, S. J. G. (2025b). Impacto de la violencia intrafamiliar en el desarrollo psicosocial infantil. *Reincisol*, 4(7), 610–635.  
[https://doi.org/10.59282/reincisol.v4\(7\)610-635](https://doi.org/10.59282/reincisol.v4(7)610-635)
- Giebel, C., Saldarriaga-Ruiz, G., Gabbay, M., Zea, S., Morales, D. M., Castano-Pineda, Y., Montoya, E. M., Lizcano, D., & Zuluaga-Callejas, M. I. (2023). Coping in the Face of Violence – a Qualitative Study on the Impacts of Stressful Life Events on the Mental Health of Older Adults in Colombia. *Clinical Gerontologist*, 1-11.  
<https://doi.org/10.1080/07317115.2023.2274055>
- Haward, M. F., Angueyra, C., & Lorenz, J. M. (2025). *WITHDRAWN: Harms, risks and opportunities of uncertainty: It is not as toxic as we think.*  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0146000525000035>
- Hussein, A. (2025). Criminalizing Domestic Violence in Egypt: Legal Gaps, Risk Consequences, and the Need for Reform.  
<https://fount.aucegypt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3506&context=etds>
- Ikuteyijo, O. O., Zepro, N., Akinyemi, A. I., Probst-Hensch, N., & Merten, S. (2025). Socio-Economic Factors Influencing Intimate Partner Violence Among Adolescents and Young Women in Sub-Saharan Africa: A Scoping Review. *Public Health Reviews*, 45.  
<https://doi.org/10.3389/phrs.2024.1607041>
- Tasnim, A. (2025). *Dissecting the Intersections of Breast Stories: An Intersectional Analysis of the Nature of Oppression in Mahasweta Devi's Narratives*. Tasnim | The Achievers

Journal: Journal Of English Language, Literature And Culture.

<https://www.theachieversjournal.com/index.php/taj/article/view/650>

Moreira Salvatierra, M. M., Aguilar Coloma, J. M., Alvarez Bonilla, M. A., Vélez Zambrano, M. I., & Guzmán Yacelga, L. del R. (2019). LA INCIDENCIA DE LA ESCASEZ DE MATERIAL DIDÁCTICO EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS. *Ciencias Latinas Revista Científica Multidisciplinaria*, 9.

<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/17340>

Kaukinen, C. (2020). When Stay-at-Home orders leave victims unsafe at home: Exploring the risk and consequences of intimate partner violence during the COVID-19 pandemic. *American Journal Of Criminal Justice* (2020).

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12103-020-09533-5.pdf>

Kazemi, Z., Rahamanian, F., Rastegari, Z., & Ghaemi, S. Z. (2025). Domestic Violence Against Men and Its Effect on Marital Satisfaction During the Covid-19 Pandemic in Iran. *American Journal of Men's Health*, 19(2). <https://doi.org/10.1177/15579883251322956>

Kumar Kurmi, M. (2024). Community Health Nursing's Role in Preventing and Responding to Domestic Violence: A Comprehensive review. *BRIO INTERNATIONAL JOURNAL NURSING*, 5. <https://bijnr.in/wp-content/uploads/2024/03/BIJNR-202441.pdf>

Kohtala, S., Jaffe, P. G., Chiodo, D., Dawson, M., & Straatman, A. (2023). Barriers to Safety Planning for Female Victims of Domestic Violence in Canadian Rural, Remote, and

- Northern Communities. Journal of Family Violence. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00559-x>
- Kurbatfinski, S., Letourneau, N., Novick, J., Marshall, S., Griggs, K., McBride, D., & Nixon, K. (2025). “Don’t You Love Me?” Abusers’ use of shame-to-guilt to coercively control 2SLGBTQQIA+ individuals and rural women experiencing intimate partner violence. Women’s Health, 21. <https://doi.org/10.1177/17455057251335361>
- Mejía, L. J. G., & Mejía, E. A. G. (2025). Rol del departamento de violencia intrafamiliar, policía nacional del Ecuador (DEVIF) en la erradicación del femicidio. Caso estudio Manta-Manabí. Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE, 8(16), 614–635. <https://doi.org/10.56124/sapientiae.v8i16.040>
- Ramos, F. A. (2025, enero 31). Minimizar el sesgo confirmatorio en entrevistas forenses: Un enfoque desde el Modelo Barnahus. Revista de Victimología / Journal of Victimology. <https://www.huygens.es/journals/index.php/revista-de-victimologia/article/view/346>
- Retamal, F. C., Cerecera, M. E., Troncoso, B. J., Toledo, I. B., Hernández, J. J. C., & Tapia, F. C. (2025). Profesores de Educación Física y violencia escolar: una mirada desde las aulas. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10051342>
- Santambrogio, J., Fraterrigo, T. R., Terrevazzi, S., Amatulli, A., Del Corno, A., Mosca, F., Francia, E., Di Giacomo, E., Colmegna, F., Howarth, E., & Clerici, M. (2025). Intimate Partner Violence (IPV) and Witnessing Domestic Violence (WDV): A comparison of Italian and international evidence. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202501.0701.v1>
- Sepulveda, A. M. N., Doria, E. F. N., & Fuentes, L. E. N. (2025). Factores de revictimización de la mujer víctima del conflicto armado en el Departamento de Córdoba: etapa posfallo. Opinión Jurídica, 24(51), 1–26. <https://doi.org/10.22395/ojuv.v24n51a4412>

- Sgarra, D., Cleva, M., Nanni, S., Montalti, M., Piraccini, A. M., & Brunelli, A. (2025). Hostile and Benevolent Sexism: Prioritizing Prevention Strategies Through a Cross-Sectional Study in a Northern Italian City. *Societies*, 15(3), 61. <https://doi.org/10.3390/soc15030061>
- Thomas, A. (2025). The Impact of Untreated Sexually Transmitted Diseases in Women. *Health Policy, Economics & Sociology*. <https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2025.09.01.01>
- Vollert, J., & Soliman, N. (2025). Chronic pain as a long-term burden for veterans. *British Journal of Pain*, 19(1), 4–5. <https://doi.org/10.1177/20494637251313896>
- Zazueta-Borboa, J.-D., Vazquez-Castillo, P., Gargiulo, M., & Aburto, J. M. (2025). The impact of violence and COVID-19 on Mexico's life-expectancy losses and recent bounce-back, 2015–22. [https://watermark.silverchair.com/dyaf034.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW\\_Ercy7Dm3ZL\\_9Cf3qfKAc485ysgAAA0wwg](https://watermark.silverchair.com/dyaf034.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAA0wwg)
- Zubareva, A. A., & Raupova, S. (2025, 22 enero). PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF SEXUAL VIOLENCE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. <https://top-conferences.us/index.php/ICBPCS/article/view/1195>
- Zortéa, F. (2025). SLEEP Disturbances and Gambling Correlations: A Narrative review. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/78175>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Día 1

Tiempo	Actividad	Objetivo	Materiales Necesarios
9 h30 – 9h35 5 minutos	<p><b>Actividad de Bienvenida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar palabras de bienvenida y dar membretes para que escriban sus nombres.</li> </ul>	Conocer los nombres de los participantes.	Membros Esferas Marcadores
9 h35 – 9h45	<p><b>Rompehielo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bingo humano           <ul style="list-style-type: none"> <li>o Otorgar a los participantes una tabla con características específicas para que puedan</li> </ul> </li> </ul>	Generar interacción e integración de todo el grupo.	Tablas impresas con el bingo humano

1 0 minutos	interactuar con la mayoría del grupo.		Esfero s y marcadores
9 Mejor h45 – 10h15  3 0 minutos	<p><b>Actividad Introductoria:</b> Un Futuro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un esquema de un proyecto de vida. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Se les dará una tabla impresa sobre su proyecto de vida en su ámbito personal, familiar, laboral y escolar. <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Deben explicar su objetivo, en cuánto tiempo lo lograrán, estrategias para lograrlo y en quiénes se pueden apoyar para hacerlo.</li> <li>◦ La actividad puede ser escrita o mediante dibujos, pueden expresar sus deseos de otras formas en caso de que se les complique escribir.</li> </ul> </li> <li>• Se pedirá que todos los participantes lean, presenten y participen sobre lo que hicieron.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Conceptualización</b>  El proyecto de vida permite evaluar y determinar, tanto en el presente como en el futuro, lo que deseamos crear para nuestro bienestar de forma integral.</p> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que esto te permitirá tener una relación sana contigo mismo y con tu entorno?</li> <li>• ¿Qué significa el resultado de tu escrito/dibujo para ti?</li> </ul>	Visualizar y analizar las respuestas de los participantes previo al taller con el fin de compararlo después de los dos días de taller, observando si sus respuestas se mantienen o cambian.	Hojas impresas con las tablas Hojas en blanco para dibujar Marca dores, esferos y colores

<p>1 0h15 – 11h15</p> <p>6 0 minutos</p>	<p><b>Actividad 1 – Construyamos el Concepto de Liderazgo</b></p> <p><b>Para ti, ¿Qué es un Líder?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Construcción de concepto de liderazgo en conjunto. Cada persona escribe en su manual la idea que tienen de qué es un líder. Una vez que cada una tenga su concepto de qué es un líder, armamos nuestro propio concepto en base a un diálogo y lluvia de ideas. Por último, escribimos en un papel para recordar el concepto durante todo el taller.</li> </ul> <p><b>Conceptualización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar qué aspectos fortalecen el liderazgo.</li> <li>Qué limitaciones presentan</li> </ul> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar la oportunidad a los oyentes que den un nombre de un líder que ellos consideren o conozcan.</li> </ul>	<p>Entender qué es el liderazgo para cada uno de los oyentes, en lugar de una explicación técnica, formamos un concepto en conjunto.</p>	<p>Marca dores Papel grande</p>
--	---	--	-------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué creemos que ser líder debe ser una persona de tal magnitud? Los líderes de esa magnitud también son personas y tienen miedo.</li> <li>• ¿Todos pueden ser líderes? ¿Nace o se hace?</li> <li>• ¿Se consideran ustedes líderes? ¿Por qué sí, por qué no?</li> </ul>		
1 1h15 – 11h25  1 0 minutos	<b>Receso</b>		
1 1h25 – 12h00  3 5 minutos	<p><b>Actividad 2 – El Reto de la Construcción</b></p> <p><b>Indicaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir en 3 grupos, cada uno de 5 personas.</li> <li>• Construir con fideos la torra más alta y al final de la torre colocar un masmelo.</li> <li>• Provocar estrés en el grupo, cambiar de grupos, armar con una sola mano, ruidos externos fuertes, etc.</li> </ul>	Observar en cada grupo quién lidera el grupo y participa más activamente.	Fideos Maski ng Masm elos Hilo

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer participar a dos personas de los 3 grupos para ver cómo se sintieron realizando esta actividad. En este caso una persona que haya participado más y otra que no tanto.</li></ul> <p><b>Reglas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La única regla es que el masmelo tiene que coronar la estructura, y a partir de ahí, cualquier cosa vale, incluido observar y copiar el trabajo de otros equipos.</li><li>• <b>Todo tipo de estrategia es válida:</b> aplicación de conocimientos de estructuras, planificación, designación de roles, prueba y error...</li></ul> <p><b>Conceptualización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Romper la idea de que solo hay un líder</li><li>• Liderazgo colaborativo y distribuido</li><li>• Factores que promueven el liderazgo</li><li>• Cómo generamos más líderes en nuestras propias comunidades.</li></ul> <p><b>Reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo esto cambió su forma de pensar sobre el liderazgo?</li><li>• ¿Cómo se sintieron cuando enfrentaron el estrés?</li><li>• ¿Hubo solo un líder?</li><li>• ¿Cómo manejaron al grupo?</li></ul>	
--	---	--

1 2h00 – 13h00 6 0 minutos	<p><b>Árbol de Autoestima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir un árbol de autoestima con varios materiales, donde las raíces son los valores y principios, el tronco las debilidades y fortalezas, las ramas son las derrotas y los frutos o flores son los logros.</li> <li>• Compartir el árbol de cada uno como una galería de arte, hablando de 2 puntos de cada factor.</li> <li>• Compartir lo que aprendieron de ellos mismos después de escuchar a los demás.</li> </ul> <p><b>Conceptualización</b></p> <p>Parte de entender qué es la autoestima es identificar estos elementos, entender qué parte de nosotros son las derrotas y debilidades y que eso no nos hace menos.</p> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo identificamos nuestra autoestima?</li> <li>• ¿Qué cualidad les hace buen líder?</li> <li>• Visualizar el árbol.</li> </ul>	Entender el concepto de autoestima y los factores que lo conforman.	Color es s Esfero s Marca dores Hojas
1 3h00 – 14h00 6 0 minutos	<b>Almuerzo</b>		

<p>1 4h00 – 15h00</p> <p>6 0 minutos</p>	<p><b>Relación entre Pensamiento, Emoción y Conducta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar una derrota y logro e identificar cuál fue, qué pensó, qué pensaron sobre sí mismos y qué sintieron. (Plantilla TCC)</li> <li>• Compartir en parejas.</li> <li>• Escribir el pensamiento de otra forma.</li> <li>• Compartir con todos qué sienten cuando leen un pensamiento vs otro.</li> <li>• Hacerlo de nuevo con una debilidad y fortaleza y compartir lo que identificaron en la actividad.</li> </ul> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué pensaste de ti mismo?</li> <li>• ¿Qué sintieron con el cambio de pensamientos?</li> </ul>	<p>Conocer cómo los pensamientos, emociones y conductas influyen en la autoestima y realizar un compromiso de mejora con proyección a futuro.</p>	<p>Hojas Esfero s</p>
<p>1 5h00 – 16h00</p> <p>6 0 minutos</p>	<p><b>Emprendimiento</b></p> <p><b>Actividad 1: ¿Qué palabra viene a su mente cuando mencionan la palabra “emprender”?</b></p> <p><b>Indicaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectarse al QR de mentimeter y contestar la pregunta sobre qué piensan que es emprender.</li> <li>• Colocar en el manual qué es lo que piensan después de explicar qué es emprender.</li> <li>• Dibujar cómo se verían creando un emprendimiento, ¿cómo es?, ¿qué es?, ¿de qué trata?, ¿qué transmite a su cliente?</li> </ul>	<p>Entender qué es emprender desde 0</p>	<p>Post its Marca dores Revist as Pega mento</p>

	<p><b>Conceptualización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips para emprender desde 0.</li> <li>• Dónde fracasan los emprendimientos.</li> <li>• Lista de los recursos que me faltan para iniciar.</li> </ul> <p><b>Reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué piensan ahora sobre emprender?</li> </ul>		
	<p><b>Actividad 2: Crea tu F.O.D.A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En base a nuestro dibujo de nuestra proyección de un emprendimiento realizar un F.O.D.A, utilizando e implementando en base a nuestras posiciones económicas, sociales, académicas, personales, etc.</li> <li>• Observar y analizar en grupo cuáles son nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.</li> </ul>	Identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.	Marca dores Esferos
	<p><b>Actividad 3: ¡Sí Puedo!</b></p> <p><b>Indicaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar frases negativas típicas (“No tengo dinero”, “Soy muy vieja”, etc.).</li> </ul>	Romper creencias limitantes.	Post its Marca dores Esferos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En grupo, buscan maneras de responder con soluciones: “Puedo comenzar con lo que tengo”, “Tengo experiencia”.</li> <li>• Formar un mural motivador con sus propias frases.</li> </ul>		
--	--	--	--

## Día 2

Tiempo	Actividad	Objetivo	Materiales Necesarios
9 h30 – 9h40 1 0 minutos	<p><b>Rompehielo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujo a ciegas           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se dividirán en 5 grupos de tres personas.</li> <li>○ Una persona será vendada mientras las otras dos personas le dan instrucciones sobre lo que tiene que dibujar</li> </ul> </li> </ul>	Generar confianza y crear un espacio ameno para comenzar con el taller.	Hojas en blanco Marcadores y esferos Venda

<p>9 h40 – 10h20 4 0 minutos</p>	<p><b>Círculo de Escucha Activa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dividirán en grupos pequeños y en una hoja explicar ¿Qué es amor?, ¿Qué es ser pareja?, ¿Qué es ser familia?, ¿Qué es violencia y maltrato?</li> <li>• Anotar lo que sea común y diferente en el pizarrón.</li> </ul>	<p>Crear espacios donde las chicas puedan compartir sus historias en caso de que hayan sufrido alguna forma de violencia o han llegado a verla, además de poder darle un significado a la palabra de violencia.</p>	<p>Marca dor de pizarra</p>
<p>1 0h20 – 11h20 6 0 minutos</p>	<p><b>Explicación de Violencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez con las definiciones anotadas en la pizarra se definirán conceptos de: ¿Qué es la violencia?, ¿Cuáles son los tipos de violencia?</li> <li>• Se tendrá una interacción con los participantes para que ellos también contesten dichas preguntas.</li> </ul>	<p>Identificar los tipos de violencia y tener claro el concepto.</p>	<p>Prese ntación de Canva</p>
<p>1 1h20 – 11h30</p>	<p><b>Receso</b></p>		

	1 0 minutos			
1 1h30 – 12h10	<b>Relato de Cuentos Colectivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una cartulina dividida en 6, tendrán que dibujar una historia real o ficticia.</li> <li>• En la misma habrá el inicio, el nudo y el desenlace donde se demostrará la superación.</li> <li>• Una persona del grupo contará el final de la historia y la superación.</li> </ul> 4 0 minutos	Ver cómo la violencia nos afecta.	Cartulinas Color es Lápices Borradores Fomix con textura	
1 2h10 – 12h30	<b>Derribando Mitos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De manera individual se les dará un post-it donde pondrán una frase que han</li> </ul>	Ver el impacto que tienen en el día a día.	Post-it	

<p style="text-align: center;">2 0 minutos</p>	<p>llegado a escuchar, por ejemplo: “si te pega es porque te quiere”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la misma hoja poner qué tan cierta es la frase del 1-10.</li> <li>• Discutir por qué existen estas frases y las consecuencias.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">s</p>	<p style="text-align: center;">Esfero Marca dor</p>
<p style="text-align: center;">1 2h30 – 13h00</p>	<p><b>Carta y Pulsera a mi Yo del Futuro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En una hoja escribir una carta para ellas en el futuro donde se van a recordar quiénes son, y las cosas positivas que las definen.</li> <li>• La misma actividad se realizará con una pulsera, la misma debe tener detalles que sean solo de esa persona.</li> </ul>	<p>Recordar el impacto positivo que tienen.</p>	<p style="text-align: center;">Hojas Esfero Lanas Mullo s</p>
<p style="text-align: center;">1 3h00 – 14h00</p>	<p><b>Almuerzo</b></p>		

<p style="text-align: center;">6 0 minutos</p>			
<p style="text-align: center;">1 4h00 – 14h30</p> <p style="text-align: center;">3 0 minutos</p>	<p><b>Actividad:</b> El Muro del Silencio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1 (10 minutos):</b> Crear el Muro           <ul style="list-style-type: none"> <li>o Los participantes pegarán los papelotes sobre una superficie (pared), creando un “muro” que representará el silencio que existe al no hablar sobre sexualidad.</li> <li>o <b>Primer paso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ El facilitador primero hará una pregunta general en voz alta: ¿Qué sienten o qué pasa por su mente cuando no tienen la confianza para hablar sobre temas de su interés o que les causen duda con sus padres, hermanos o hijos?</li> <li>♣ El facilitador dará la instrucción de que los participantes escriban sobre los papelotes frases o palabras que representen lo que sienten.</li> </ul> </li> <li>o <b>Segundo paso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ El facilitador entregará al azar un papel con un enunciado sobre sexualidad a cada participante.</li> <li>♣ El facilitador hará unas preguntas más específicas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hablo sobre este tema de mi tarjeta con mi familia?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>Visualizar la “barrera” o el “muro” que se crea por la falta de comunicación entre padres e hijos sobre temas de educación sexual, explorando las emociones y sentimientos que provoca el silencio, y buscar soluciones que permitan una mejor comunicación.</p>	<p>Papel otes</p> <p>Marca dores</p> <p>Cinta</p> <p>Tarjet as con frases sobre sexualidad (ciclo menstrual, consentimient o, métodos anticonceptiv os, relaciones sexuales, etc.)</p> <p>Post it notes</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Con quién quisiera hablarlo?</li><li>• ¿Qué siento al no poder hablar sobre este tema con mi familia?</li><li>• ¿Qué te hace creer que no puedes hablarlo con tu familia?</li><li>• El facilitador dará la instrucción de que los participantes escriban sobre los papelotes frases o palabras que representen lo que sienten al momento que se haga cada pregunta, dando 1 minuto para responder y continuar con las siguientes preguntas.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Actividad 2 (5 minutos): Romper el Muro</b><ul style="list-style-type: none"><li>o Entregar 3 post it notes a cada participante. Pueden darse más en caso de que lo soliciten durante la actividad.</li><li>o El facilitador les pedirá que reflexionen sobre lo que han escrito hasta ahora y escriban en los posts it notes qué solución propondrían para romper este “muro” que les impide comunicarse abiertamente entre familia.</li><li>o Cuando acaben de escribirlos, deberán pegar las notas en los papelotes.</li><li>o Finalmente, el facilitador pedirá que peguen en los papelotes cerca de donde escribieron sus respuestas la tarjeta con el enunciado que se les dio al inicio de la actividad, y así todos puedan</li></ul></li></ul>	
--	---	--

	<p>identificar el tema planteado con sus respectivas respuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 3 (15 minutos):</b> Discusión en Grupo           <ul style="list-style-type: none"> <li>o Cada participante comparte una breve reflexión sobre las posibles formas de romper el muro.</li> <li>o El facilitador brindará la reflexión e importancia de la actividad.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Conceptualización:</b></p> <p>La comunicación entre padres e hijos o familiares es crucial para crear una responsabilidad compartida. Construir un vínculo de confianza que permita la comunicación abierta en el hogar puede prevenir las conductas de riesgo que afecten a la salud tanto física y mental de cada persona.</p>		
1 4h30 – 15h10  4 0 minutos	<p><b>Actividad:</b> Mitos y Verdades sobre Salud Sexual (sexualidad, métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mezclar al azar los participantes de los grupos de la actividad anterior para tener 3 nuevos grupos en total.</li> <li>o Entregar al azar a cada grupo 3 tarjetas con enunciados sobre mitos y verdades alrededor de la salud sexual.</li> <li>o Promover el diálogo y discusión sobre la posible respuesta en base a su conocimiento previo.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Desmitificar ideas erróneas sobre salud sexual y brindar información basada en evidencia para la promoción de la salud.</p>	<p>Proyector Canva con diapositivas que expliquen la teoría de los enunciados Hojas Esferas</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Habrá un facilitador por mesa para anotar las dudas o datos curiosos que surjan durante las conversaciones para exponerlos posteriormente.</li> </ul> <p><b>• Actividad 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Invitar a los participantes de cada grupo a exponer las conclusiones sobre los enunciados en sus tarjetas.</li> <li>o El facilitador dará la respuesta correcta y explicará la parte teórica de dicho enunciado en diapositivas inmediatamente después de que cada grupo explique su respuesta.</li> </ul> <p><b>• Cierre de la actividad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Comentar sobre la importancia del ejercicio de una vida sexual responsable, el cuidado en pareja y resaltar la importancia del consentimiento.</li> </ul> <p><b>Conceptualización:</b> Los mitos alrededor de la salud sexual pueden incentivar a relaciones sexuales riesgosas al desconocer información fidedigna.</p> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Algún mito te resultó familiar o similar a otro que escuchaste?</li> <li>• ¿Cómo crees que impactará en tu vida ahora conocer la realidad de lo que antes dudabas?</li> </ul>		
1 5h10 – 15h30	<p><b>Actividad:</b> El Buzón de las Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La caja será previamente colocada desde el inicio de la primera sesión en un lugar estratégico de la habitación para asegurar la privacidad de cada persona. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Será un instrumento en que los participantes puedan depositar sus preguntas o dudas en un papel de</li> </ul> </li> </ul>	Solventar las dudas de los participantes que prefieren participar de manera anónima, y reforzar el conocimiento obtenido durante el taller al fomentar un ambiente de	Hojas de papel pequeñas recicladas Esferos Caja de cartón para representar el buzón

2 0 minutos	<p>manera anónima a lo largo del día en ambas sesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los facilitadores revisarán las preguntas depositadas en la caja durante el recreo para saber cómo responderlas adecuadamente.</li> <li>• Se pedirá que los participantes hagan un círculo y los facilitadores irán respondiendo las preguntas de la caja en el centro del círculo. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Los facilitadores leerán las preguntas en voz alta y primero les pedirán una breve opinión a los participantes en base a lo que han aprendido.</li> <li>◦ Los facilitadores brindarán retroalimentación de las respuestas de los participantes y complementarán la respuesta para solventarla adecuadamente.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Conceptualización:</b></p> <p>El crear una oportunidad de participar de manera anónima enriquece el conocimiento de todos al abordar preguntas que no surgieron durante las actividades, además de que reduce el miedo a participar y permite crear un espacio de reflexión seguro.</p> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué opinan sobre tener un espacio para responder preguntas anónimas?</li> <li>• ¿Cómo se sienten al resolver estas dudas con lo que aprendieron en el taller conjunto a los facilitadores?</li> </ul>	reflexión seguro y amigable.	
1 5h30 – 16h00	<p><b>Actividad Final y Cierre: Un Futuro Mejor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a hacer un esquema de un proyecto de vida en base a la información que se ha recibido durante los dos días de taller para notar las diferencias en comparación al proyecto realizado en el primer día.</li> </ul>	Sintetizar la información del taller y que los participantes	Hojas impresas con las tablas

<p style="text-align: center;">3 0 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Se les dará una tabla impresa sobre su proyecto de vida en su ámbito personal, familiar, laboral y escolar.</li> <li>♣ Deben explicar su objetivo, en cuánto tiempo lo lograrán, estrategias para lograrlo y en quiénes se pueden apoyar para hacerlo.</li> <li>o La actividad puede ser escrita o mediante dibujos, pueden expresar sus deseos de otras formas en caso de que se les complique escribir.</li> <li>• Se pedirá que todos los participantes lean, presenten y participen sobre lo que hicieron.</li> </ul> <p><b>Conceptualización</b></p> <p>El proyecto de vida permite evaluar y determinar, tanto en el presente como en el futuro, lo que deseamos crear para nuestro bienestar de forma integral.</p> <p><b>Reflexión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo relaciones todos los temas que hemos tratado en el desarrollo de un mejor futuro para ti?</li> <li>• ¿Crees que esto te permitirá tener una relación sana contigo mismo y con tu entorno?</li> <li>• ¿Qué significa el resultado de tu escrito/dibujo para ti?</li> </ul>	<p>puedan plasmarla en su presente y futuro.</p>	<p>Hojas en blanco para dibujar</p> <p>Marca dores, esferos y colores</p>
--	--	--	---

Descripción del taller