

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Diseño y ejecución de un taller de psicoeducación sobre
autoestima, violencia de género, salud sexual y emprendimiento
para la Fundación A Mano Manaba**

Ana Martina Reinoso Goetschel

Psicología General

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

Quito, 11 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 de psicoeducación sobre
autoestima, violencia de género, salud sexual y emprendimiento
para la Fundación A Mano Manaba**

Ana Martina Reinoso Goetschel

María Cristina Crespo Dra. en Humanidades y artes

Quito, 11 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: Ana Martina Reinoso Goetschel

Código: 00324532

Cédula de identidad: 1727131755

Lugar y fecha: Quito, 11 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UNPUBLISHED DOCUMENT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

La violencia de género es un fenómeno social que tiene como raíces los estereotipos, sexismos, prejuicios, misoginia y discriminación a mujeres, que afecta a la población femenina a nivel mundial. El presente trabajo resume un proyecto de diseño y aplicación de un taller dirigido a personas que conforman la comunidad de la fundación de A Mano Manaba, que buscó tratar temas de autoestima, liderazgo, violencia doméstica y de género y educación sexual. A nivel teórico el presente trabajo está enfocado en el concepto de violencia de género, los tipos de violencia y sus consecuencias.

Palabras clave: Violencia de género, autoestima, ciclo de violencia, salud mental, mujeres.

ABSTRACT

Gender violence is a social phenomenon rooted in stereotypes, sexism, prejudice, misogyny and discrimination against women, which affects the female population worldwide. The present work summarizes a project of design and application of a workshop aimed at people who make up the community of the A Mano Manaba Foundation, which sought to address issues of self-esteem, leadership, domestic and gender violence and sex education. At a theoretical level, this work focuses on the concept of gender violence, the types of violence and its consequences.

Key words: Gender violence, self-esteem, cycle of violence, mental health, women.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|----|
| Descripción de la organización y del problema..... | 9 |
| Tipos de violencia..... | 12 |
| Ciclo de la violencia..... | 15 |
| Consecuencias de la violencia..... | 17 |
| Afectados por el problema..... | 21 |
| Estrategias aplicadas..... | 22 |
| Propuesta..... | 26 |
| Conclusiones..... | 32 |
| Referencias bibliográficas..... | 34 |
| Anexo A: Resumen de cronograma..... | 43 |
| Anexo B: Cronograma entregado a la comunidad..... | 56 |

Tabla de contenido

| | |
|--|-----------|
| Anexo A: RESUMEN DE CRONOGRAMA..... | 43 |
| Anexo B: Cronograma entregado a la comunidad..... | 56 |

DESCRIPCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN Y DEL PROBLEMA

A Mano Manaba es una organización que nace a raíz del terremoto del 2016, con la intención de reconstruir la vida y mejorarla. La organización notó que la convivencia, los niveles de abuso y violencia en las familias, se tornaron una problemática para resolver. La organización es una alternativa a un espacio de cuidado para las personas, especialmente para las mujeres, donde se sientan seguros/as de abuso y violencia que viven todo el tiempo.

Con la ayuda del barrio, lograron recaudar fondos y construir una librería, creando una organización sin fines de lucro. Actualmente, además de darles un espacio para que lean, ofrecen programas de recreación de lectura, escritura, arte, deportes, entre otros que la comunidad de Jama solicita e incluso han optado por seguir repartiéndolo entre las comunidades generando a toda la comunidad, por lo que van con otras comunidades a hablarles sobre sus conocimientos.

A parte del apoyo de las cabeceras del proyecto, tienen ayuda externa trabajando con profesores, realizando entrenamientos, talleres e investigaciones. Un objetivo importante de la fundación busca ayudar a las mujeres tras múltiples problemáticas que están en su día a día como inequidad, el control del patriarcado, el abuso, la violencia, menos oportunidades de estudio, trabajo, libertad, embarazo, etc. por lo que buscan tratar estas problemáticas y empoderar a adolescentes desde los 10-12 años.

Solicitud de organización

Brindar herramientas e información relevante para mejorar la calidad de vida de los integrantes de la fundación, mediante un taller para enfrentar temáticas como embarazo adolescente, violencia doméstica y de género, autoestima y liderazgo y poder implementar los conocimientos en su comunidad.

Fuente

A Mano Manaba (2022). Tenemos el derecho a crecer. <https://www.amanomanaba.org>

Violencia de género.

Origen y definición de violencia de género.

La violencia de género es un fenómeno social multifactorial, que tiene sus raíces en elementos como estereotipos, sexismo, prejuicios, misología, machismo y discriminación dirigida a mujeres.

Por un lado, están los estereotipos de género, que se definen como las creencias sobre el significado de ser hombre o mujer, atribuyendo características diferenciadas a cada sexo, determinando lo que es socialmente aceptado y considerado normal (Monforte y Úbeda-Colomer, 2019). Este fenómeno ha tenido desde un comienzo un fuerte impacto en nuestra sociedad, influenciando la forma de procesar información con relación a los roles, características o conductas de cada género, causando prejuicios que actualmente afectan más al género femenino debido a las ideas erróneas sobre los roles que deberían cumplir las mujeres (Heilman, et al, 2024). La desventaja del sexo femenino en el mercado laboral puede verse afectado también por los estereotipos sociales que son los que separan los trabajados entre hombres y mujeres y las diferentes construcciones sociales influyen en la manera de relacionarse y en la toma de decisiones de demanda o al considerar una oferta laboral. Socialmente el trabajo de la mujer se centra en tareas del hogar, lo que lleva a que mantengan ese papel sin tener la oportunidad de crecer profesionalmente. (Kalinga y Kulawardena, 2024).

También existe el sexismo, un fenómeno que consiste en las creencias o actitudes que imponen características negativas de las personas, basándose en su sexo, por lo que contribuye a la desigualdad de sexos. Se puede dar con ambos sexos, sin embargo, la mayoría de las veces está dirigido a las mujeres, creyendo que hay cosas que no pueden o que no deben hacer por jerarquías sexuales impuestas (Anduiza y Rico, 2022). En el sexismo hay conductas dominantes hacia las mujeres que se tienden a normalizar, dificultando la identificación de violencia que viene de sus comportamientos agresivos (Rodríguez y Soriano, 2022).

Asimismo, la misoginia es un término utilizado para definir el odio, disgusto o prejuicio hacia las mujeres específicamente por su sexo, generando discriminación mediante actitudes, pensamientos o violencia que suele ser justificada por el poder del género masculino y los roles de género (Pinson, 2021). Se entiende que tener odio hacia alguien es un componente de la violencia, en cuanto a la misoginia se presenta al creer que pueden usar a las mujeres en un contexto íntimo, sexual o emocional, sin tomar en cuenta como puede afectar a la víctima, dejando de lado sus límites e integridad (Grajales, 2021).

De igual manera, existe un factor determinante de la violencia que es el machismo, este consiste en concepciones de modelos de ser hombre como ser una autoridad tanto en el hogar como en el trabajo, proveer, ser agresivos, oponiendo poder por sobre las mujeres de manera violenta (Oblitas, 2009). El machismo causa un impacto en la sociedad, principalmente porque los derechos de los hombres son los más aceptados por la idea de que el hombre es más relevante en el ámbito social, mientras que las mujeres tienen papeles domésticos, lo que representa inferioridad (González y Meza, 2022). En el ámbito laboral, muchas mujeres experimentan discriminación por su género, donde el salario no es el mismo así tengan el mismo puesto de trabajo, son tratadas de distinta manera, enfrentan conductas machistas y sexistas y son consideradas para papeles domésticos, muchas veces sin tomar en cuenta las habilidades y metas que tienen (Hanek y García, 2022).

La presencia de estereotipos de género, el sexism, la misoginia y el machismo pueden ser algunos de los factores que promueven la aparición de la violencia de género. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia de género consiste en la violencia en contra de la mujer, la misma que puede darse mediante agresiones físicas, sexuales o psicológicas, al igual que amenazas con ciertos actos como la privación de libertad tanto en la vida pública como en la privada (2019).

La violencia de género se expresa de distintas formas y en distintos contextos, como en relaciones de pareja y en dinámicas familiares, pero independientemente de la situación en la que se presenta la violencia, es importante tomar en cuenta que se trata de maltrato en una relación íntima con vínculos interpersonales (Denegri, et al, 2022) Este tipo de violencia se mantiene por desigualdades de género que hay en espacios e interacciones entre las personas, manteniendo el poder ejercido sobre las mujeres (Porter y López, 2022). Se puede ver que la violencia de género viene de la estructura social, política y relacional y es un fenómeno que atenta sobre los derechos humanos, la dignidad, integridad de una persona en aspecto físico y moral, dejando repercusiones en el desarrollo tanto humano como social, minimizando los roles de las mujeres en la sociedad a trabajos en casa, ámbitos familiares, escuela o trabajo (Jaramillo y Canaval, 2020).

Tipos de violencia.

La expresión de cada tipo de violencia es distinta, ya que se puede dar de manera física o sexual, al igual que de manera más sutil como es la violencia psicológica o económica.

Violencia física

Este tipo de violencia se presenta con comportamientos o conductas agresivas, que se manifiestan a través de golpes, patadas, empujones, cachetadas, mordiscos, amenazas con armas, entre otros. La violencia física no se da solamente en contexto de pareja y de hombre a mujer, sin embargo, este tipo de violencia es común en estas circunstancias (Steward, et al, 2013). Esta forma de violencia se puede presentar en distintos ambientes, como el familiar donde las acciones de agresión generan daño y perjudican la integridad y desarrollo físico, vulnerando los derechos de las víctimas (Ramírez, et al, 2022).

Violencia verbal

Por otro lado, está la violencia verbal donde se agrede mediante lenguaje verbal hostil, con amenazas, respuestas agresivas, insultos, quejas, burlas, difamación, críticas, hostilidad, desprecio por acciones u opiniones de la otra persona y muchas veces se puede confundir con palabras irónicas o sarcásticas pero que causan daño (Mukhamadiyev, 2023). Estas conductas, entre otras, son acciones que causan daño psicológico en las personas que reciben este trato, generando un impacto en distintos aspectos de su vida como en la autoestima, motivación de estudiar o trabajar, aislamiento, poca confianza en las personas e incluso retraimiento, generando angustia por su forma de ser (Qian, et al, 2023).

Violencia sexual

Según la OMS (2022), este tipo de violencia conlleva el deseo o intento de obtener algún tipo de intercambio sexual o acto dirigido contra la sexualidad de otra persona, como la penetración bajo fuerza física o amenaza sin consentimiento, es decir, violación, involucrando cualquier parte del cuerpo u objeto, al igual que presenciar algún acto sexual no deseado. Asimismo, conlleva los actos forzados como desvestir, tocar a la otra persona, abusos como humillación o decir comentarios sexuales inapropiados. La violencia sexual también se relaciona con la prostitución forzada, el embarazo o el aborto forzado, la mutilación, la tortura sexual, acoso sexual, esclavitud sexual, abuso y violación de personas física o mentalmente discapacitadas o de niños, matrimonio o cohabitación forzada (Nordas y Choen, 2021; OIG, 2018).

Es importante recalcar que este tipo de violencia se puede presentar en relaciones amorosas cuando no hay consentimiento por uno de los individuos, pero se normalizan las conductas violentas, lo que hace que las víctimas no demanden por vergüenza, amenazas, sistema de apoyo inadecuados, miedo de ser culpadas, de que no les crean o que les marginen, incluso en los casos de violencia sexual infligida por la pareja tiene una tasa alta (OIG, 2018).

Violencia psicológica

Otra expresión de violencia es la psicológica, la que se da al provocar miedo por comportamientos de intimidación, amenazas como causar daño a la víctima a o las personas de su alrededor, aislarle socialmente, humillaciones, críticas, comportamientos restrictivos, conductas destructivas que hacen que las víctimas sean las que asumen la culpa de la violencia (ONU, 2024). Este tipo de violencia suele ser sutil, lo que la hace difícil detectarla como violencia, ya que se empieza desvalorizando, aislando o atemorizando a la pareja, con chantajes, vigilancia, control, hasta que aparecen conductas más notorias como insultos, humillaciones, manipulaciones, etc. (Rollero, et al, 2019). La violencia psicológica es considerada violencia cuando la persona perjudica la salud mental de la víctima. En este caso, se presentan hechos negativos que dejan consecuencias emocionales a la víctima, las mismas que pueden llegar a ser permanentes, en casos de afección al funcionamiento integral de la persona en el ámbito cognoscitivo, afectivo, somático, conductual y relacional, generando también problemas en el rendimiento, el cumplimiento de sus actividades diarias (Iza y Bermúdez, 2023).

Dentro de la violencia psicológica se pueden presentar microagresiones, las que consisten en conductas, comentarios o incluso ambientes hostiles, negativos, insultantes que se presentan en el día a día, sean o no intencionales y debido a su exposición constante como sociedad hemos normalizado en varios ambientes (Sue, et al, 2007).

Violencia económica o patrimonial

Asimismo, la violencia económica comprende conductas restrictivas hacia la mujer, limitando la oportunidad de generar o administrar ingresos individuales o del hogar (Deere y León, 2020). Se puede expresar también en una restricción en cuanto a las propiedades de la mujer, es decir, no hay oportunidad de administrar una propiedad individual o de disfrutar los bienes comunes durante un matrimonio; en algunos casos la persona utiliza a la otra, a su

víctima, para conseguir algún beneficio, por lo que hay un manejo abusivo de los recursos de la víctima o se quitan los recursos económicos (Alkan, Özar y Ünver, 2021). Estas conductas se presentan más que nada en relaciones de pareja, ya sea antes o después del matrimonio. Si bien los roles de género sobre el matrimonio pueden pretender protección por parte del marido incluyendo acciones como controlar los ingresos, impedir que la víctima trabaje, limitar cargos laborales, subvaloración del trabajo doméstico, entre otros, genera desventajas económicas para las mujeres (Ruano y Montoya, 2021).

Ciclo de la violencia.

Leonore Walker (2000) define al ciclo de violencia como episodios repetitivos o proceso de violencia que se presentan en una relación abusiva, haciendo que la víctima sea expuesta a distintos grados de violencia y que mediante intentos de reconciliación se busque seguir con la relación. No hay total acuerdo entre diferentes autores sobre las etapas del ciclo de violencia, pero hay fases que se repiten en diversos estudios sobre en las relaciones amorosas violentas.

El método de ciclo de violencia más mencionado entre los distintos estudios es el propuesto por Leonore Walker, que consiste en 3 fases, empezando por la fase de tensión donde se presentan incidentes de maltrato leves, los que van empeorando con el tiempo, pero la víctima intenta mantener un límite con estos comportamientos abusivos. En la segunda fase, que es la de agresión, la expresión del maltrato es más notoria, donde hay actos violentos y la víctima no puede parar la agresión con facilidad y finalmente, en la tercera y última fase de arrepentimiento, después de que la víctima haya buscado poner fin a la relación debido a la violencia vivida, el agresor demuestra arrepentimiento hasta lograr obtener el perdón y comenzar de nuevo el ciclo (Rigual, 2021; Walker, 2000).

En un estudio realizado por Cuervo y Martínez, (2013) se demuestra que actos de violencia se pueden dar en las diferentes fases del ciclo, en la primera se compone de violencia psicológica, verbal y/o económica. En esta primera fase está la incertidumbre, que consiste en pensamientos constantes por parte de la víctima en cuanto al rompimiento de la relación donde la pareja comienza a amenazar con acciones o palabras de abandono, lo que genera incertidumbre en la víctima ya que no sabe qué va a pasar con su relación y teme a perderla (Cuervo y Martínez, 2013). Esta etapa es problemática para la pareja, ya que la exposición a estas primeras fases de violencia aumenta la vulnerabilidad y hay mayor predisposición a que la violencia continúe durante la relación (Mazza, et al, 2021). Asimismo, el detonante que es lo que lleva al agresor a optar por una conducta violenta, es un punto clave de esta fase. Este detonante puede ser por consumo de alcohol u otras sustancias, por malestar psicológico del agresor, celos o desacuerdos en la relación, entre otros que aparecen como razones de la violencia provocada, que en algunos casos se pueden repetir y generan la continuación del ciclo (Tostado, et al, 2024). También están los actos de tensión, los que llevan a la violencia física, dejando un impacto emocional.

La segunda fase se centra en la violencia física y/o sexual, se muestra el comportamiento directo del agresor hacia la víctima mediante golpes, empujones, patadas, entre otros. Al igual que intento de relaciones sexuales forzadas, ignorando el consentimiento de la otra persona (Van Daalen, et al, 2022). La reacción de la víctima es diferente según la experiencia previa de la persona, es decir, si hay antecedentes de violencia es más probable a que haya menos confianza hacia el agresor, no hay comodidad o necesidad de cercanía, pero sí se presenta miedo o ansiedad a ser abandonada (Vitek y Yeater, 2020). La defensa o autoprotección es un segundo componente de esta fase, donde la víctima responde a la violencia, sin embargo, por el miedo al agresor puede defenderse o solamente imaginar que se protege.

Finalmente, la tercera fase es la reconciliación, donde el agresor hace promesas que la víctima espera que se cumplan. En la reconciliación se muestra arrepentimiento de la violencia ejercida, se promete que no volverá a suceder, pero la violencia no desaparece. La justificación también es parte de esta última fase, después de que se habla del arrepentimiento por parte del agresor y hay una reconciliación, la violencia se pasa por alto, por pensar que realmente habrá un cambio en el comportamiento (Cuervo y Martínez, 2013). Generalmente se llega a la reconciliación debido a los actos del agresor hacia la víctima, donde muestra un cambio de comportamiento, empatía, incluso pueden asumir la culpa, buscando dejar de lado los episodios de violencia hacia la pareja y dificultando que la víctima rompa el círculo por voluntad propia (Sigüencia, et al, 2024).

Las fases de este ciclo llevan a la dependencia emocional, la que consiste en la necesidad emocional extrema, que se expresa de manera natural hacia la pareja o a lo largo de distintas relaciones, con comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en cuanto a su pareja o miedo intenso al abandono y puede deberse a necesidades insatisfechas presentadas desde la infancia que se buscan complacer en relaciones futuras (Castelló, 2005). Esto es lo que hace que la víctima continúe en el ciclo de violencia de la relación, pasando por las mismas fases en múltiples ocasiones, esperando un cambio en algún momento. Para llegar al rompimiento del ciclo, es necesario que la víctima acepte que el agresor no va a cambiar y que ponga un límite para no seguir en la relación violenta (Cuervo y Martínez, 2013).

Consecuencias de la violencia.

Salud mental.

Las consecuencias en la salud mental de las víctimas de violencia de género son varias y su impacto varía en cada víctima, sin embargo, se han encontrado síntomas similares en diversos casos según el tipo de violencia experimentada.

La salud mental es el estado de bienestar que permite que cada persona pueda afrontar situaciones de estrés de su día a día, desarrollar habilidades, tener un funcionamiento positivo en el ámbito educativo o laboral y que contribuya a la comunidad. Los problemas de salud mental no conllevan solamente la presencia de trastornos mentales, sino también la presencia de dificultades sociales y clínicas, angustia u otros factores que se revisarán más adelante (OMS, 2022).

La violencia puede desarrollar estrés traumático con reacciones emocionales con dificultad de regulación en caso de emociones difíciles sin el uso de sustancias o con comportamientos inseguros (Center for Substance Abuse Treatment, 2014). Asimismo, en cuanto a la violencia psicológica se ha visto que las víctimas presentan trauma, sentimientos de vacío, relaciones inestables, niveles de afecto negativo y autolesiones, al igual que victimización emocional, conductas antisociales y síntomas somáticos. En algunos casos se presenta desregulación emocional, angustia recurrente, ira y vergüenza (Spencer, et al, 2022). La angustia emocional y los pensamientos e intentos suicidas son otros factores afectados en las víctimas de violencia que puede venir acompañado de trastornos del ánimo, después del abuso sexual, psicológico y/o físico, los comportamientos suicidas son comunes (Potter, et al, 2020). Al tener incidentes en la salud mental hay comportamientos de riesgo que pueden aparecer como respuesta al trauma o al abuso en un intento de recuperar el control emocional entre ellos está el abuso de sustancias, lo que se presenta en una parte de las víctimas es mayormente la dependencia al alcohol y/o al tabaco, mientras que otras pueden optar por el uso de drogas intravenosas u otras drogas comunes (Stubbs y Szoek, 2021).

En cuanto a trauma, hay respuestas que aparecen después de vivir algún evento traumático como puede ser la violencia y algunas reacciones al trauma son: agotamiento, confusión, tristeza, disociación, confusión, entre otros. Estas respuestas pueden llegar a agravarse con angustia sin períodos de calma, disociación severa, recuerdos intrusivos intensos

y puede haber respuestas retrasadas del trauma como fatiga persistente, trastornos del sueño, pesadillas, ansiedad por flashbacks, evitación de emociones, sensaciones o actividades que se asocien al trauma (Center for Substance Abuse Treatment, 2014).

Existen también consecuencias puntuales según el tipo de violencia, como en el caso del abuso sexual, se ha encontrado que experimentar este tipo de abuso desde temprana edad, afecta al desarrollo social por lo que dificulta la capacidad de generar y mantener relaciones interpersonales, generando bajo interés sexual en algunas víctimas adultas, mientras que otras pueden presentar conductas sexuales riesgosas y pocas relaciones cercanas (Yuan, Koos y Stone, 2006). Otros síntomas recurrentes de la violencia sexual son los sentimientos de vergüenza, humillación, culpa, angustia, estrés, agotamiento que se presentan en su vida social, personal y/o laboral, al igual que bajo desempeño, derivando a trastornos mentales, por lo que las víctimas viven con varios síntomas desde el momento del abuso, hasta que lo empiezan a tratar (Aubert y Flecha, 2021).

Psicopatologías.

En cuanto a trastornos mentales, los más comunes en las víctimas de violencia son depresión y sus distintas variables, ansiedad y estrés post traumático, donde se presentan distintas reacciones que perduran por un tiempo prolongado.

La depresión es uno de los trastornos que están más presentes en las víctimas de violencia. Este trastorno es definido en El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales como un trastorno del ánimo que presenta síntomas de estado de ánimo deprimido, disminución de interés o disfrute de actividades diarias, fatiga, cambios en el sueño, entre otros que varían según el tipo de depresión (American Psychiatric Association [APA], 2014, p. 105). De acuerdo con Okafor, et al (2018), las víctimas de violencia presentan estos síntomas, junto a problemas de atención y concentración, problemas de sueño, etc. Tener este diagnóstico a raíz de algún tipo de abuso, deja huellas en el futuro de las víctimas en cuanto a su rendimiento, ya

que este se ve afectado a nivel académico o laboral, y sus metas de vida se ven perjudicadas (Okafor, et al 2018).

El riesgo de desarrollar depresión después de ser víctima de abuso es mucho mayor con relación a mujeres que no lo han vivido, independientemente de la edad en la que se viva el abuso, son más vulnerables a la depresión (Watson y Bitsika, 2025).

Asimismo, el trastorno de ansiedad, que suele ir de la mano con el trastorno depresivo, es otro trastorno común en las víctimas de violencia (Lescano y Salazar, 2020). Este se caracteriza por preocupación excesiva, nerviosismo, irritabilidad, con síntomas varios dependiendo del tipo de ansiedad (American Psychiatric Association [APA], 2014, p. 137). Estos síntomas pueden llevar a experimentar una situación disfuncional constante, principalmente en situaciones que le recuerden al evento de abuso, la exposición de escenarios violentos (Lescano y Salazar, 2020).

Otro de los trastornos presentes en las víctimas de violencia es el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), que a raíz de una experiencia traumática presenta síntomas como recuerdos angustiosos recurrentes, sueños angustiosos recurrentes, reacciones disociativas y malestar psicológico o fisiológico (American Psychiatric Association [APA], 2014, p. 161). La mayoría de las víctimas desarrollan sintomatología postraumática a raíz de cualquier tipo de violencia y el tipo de TEPT depende de la víctima, variando así los síntomas, gravedad y concurrencia, pero se asocian al temor de vivir la situación de agresión nuevamente, síntomas intrusivos, disociativos y evitativos (Barchelot, et al, 2023).

Autoestima y dependencia emocional.

Otra de las consecuencias de la violencia de género son problemas en factores como la autoestima y el desarrollo de la dependencia emocional.

Según la American Psychological Association (APA), la autoestima se define como las cualidades y características que tiene cada persona sobre sí mismo y refleja su percepción

propia en cuanto a habilidades, fortalezas, valores y logros, por lo que, la percepción puede ser positiva, aportando a la salud mental o negativa, lo que afecta al bienestar (APA, 2023).

La autoestima puede verse afectada en las víctimas de violencia de cualquier tipo, por razones como sentir culpa o vergüenza hacia ellas mismas por la exposición a la violencia; se respetan menos a ellas mismas, generan pensamientos o creencias negativas por la decisión de permitir el abuso o no salir de la relación y esta exposición a la violencia deja heridas emocionales (Güler, Bankston y Smith, 2022). Lo que sucede cuando se vive abuso es que se pierde el sentido de seguridad e integridad, se desarrolla una percepción errónea de realidad que refuerza sentimientos de daño y dolor y hay experiencia constante de emociones fuertes, lo que hace que sea más complicado salir de una relación violenta (Jankowiak, et al, 2021).

El estado negativo de una persona que es controlada por su pareja para que permanezca en una relación abusiva, causa dependencia emocional, la que consiste en conductas de subordinación emocional, manifestada por la búsqueda obsesiva de una persona con comportamientos sumisos hacia la pareja. Estas víctimas sienten necesidad de estar cerca de su agresor y tienen miedo irracional de que su relación termine (Quizhpi y Vintimilla, 2023). Cuando hay dependencia emocional, hay pérdida de autonomía en la víctima, necesidad afectiva, ansiedad por separación, autocritica y negativismo, causando malestar emocional, tristeza, baja tolerancia a la incertidumbre, preocupación excesiva e insatisfacción con su vida (Choque y Gutiérrez, 2021).

Afectados por el problema.

Estadísticas de violencia contra la mujer.

Según las Naciones Unidas, las estadísticas de violencia contra las mujeres muestran que una de cada tres mujeres, es decir el 30 por ciento a nivel global, han sido víctimas de violencia de género por parte de su pareja íntima, por un desconocido, o ambas. Estas

estadísticas incluyen la violencia física y/o sexual como eventos vividos al menos una vez en su vida (ONU Mujeres, 2024).

En el caso de América Latina y el Caribe, los casos de violencia de género se miden por la cantidad de femicidios, los asesinatos que son intencionales hacia una mujer por el hecho de ser mujer, abarcando tanto niñas como adultas, siendo esta la forma más grave de violencia de género (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2018). En el 2023, en 27 países y territorios, se registraron al menos 3.897 casos de femicidio, lo que equivale a 11 mujeres asesinadas cada día (Gender Equality Observatory, 2024).

Finalmente, en el caso de Ecuador, la violencia de género se ha registrado como una problemática bastante seria, que ha afectado a muchas mujeres en el país. Los últimos datos registrados del país son del 2019, los que indicaron que sesenta y cinco de cada cien mujeres han experimentado por lo menos un tipo de violencia a lo largo de su vida, de parte de su pareja o de un desconocido (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2019). En el 2024, el Consejo de la Judicatura publicó nuevos datos con información de femicidios y muertes violentas de mujeres en Ecuador, donde se encontró que, entre agosto de 2023 a octubre de 2024, hubo 1072 víctimas de femicidio y otros tipos de muertes violentas (Consejo de la Judicatura, 2024), mientras que en lo que va del 2025, se han registrado 18 casos de femicidio en Ecuador (Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos, 2025).

Estrategias aplicadas.

Psicoeducación.

Como se ha mencionado previamente, la violencia de género interfiere con la salud mental de las mujeres, de diferentes maneras según el tipo de violencia ejercida, es por eso que es importante entender las consecuencias y es posible hacerlo a través de la psicoeducación. Esta es una herramienta para cambiar la perspectiva principalmente de pacientes y sus familias

o personas cercanas, enseñando sobre la enfermedad física o mental, con información relevante para informar sobre en qué consiste, los síntomas, el origen y el abordaje, hablando de los tratamientos, prevención y técnicas para afrontar el problema (Cuevas y Moreno, 2017).

Un ejemplo de intervención psicoeducativa en la comunidad, para la prevención de violencia de género, es un proyecto de Moreno (2018) hecho para un grupo de estudiantes de doce a catorce años de las Islas Baleares, con la intención de reflexionar sobre qué es la violencia, cómo se ve y cómo puede llegar a afectar. La sesión comenzó una pregunta, si creen que a través de una red de dispositivos electrónicos es posible ejercer violencia de género y cómo; seguido de un video sobre las formas de violencia de género digital, sobre lo que tuvieron que reflexionar sobre experiencias propias. Los estudiantes responderían de manera anónima en un papel, alguna experiencia propia de violencia, tanto si ellos han sido las víctimas o si han sido los que han presenciado alguna situación violenta. El moderador es el encargado de compartir las experiencias con todo el grupo para profundizar las interacciones con otras personas mediante un texto de hechos reales sobre violencia de género en una pareja de adolescentes; al finalizar con preguntas sobre si es o no una relación sana, por qué el hombre actúa de forma violenta, si se evidencia algún tipo de violencia y por qué la víctima no deja la relación, de forma que se entiende como se ejerce la violencia, las consecuencias y el ciclo de violencia. Este presente estudio mencionó que se realizará una evaluación post-intervención para valorar la efectividad de la misma (Moreno, 2018).

Intervención comunitaria.

La intervención comunitaria es un conjunto de actividades o programas, que buscan transmitir información educativa, crear diálogo y colaboración entre los miembros de una comunidad, de tal manera que estos obtengan estrategias para reaccionar de manera correcta ante situaciones problemáticas (Nivicela, Chávez y Vilela, 2023).

En Ecuador se ha encontrado una intervención reciente a nivel comunitario. Esta intervención fue realizada en Ecuador, dirigido a hombres y mujeres, aplicando varias actividades para erradicar la violencia de género con la idea principal de transformar patrones socioculturales como la idea de machismo atractivo, es decir, las personas que nos atraen y ejercen machismo, siendo el primer paso no elegirlas y modificar las decisiones. Este plan consistió en varias actividades como, eliminar la culpabilización de las víctimas, mostrar apoyo y accionar en contra de los agresores, esto mediante la reflexión de comportamientos abusivos en casos de violencia de pareja. Asimismo, tomar en cuenta la voz de mujeres para entender su papel como protagonistas de la transformación mediante sistemas de apoyo y la concientización de la no aceptación de la violencia de género; trabajar la autoestima de las mujeres e incorporar a más mujeres para promover el cambio. Se centraron mucho también en informar con bases científicas sobre la violencia, los patrones socioculturales, nuevos planteamientos e igualmente el diálogo reflexivo sobre relaciones amorosas con violencia, dando herramientas a los hombres sobre maneras no violentas para expresarse. Se concluyó de igual manera que es necesario proveer en comunidades, educación, asesoramiento y prestación de servicios para víctimas de violencia de género y acabar con la discriminación laboral y salarial (Nivicela, et al, 2023).

Intervenciones psicológicas.

Las intervenciones psicológicas consisten en el abordaje de la psicología clínica que busca respuestas de manifestaciones de malestar psíquico, habilitando la expresión de sentimientos mediante terapia (Tortorella, et al, 2023).

Un tipo de intervención psicológica es la grupal, que en el caso de las víctimas de violencia de género ha sido una intervención de mucha ayuda. La ayuda se da desde la necesidad de cada mujer de compartir sus propias experiencias con otras mujeres que también tienen una historia que contar, lo que genera validez de la experiencia de victimización de cada

una, ofreciendo a la par apoyo e información de su situación. El formar parte de un grupo de mujeres con vivencias similares reduce el aislamiento, permitiendo la creación de una nueva red de apoyo, incrementa el aprendizaje, la identificación de características y dificultades comunes y facilita la implementación de estrategias. Para que exista una mejora en el proceso terapéutico, es necesario que la o las pacientes exploren sus sentimientos y que entiendan que son válidos, que afronten sus experiencias, que tengan apoyo y que cuenten con un lugar seguro para hablar (Santos, et al, 2016).

PROPUESTA

Objetivos

Objetivo General.

Brindar herramientas e información relevante que mejoren la calidad de vida de los integrantes de la fundación A Mano Manaba.

Objetivos específicos.

1. Desarrollar un taller interactivo de dos días con los integrantes de la fundación de A Mano Manaba para darles herramientas para enfrentar temáticas como embarazo adolescente, violencia doméstica y de género, autoestima y liderazgo.
2. Elaborar sugerencias para continuar con la implementación de programas de desarrollo comunitario en estas temáticas.

Actividades

El taller propuesto fue basado en el modelo de aprendizaje reflexivo, que consiste en el aprendizaje que se da a raíz de una conexión directa con la experiencia, donde existe la capacidad de estimularse, observarse y dialogar con uno mismo sobre los pensamientos y acciones propias. Con el aprendizaje reflexivo no solo se transmite información a los demás, sino que busca transformar, generando un cambio a raíz del aprendizaje, al interiorizar la problemática (Donado, 2023).

Con esta base teórica, se desarrolló un taller de dos días que abordó los siguientes temas, liderazgo, autoestima, emprendimiento, violencia doméstica y educación sexual. En un comienzo la propuesta fue comenzar el día uno con actividades de violencia doméstica, liderazgo y autoestima y para el segundo día, emprendimiento, violencia de género y educación sexual, sin embargo, cambiamos el cronograma, dejando los temas de liderazgo, autoestima y

emprendimiento para el día uno y los temas de violencia doméstica y educación sexual para el día dos.

El cronograma del taller consistió en dos días, con un horario de seis horas cada día, de 9:30 a 16:00, el mismo que tuvo lugar en la Universidad San Francisco de Quito. Durante los dos días de taller, hubo ciertas modificaciones por temas de tiempo, sin embargo, no afectó con la ejecución del taller. El día uno comenzamos con la bienvenida a la comunidad de A Mano Manaba, seguido del rompehielos “Bingo humano”, donde los participantes debían llenar una tabla con características que otras personas pueden tener, para que interactúen de mejor manera con el grupo. Después de esto comenzamos con una actividad introductoria a los temas que vamos a tratar, que consistía en escribir o dibujar los objetivos en el área personal, familiar, laboral o académico y en cuánto tiempo esperan lograrlo y al finalizar la actividad tendrían que presentar a sus compañeros cuáles son sus objetivos para su futuro.

A continuación, comenzamos con la primera actividad de liderazgo, construyendo el concepto. Se les pidió a los participantes que escriban la idea que tienen de qué es un líder, al igual que una persona a la que consideren líder para armar el concepto de líder en conjunto. Al terminar la actividad, consideramos en un receso de 10 minutos. Continuando con el concepto de liderazgo, aplicamos un reto de construcción para fomentar el trabajo en equipo y que tomen en cuenta el liderazgo en cada uno de ellos. En grupos tuvieron que crear la torre de fideos más alta usando materiales limitados como una funda de fideos, un metro de cinta adhesiva, un metro de lana y un malvavisco para que vaya encima de la torre, todo esto para entender cómo funciona el trabajo en equipo, ya que se presentaban dificultades a lo largo del tiempo, como cambios de grupo, que un miembro del grupo pueda usar solamente una mano, que uno no hable, entre otros.

Como tercera actividad estuvo la actividad de “Árbol de Autoestima”, que consistía en dibujar un árbol, usando lápices de colores, marcadores o papeles de colores, con diferentes

partes, las raíces debían ser los valores y principios, el tronco las debilidades y fortalezas, las ramas las derrotas y los frutos, los logros. Al finalizar el dibujo del árbol, les pedimos que compartan con un compañero y que reflexionen sobre las diferencias que notan, seguido con una explicación sobre el concepto de autoestima. A continuación trabajamos con la relación entre pensamientos, sentimiento y conducta, para ello debieron llenar un cuadro con cinco casillas, donde la primera consistía en describir una situación problemática que hayan experimentado, seguido de los pensamientos automáticos, pensamientos de los demás y sentimientos, para finalizar con un pensamiento alternativo después de entender el funcionamiento de este cuadro, la influencia de pensamientos positivos en la conducta y estrategias para cambiarlos. Debían hacer lo mismo con un logro y una derrota y compartir con el grupo sobre el concepto de autoestima, por qué creen que esos factores son relevantes en su autoestima y cómo se puede ver afectada.

Para finalizar el día uno unimos dos actividades, una sobre el concepto de emprendimiento y el análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) para que los participantes entiendan qué significa emprender, que sepan las herramientas necesarias e incluso cómo podrían ellos mismos desarrollar su emprendimiento. Con esto terminamos el día uno, con algunos cambios de horario debido a retrasos, pero logramos cumplir el objetivo. Implementamos un buzón para que pongan papeles con dudas que se solventaron durante el taller y tuvimos la oportunidad de solventarlas juntos a ellos.

Para el día dos, comenzamos también con un rompehielos que consiste en dibujar vendado en grupos. El facilitador, dice una palabra a cada grupo y los participantes tuvieron que elegir una persona a quien vendar los ojos para que dibuje mientras los demás les decían características del objeto.

Seguido de esto, tuvimos una actividad de escucha activa, para empezar a hablar de violencia. En grupos, comenzaron a definir el significado de amor, de ser pareja, de ser familia

y qué es la violencia para después armar en conjunto el significado de cada una de estas. Para continuar, tuvimos la definición de la violencia y los tipos de violencia, se les explicó en qué consistía la violencia, qué es considerado violencia y se buscó la reflexión de su parte. Luego del receso comenzamos con una actividad grupal que consistía en realizar un cuento colectivo en los grupos en los que estaban divididos, con el objetivo de contar una historia real o ficticia y crear un final que hable de superación. Para esta actividad tuvieron materiales como cartulinas, lápices de colores, marcadores y fómix con texturas. Al reflexionar sobre la actividad, fuimos hablando de ciertos mitos que existen sobre la violencia, creando un espacio de escucha y reflexión para entender qué esperan ellos también del futuro en su comunidad.

La última actividad antes del almuerzo fue realizar una carta y una pulsera para su yo del futuro, empezando por escribir una carta para recordar quiénes son y las cosas positivas que los definen, para realizar una pulsera con su nombre y detalles personales que a ellos les gusten. Después del almuerzo, continuamos con el muro del silencio donde los participantes escribían en pliegos de papel lo que uno de los facilitadores preguntaba, para representar el silencio que existe al no hablar de sexualidad. La primera pregunta fue, ¿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? Seguido de esto, se les entregó un papel con un enunciado sobre sexualidad, para razonar sobre qué tanto hablan de ese tema con su familia, con quién quisieran hablarlo, qué sienten al no poder hablarlo con su familia y por qué no pueden hablarlo. La idea principal era construir el muro y que se destruya con soluciones, por lo que se pidió que escriban en post it, qué solución le darían para poder hablar de esto de manera más abierta y poder entender la perspectiva de cada uno y los cambios y mejoras que puede haber. Para terminar con el taller, hicimos una actividad sobre mitos y verdades sobre sexualidad, repartiendo papeles con distintos enunciados que en grupos debían decidir si son un mito, una verdad y por qué. Al finalizar las discusiones grupales, les pedimos que nos

compartan su punto de vista y poder definir cuáles son mitos y cuáles son verdades, explicando factores importantes de cada uno y compartiendo información sobre educación sexual. Finalizamos con esta actividad y agradecimientos a la comunidad A Mano Manaba y pudimos escuchar sus comentarios sobre la ejecución del taller. En el anexo uno y dos se encuentra la información detallada de el cronograma de los dos días del taller.

Plan de implementación.

Apoyar a la comunidad al implementar información y estrategias de prevención y manejo de autoestima, liderazgo, violencia y salud sexual y ofrecer apoyo en la resolución de conflictos.

Luego de haber implementado un taller A Mano Manaba, se sugiere que la fundación y la Universidad San Francisco de Quito para continuar con talleres a comunidades con formación académica. Asimismo, que existan fromadores para realizar talleres continuos e incorporen discusiones sobre problemáticas que afectan a miembros de comunidades. Participar en las actividades del taller, con preguntas, puntos de vista o reflexiones, para mantener ideas de la comunidad e internas. Implementar las estrategias y conocimiento visto en el taller, al regresar a la comunidad con fines de mejora y desarrollo.

Evaluación de resultados.

Para evaluar los resultados del taller, entregamos una pequeña encuesta con tres preguntas, donde debían evaluar del 1 al 5 ¿qué tanto te gustó el taller?, siendo uno el puntaje más bajo y cinco el puntaje más alto, ¿Qué nos recomendarías para mejorar este taller? Y en una oración, cuéntanos qué fue lo que más te impactó/aprendiste. Con esto podemos entender cómo fue percibido nuestro taller, si fue informativo, si aprendieron de toda la información que les dimos y si podemos mejorar en algo. Como resultados del taller obtuvimos un puntaje alto

y comentarios positivos sobre la buena calidad del taller, los conocimientos que se llevaron, en su mayoría sobre en qué consiste ser un buen líder, el tema de autoestima y nuevos conocimientos.

Para evaluar los resultados a futuro, sugerimos a la fundación que en los próximos tres meses entreviste a los participantes del taller, si las estrategias y conocimientos que desarrollaron se pudieron implementar en la vida personal y en la comunidad. Asimismo, se podría evaluar las estadísticas de violencia y educación sexual para saber si hubo un impacto y se redujo el número de víctimas y también evaluar el autoestima y liderazgo personal de cada uno de los participantes.

CONCLUSIONES

La violencia de género es un fenómeno que ha estado presente desde varias generaciones anteriores y ha afectado a poblaciones desde la infancia hasta la adultez. Este tipo de violencia la promueven los estereotipos de género, sexismo, misoginia y machismo, los mismos que se identifican en contextos familiares, de pareja e incluso laborales. Asimismo, la violencia de género no tiene una sola forma de expresión, sino que se puede ver de manera física, psicológica, verbal, sexual y económica, dejando consecuencias en las víctimas, como el desarrollo de trastornos mentales, depresión, ansiedad o estrés post traumático, baja autoestima y en relación de pareja, muchas víctimas se vuelven emocionalmente dependientes.

En las relaciones de pareja, se ha visto que hay un ciclo de violencia con características que manipulan a la víctima para que permanezca en una relación violenta. El ciclo comienza con el inicio de la relación, donde se van presentando eventos violentos verbales, psicológicos y/o económicos que mantienen a la víctima en incertidumbre por la situación y amenazas de parte del agresor, con terminar la relación. Seguido de esto, se comienzan a dar eventos de agresión física y/o sexual que en ocasiones genera dudas en la víctima e intenta buscar la manera de salir de la relación, pero la pareja busca la reconciliación mostrando arrepentimiento, pidiendo perdón, cambiando la conducta, dejando de lado los comportamientos violentos. Si la víctima se mantiene en la relación, esperando que las cosas cambien y que no vuelva a experimentar violencia, en algún punto se regresa a la primera fase del ciclo, con microagresiones, hasta llegar a la violencia más fuerte.

Las estadísticas de violencia de género son altas, tanto a nivel mundial como nacional y las víctimas no son solamente mujeres adultas, sino que en algunas regiones las víctimas menores de edad son muchas, por lo que es importante actuar frente a esta problemática. Como estrategias de prevención, pueden enfocarse en el ámbito comunitario mediante psicoeducación, intervenciones psicológicas con terapias grupales o intervención comunitaria.

Un ejemplo de taller para la comunidad es el taller que ejecutamos para A Mano Manaba, que consistió en un taller informativo e interactivo, para enseñar conceptos de autoestima, liderazgo, violencia y educación sexual, con actividades que aporten a la reflexión personal y grupal. Este taller fue de mucha ayuda para la comunidad, ya que expuso conocimiento y reflexión de estos, incluyendo estrategias para solventar algunas problemáticas. La ejecución del taller se dividió en dos días para poder abarcar con toda la información y no tuvimos ningún problema en el manejo de las actividades, intervenciones e información, solamente ciertos contratiempos con el cronograma propuesto de seis horas diarias, pero logramos ejecutar todas las actividades.

Lo que esperábamos del taller a la comunidad, era informar sobre estos temas, principalmente porque nos comentaron que son temáticas que es parte de su día a día y quisimos implementar estrategias para la prevención de violencia y embarazos juveniles o no deseados, al igual que estrategias para desarrollar liderazgo o emprendimientos propios y/o de la comunidad, de forma que puedan poner en práctica sus habilidades y que cumplan sus metas.

Referencias.

- Alkan, Ö., Özar, Ş. y Ünver, Ş. (2021). Economic violence against women: A case in Turkey. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0248630>
- American Psychiatric Association. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5.
- American Psychological Association. (2023). Self-esteem. <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- Anduiza, E. y Rico, G. (2022). Sexism and the Far-Right Vote: The Individual Dynamics of Gender Backlash. *Wiley*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ajps.12759>
- Aubert, A. y Flecha, R. (2021). Health and Well-Being Consequences for Gender Violence Survivors from Isolating Gender Violence. *MDPI*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/16/8626>
- Barchelot, L., Pabón, D., Mieles, I. y Galván, G. (2023). TEPT en sobrevivientes de violencia o abuso sexual en el conflicto armado colombiano. *Scielo*. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242023000300053&script=sci_arttext
- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional, características y tratamiento. *Alianza Editorial*. https://www.alianzaeditorial.es/primer_capitulo/dependencia-emocional.pdf
- Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. (Treatment Improvement Protocol, Chapter 3). Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/>
- Choque, I. y Gutiérrez, A. (2021). Barreras para salir de la violencia de género en relaciones de pareja: Percepción desde las defensorías de las mujeres. <https://revistas.usfx.bo/index.php/rcti/article/view/473/407>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2018). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: Femicidio.

https://oig.cepal.org/sites/default/files/20184_femicidio.pdf

Consejo de la Judicatura. (2024). Consejo de la Judicatura presentó boletín estadístico de análisis de datos en casos de violencia de género.

<https://www.funcionjudicial.gob.ec/consejo-de-la-judicatura-presento-boletin-estadistico-de-analisis-de-datos-en-casos-de-violencia-de-genero/>

Cuervo, M. y Martínez, J. (2013). Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. *Redalyc.org*.

<https://www.redalyc.org/pdf/1390/139029198007.pdf>

Cuevas, J. y Moreno, N. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v14n3/2395-8421-eu-14-03-00207.pdf>

Deere, C. y León, M. (2020). De la potestad marital a la violencia económica y patrimonial en Colombia.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/sociojuridicos/article/view/9900/9481>

Donado, J. (2023). Modelo Didáctico Basado en el Aprendizaje Reflexivo para la Transformación de las Prácticas de Aula. [Modelo Didáctico Basado en el Aprendizaje Reflexivo para ...Dialnet](https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/Reflexivo para ...Dialnet)<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/Reflexivo para ...Dialnet>

Gender Equality Observatory for Latin America and the Caribbean. (2024). Femicidal Violence in Figures. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/73e9b325-3bd4-4f18-8e2a-551e0fd1b16c/content>

González, K. y Meza, E. (2022). Actitudes machistas y violencia contra la mujer en jóvenes del distrito de Trujillo – 2021. *Universidad César Vallejo*.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85169/Gonzalez_CKM-Meza_RED-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Grajales, M. (2021). Violencia misógina, amor y patriarcado. *Perseitas*.

<https://www.redalyc.org/journal/4989/498974421006/498974421006.pdf>

Güler, A., Bankston, K. y Smith, C. (2022). Self-esteem in the context of intimate partner violence: A concept analysis.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/nuf.12798>

Hanek, K. y Garcia, S. (2022). Barriers for women in the workplace: A social psychological perspective. <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/spc3.12706>

Heilman, M., Caleo, S. y Manzi, F. (2024). Women at Work: Pathways from Gender Stereotypes to Gender Bias and Discrimination. *Annual Reviews*.

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-orgpsych-110721-034105>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2019). Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las mujeres.

https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Violencia_de_genero_2019/Principales%20resultados%20ENVIGMU%202019.pdf

Iza, E. y Bermúdez, D. (2023). Violencia psicológica, sus secuelas permanentes y la proporcionalidad de la pena. *Universidad Metropolitana*.

<https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778123008.pdf>

Jankowiak, B., Jaskulska, S., Sanz, B., Waszynska, K., De Claire, K., Bowes, N., Silva, E., Neves, S., Albaladejo, N., Pyzalski, J., Chmura, I. y Vives, C. (2021). Will I Like Myself If You Hurt Me? Experiences of Violence and Adolescent's Self-Esteem.

<https://www.mdpi.com/2071-1050/13/21/11620>

Jaramillo, C. y Canaval, G. (2020). Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto.

Scielo. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072020000200178

Kalinga, M. y Kulawardena, L. (2024). Analysis of determinants influencing gender disparities in leadership positions within the higher education sector of Sri Lanka: Evidence of glass ceiling. *Japura Open Journals.*

<http://journals.sjp.ac.lk/index.php/pumithiri/article/view/7827>

Lescano, G. y Salazar, V. (2020). Dependencia emocional, depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia. <https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/81/92>

Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos. (2025). Información estadística de femicidios a nivel nacional. <https://www.derechoshumanos.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/04/Informe-Estadistico-de-Femicidio.pdf>

Monforte, J. y Úbeda-Colomer, J. (2019). "Como una chica": un estudio provocativo sobre estereotipos de género en educación física. *Universidad de Valencia.*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770629>

Moreno, R. (2018). Psicoeducación en el establecimiento de relaciones interpersonales igualitarias como estrategia preventiva de la violencia de género.

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147247/Baidez_Moreno_Roc%c3%ado_147247.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Mukhamadiyev, A. (2023). Verbal and Non-verbal Aggression as a type of Emotional Response. *Mental Enlightenment scientific-methodological Journal.2*

<https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/135/133>

Nivicela, M., Chávez, L. y Vilela, W. (2023). Erradicación de la violencia de género a través de la intervención comunitaria en Ecuador.

<https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/565/561>

Nordas, R. y Cohen, D. (2021). Conflict-Related Sexual Violence.

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-polisci-041719-102620>

Oblitas, B. (2009). Machismo y violencia contra la mujer. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.

https://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualdata/publicaciones/inv_sociales/N23_2009/pdf/a15.pdf

Observatorio de Igualdad de Género (OIG). (2018). Violencia Sexual.

https://oig.cepal.org/sites/default/files/20184_violenciasexual.pdf

Okafor, C., Barnett, W., Zar, H., Nhapi, R., Koen, N., Shoptaw, S. y Stein, D. (2018). Associations of Emotional, physical, or Sexual Intimate Partner Violence and Depression Symptoms Among South African Women in a Prospective Cohort Study.

https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260518796522?casa_token=5LaavQbizzEAAAAA:Jj8gaGQpsfypI_tJiRuR8taG59eJUig24nwhfGzgoC7YnkbLG1hMS7Q4ZI5U0qit76EYPIWcNI7BXE4&casa_token=vEzzBKp23o0AAAAA:G_Nt9pgxf53br46qeFfriRURKlfq3D1LI1wanLK1cgCDTekjkRyTCNW7Fz6KqmdrxMqYTie-OkckN-0

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Mental Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Violence against women.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329889/WHO-RHR-19.16-eng.pdf>

Organización de las Naciones Unidas Mujeres (ONU Mujeres). (2024). Preguntas frecuentes:

Tipos de violencia contra las mujeres y las niñas. *ONU Mujeres*.

<https://www.unwomen.org/es/articulos/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-tipos-de-violencia-contra-las-mujeres-y-las-ninas>

Organización de las Naciones Unidas Mujeres (ONU Mujeres). (2024). Facts and figures:

Ending violence against women. <https://www.unwomen.org/en/articles/facts-and-figures/facts-and-figures-ending-violence-against-women>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f.). Prevención de la violencia. *OPS*.

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-violencia>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f.) Violencia contra la mujer. *OPS*.

<https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>

Pinson, S. (2021). Feminist theory and the problem of misogyny. *Sage Journals*.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14647001211039365>

Porter, B. y López, Y. (2022). Violencia Vicaria en el contexto de la Violencia de Género: un estudio descriptivo en Iberoamérica. *Universidad de Concepción*.

<https://www.cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/381/813>

Potter, L., Morris, R., Hegarty, K., Gracía, C. y Feder, G. (2020). Categories and health impacts of intimate partner violence in the World Health Organization multi-country study on women's health and domestic violence. *Oxford Academic*.

<https://academic.oup.com/ije/article/50/2/652/5974838>

Qian, M., Zhu, P., Wu, Q., Wang, W., Shi, G., Ding, Y. y Zhang, Q. (2023). Experience of verbal violence among Chinese nursing students in clinical practice: a qualitative study. *Springer Nature Link*. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-023-04741-z>

Quizhpi, K. y Vintimilla, M. (2023). Dependencia emocional en víctimas de violencia de género y su repercusión en la autoestima.

<https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1139/1756>

Ramírez, C., Enríquez, Y. y Díaz, G. (2022). Factores asociados a la violencia psicológica y física familiar en adolescentes peruanos desde un enfoque ecológico. *Scielo*.

<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727->

https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1727-558X2022000200003&script=sci_arttext&tlang=en

Rigual, C. (2021). Hasta que la muerte nos separe: El síndrome de la mujer maltratada.

<https://derecho.uprrp.edu/revistajuridica/wp-content/uploads/sites/4/2021/09/HASTA-QUE-LA-MUERTE-NOS-SEPARA-EL-SINDROME-DE-LA-MUJER-MALTRATADA-.pdf>

Rodríguez, D. y Soriano, E. (2022). Violencia en las parejas adolescentes. Implicaciones del sexismoy la religión. *Scielo*. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272022000100041&script=sci_arttext#ref4

Rollero, C., Bergagna, E. y Tartaglia, S. (2019). What is Violence? The Role of Sexism and Social Dominance Orientation in Recognizing Violence Against Women. *Sage Journals*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260519888525>

Ruano, M. y Montoya, D. (2021). La violencia económica hacia las mujeres. Una mirada desde la Universidad de Oriente. *Santiago*.

<https://santiago.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/view/5397/4709>

Santos, A., Matos, M. y Machado, A. (2016). Effectiveness of a Group Intervention Program for Female Victims of Intimate Partner Violence.

https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1046496416675226?casa_token=oPOLaQ8mBnoAAAAA%3A_G2LCEj6thgEVHJJCNrfkm4v6hGuXeRom53kZ-Nt7jRADzZ5f2Dok3kYkpinnz7svFhIyJeLoOUHWqU

Sigüencia, S., Roca, N., Encalada, J., Minda, A. y Játiva, S. (2024). Ciclo de la violencia y los procesos judiciales violencia hacia la mujer. *Sinergia Académica*.

<https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/292/587>

Spencer, C., Keilholtz, B., Palmer, M. y Vail, S. (2022). Mental and Physical Health Correlates for Emotional Intimate Partner Violence Perpetration and Victimization: A Meta-Analysis. *Sage Journals*.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/15248380221137686>

Stewart, D., MacMillan, H. y Wathen, N. (2013). Intimate Partner Violence. *Sage Journals*.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0706743713058006001>

Stubbs, A. y Szoek, C. (2021). The Effect of Intimate Partner Violence on the Physical Health and Health Related Behaviors of Women: A Systematic Review of the Literature. *Sage Journals*.

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1524838020985541?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed

Sue, D., Capodilupo, G., Bucceri, J., Holder, A., Nadal, K. y Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life. <http://multco-web7-psh-files-usw2.s3.amazonaws.com/s3fs-public/diversity-equity/documents/articleracialsocialmicroaggressionsineverydaylife.pdf>

Tortorella, A., Casal, P., Contino, S., Couso, M., Dogmanas, D., Hidalgo, L., Martínez, S., Protesoni, A., Rydel, D., Tabó, J. y Zytner, R. (2023). Teorías y técnicas de las intervenciones psicológicas en servicios de salud. <https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2024/02/Teorias-y-tecnicas-de-las-intervenciones-psicologicas-en-servicios-de-salud-.pdf>

Tostado, O., Alzás, T. y Yuste, R. (2024). Factores predisponentes y detonantes de la violencia de género en la juventud universitaria: una revisión sistemática de la

literatura de los últimos 20 años. *Universidad Complutense.*

https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/24608/3/infe_95328.pdf

Van Daalen, K., Kallesøe, S., Davey, F., Dada, S., Jung, L. y Singh, L. (2022). Extreme events and gender-based violence: a mixed-methods systematic review. *The Lancet.*

[https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(22\)00088-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(22)00088-2/fulltext)

Vitek, K. y Yeater, E. (2020). The Association Between a History of Sexual Violence and Romantic Relationship Functioning: A Systematic Review. *Sage Journals.*

https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1524838020915615?casa_token=eY-zTrz1z2sAAAAA%3AFkObAhrqOB_U07yw9XN6qjTYd9vpAH56Ene4owEzykkjV7uvhvJJWtyrt3F6ZP445te31h2W0vA

Walker, L. (2000). *The Battered Woman Syndrome*. Springer Publishing Company.

<https://books.google.com.ec/books?id=IEJVM32avsQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gb#v=onepage&q&f=false>

Watson, C. y Bitsika, V. (2025). Intimate Partner Violence and Subsequent Depression in Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/brb3.70236>

World Health Organization (WHO). (2022). Sexual Violence. <https://apps.who.int/violence-info/sexual-violence/>

Yuan, N., Koss, M. y Stone, M. (2006). The Psychological Consequences of Sexual Trauma. *Violence Against Women National Online Resource Center.*

https://vawnet.org/sites/default/files/materials/files/2016-09/AR_PsychConsequences.pdf

ANEXO A: RESUMEN DE CRONOGRAMA

Tabla. 1 Resumen de Cronograma.

Día 1

| Tiempo | Actividad | Objetivo | Materiales Necesarios |
|----------------------------|--|---|--|
| 9h30 – 9h35 5 minutos | Actividad de Bienvenida <ul style="list-style-type: none"> • Dar palabras de bienvenida y dar membretes para que escriban sus nombres. | Conocer los nombres de los participantes. | Membretes Esferos Marcadores |
| 9h35 – 9h45 10 minutos | Rompehielo <ul style="list-style-type: none"> • Bingo humano <ul style="list-style-type: none"> ◦ Otorgar a los participantes una tabla con características específicas para que puedan interactuar con la mayoría del grupo. | Generar interacción e integración de todo el grupo. | Tablas impresas con el bingo humano Esferos y marcadores |
| 9h45 – 10h15 30 minutos | Actividad Introductoria: Un Futuro Mejor <ul style="list-style-type: none"> • Crear un esquema de un proyecto de vida. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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"> ♣ Deben explicar su objetivo, en cuánto tiempo lo lograrán, estrategias para lograrlo y en quiénes se pueden apoyar para hacerlo. ◦ La actividad puede ser escrita o mediante dibujos, pueden expresar sus deseos de otras formas en caso de que se les compleque escribir. • Se pedirá que todos los participantes lean, presenten y participen sobre lo que hicieron. | 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 Marcadores, esferos y colores |

| | | | |
|--|---|--|------------------------------------|
| | <p>Conceptualización</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>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que esto te permitirá tener una relación sana contigo mismo y con tu entorno? • ¿Qué significa el resultado de tu escrito/dibujo para ti? | | |
| <p>10h15 – 11h15</p> <p>60 minutos</p> | <p>Actividad 1 – Construyamos el Concepto de Liderazgo</p> <p>Para ti, ¿Qué es un Líder?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Conceptualización</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar qué aspectos fortalecen el liderazgo. • Qué limitaciones presentan <p>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la oportunidad a los oyentes que den un nombre de un líder que ellos consideren o conozcan. • ¿Por qué creemos que ser líder debe ser una persona de tal magnitud? Los líderes de esa magnitud también son personas y tienen miedo. • ¿Todos pueden ser líderes? ¿Nace o se hace? | <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>Marcadores Papel grande</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se consideran ustedes líderes? ¿Por qué sí, por qué no? | | |
| 11h15 – 11h25 10 minutos | Receso | | |
| 11h25 – 12h00 35 minutos | <p>Actividad 2 – El Reto de la Construcción</p> <p>Indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir en 3 grupos, cada uno de 5 personas. • Construir con fideos la torra más alta y al final de la torre colocar un masmelo. • Provocar estrés en el grupo, cambiar de grupos, armar con una sola mano, ruidos externos fuertes, etc. • 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. <p>Reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Todo tipo de estrategia es válida: aplicación de conocimientos de estructuras, planificación, designación de roles, prueba y error... <p>Conceptualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Romper la idea de que solo hay un líder • Liderazgo colaborativo y distribuido • Factores que promueven el liderazgo • Cómo generamos más líderes en nuestras propias comunidades. | <p>Observar en cada grupo quién lidera el grupo y participa más activamente.</p> <p>Fideos Masking Masmelos Hilo</p> | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo esto cambió su forma de pensar sobre el liderazgo? • ¿Cómo se sintieron cuando enfrentaron el estrés? • ¿Hubo solo un líder? • ¿Cómo manejaron al grupo? | | |
| <p>12h00 – 13h00 60 minutos</p> | <p>Árbol de Autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Compartir el árbol de cada uno como una galería de arte, hablando de 2 puntos de cada factor. • Compartir lo que aprendieron de ellos mismos después de escuchar a los demás. <p>Conceptualización 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>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo identificamos nuestra autoestima? • ¿Qué cualidad les hace buen líder? • Visualizar el árbol. | <p>Entender el concepto de autoestima y los factores que lo conforman.</p> | <p>Colores Esferas Marcadores Hojas</p> |
| <p>13h00 – 14h00 60 minutos</p> | <p>Almuerzo</p> | | |
| <p>14h00 – 15h00</p> | <p>Relación entre Pensamiento, Emoción y Conducta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar una derrota y logro e identificar cuál fue, qué pensó, qué | <p>Conocer cómo los pensamientos, emociones y conductas influyen</p> | <p>Hojas Esferas</p> |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|---|
| 60 minutos | <p>pensaron sobre sí mismos y qué sintieron. (Plantilla TCC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compartir en parejas. • Escribir el pensamiento de otra forma. • Compartir con todos qué sienten cuando leen un pensamiento vs otro. • Hacerlo de nuevo con una debilidad y fortaleza y compartir lo que identificaron en la actividad. <p>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pensaste de ti mismo? • ¿Qué sintieron con el cambio de pensamientos? | en la autoestima y realizar un compromiso de mejora con proyección a futuro. | |
| 15h00 – 16h00 60 minutos | <p>Emprendimiento</p> <p>Actividad 1: ¿Qué palabra viene a su mente cuando mencionan la palabra “emprender”?</p> <p>Indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conectarse al QR de mentimeter y contestar la pregunta sobre que piensan que es emprender. • Colocar en el manual qué es lo que piensan después de explicar qué es emprender. • Dibujar cómo se verían creando un emprendimiento, ¿cómo es?, ¿qué es?, ¿de qué trata?, ¿qué transmite a su cliente? <p>Conceptualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tips para emprender desde 0. • Dónde fracasan los emprendimientos. • Lista de los recursos que me faltan para iniciar. <p>Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué piensan ahora sobre emprender? | Entender qué es emprender desde 0 | Post its Marcadores Revistas Pegamento |
| | Actividad 2: Crea tu F.O.D.A | Identificar fortalezas, | Marcadores Esferos |

| | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Observar y analizar en grupo cuáles son nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. | oportunidades, debilidades y amenazas. | |
| | <p>Actividad 3: ¡Sí Puedo!</p> <p>Indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar frases negativas típicas (“No tengo dinero”, “Soy muy vieja”, etc.). • En grupo, buscan maneras de responder con soluciones: “Puedo comenzar con lo que tengo”, “Tengo experiencia”. • Formar un mural motivador con sus propias frases. | Romper creencias limitantes. | Post its Marcadores Esferos |

Día 2

| Tiempo | Actividad | Objetivo | Materiales Necesarios |
|----------------------------|--|---|--|
| 9h30 – 9h40 10 minutos | <p>Rompehielo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibujo a ciegas <ul style="list-style-type: none"> ◦ Se dividirán en 5 grupos de tres personas. ◦ Una persona será vendada mientras las otras dos personas le dan instrucciones sobre lo que tiene que dibujar | Generar confianza y crear un espacio ameno para comenzar con el taller. | Hojas en blanco Marcadores y esferos Venda |
| 9h40 – 10h20 40 minutos | <p>Círculo de Escucha Activa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? • Anotar lo que sea común y diferente en el pizarrón. | Crear espacios donde las chicas puedan compartir sus historias en caso de que hayan sufrido alguna forma de violencia o han llegado a | Marcador de pizarra |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| | | verla, además de poder darle un significado a la palabra de violencia. | |
| 10h20 – 11h20 60 minutos | Explicación de Violencia <ul style="list-style-type: none"> Una vez con las definiciones anotadas en la pizarra se definirán conceptos de: ¿Qué es la violencia?, ¿Cuáles son los tipos de violencia? Se tendrá una interacción con los participantes para que ellos también contesten dichas preguntas. | Identificar los tipos de violencia y tener claro el concepto. | Presentación de Canva |
| 11h20 – 11h30 10 minutos | Receso | | |
| 11h30 – 12h10 40 minutos | Relato de Cuentos Colectivos <ul style="list-style-type: none"> En una cartulina dividida en 6, tendrán que dibujar una historia real o ficticia. En la misma habrá el inicio, el nudo y el desenlace donde se demostrará la superación. Una persona del grupo contará el final de la historia y la superación. | Ver cómo la violencia nos afecta. | Cartulinas Colores Lápices Borradores Fomix con textura |
| 12h10 – 12h30 20 minutos | Derribando Mitos <ul style="list-style-type: none"> De manera individual se les dará un post-it donde pondrán una frase que han llegado a escuchar, por ejemplo: “si te pega es porque te quiere”. En la misma hoja poner qué tan cierta es la frase del 1-10. Discutir por qué existen estas frases y las consecuencias. | Ver el impacto que tienen en el día a día. | Post-it Esferos Marcador |
| 12h30 – 13h00 20 minutos | Carta y Pulsera a mi Yo del Futuro <ul style="list-style-type: none"> 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. | Recordar el impacto positivo que tienen. | Hojas Esferos Lanas Mullos |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • La misma actividad se realizará con una pulsera, la misma debe tener detalles que sean solo de esa persona. | | |
| 13h00 – 14h00 60 minutos | Almuerzo | | |
| 14h00 – 14h30 30 minutos | <p>Actividad: El Muro del Silencio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 (10 minutos): Crear el Muro <ul style="list-style-type: none"> ◦ Los participantes pegarán los papelotes sobre una superficie (pared), creando un “muro” que representará el silencio que existe al no hablar sobre sexualidad. ◦ Primer paso: <ul style="list-style-type: none"> ♣ 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? ♣ El facilitador dará la instrucción de que los participantes escriban sobre los papelotes frases o palabras que representen lo que sienten. ◦ Segundo paso: <ul style="list-style-type: none"> ♣ El facilitador entregará al azar un papel con un enunciado sobre sexualidad a cada participante. ♣ El facilitador hará unas preguntas más específicas. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hablo sobre este tema de mi tarjeta con mi familia? | <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>Papelotes Marcadores Cinta Tarjetas con frases sobre sexualidad (ciclo menstrual, consentimiento, métodos anticonceptivos, relaciones sexuales, etc.) Post it notes</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Con quién quisiera hablarlo? • ¿Qué siento al no poder hablar sobre este tema con mi familia? • ¿Qué te hace creer que no puedes hablarlo con tu familia? <p>♣ 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2 (5 minutos): Romper el Muro <ul style="list-style-type: none"> o Entregar 3 post it notes a cada participante. Pueden darse más en caso de que lo soliciten durante la actividad. 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. o Cuando acaben de escribirlos, deberán pegar las notas en los papelotes. 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 | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---------------------------------|---|--|---|
| | <p>identificar el tema planteado con sus respectivas respuestas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 3 (15 minutos): Discusión en Grupo <ul style="list-style-type: none"> o Cada participante comparte una breve reflexión sobre las posibles formas de romper el muro. o El facilitador brindará la reflexión e importancia de la actividad. <p>Conceptualización: 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> | | |
| 14h30 – 15h10 40 minutos | <p>Actividad: Mitos y Verdades sobre Salud Sexual (sexualidad, métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"> o Mezclar al azar los participantes de los grupos de la actividad anterior para tener 3 nuevos grupos en total. o Entregar al azar a cada grupo 3 tarjetas con enunciados sobre mitos y verdades alrededor de la salud sexual. o Promover el diálogo y discusión sobre la posible respuesta en base a su conocimiento previo. o Habrá un facilitador por mesa para anotar las dudas o datos curiosos que surjan durante las conversaciones para exponerlos posteriormente. • Actividad 2 <ul style="list-style-type: none"> o Invitar a los participantes de cada grupo a exponer las conclusiones sobre los enunciados en sus tarjetas. o El facilitador dará la respuesta correcta y explicará la parte | <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 Esferos</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| | <p>teórica de dicho enunciado en diapositivas inmediatamente después de que cada grupo explique su respuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la actividad <ul style="list-style-type: none"> ○ Comentar sobre la importancia del ejercicio de una vida sexual responsable, el cuidado en pareja y resaltar la importancia del consentimiento. <p>Conceptualización: Los mitos alrededor de la salud sexual pueden incentivar a relaciones sexuales riesgosas al desconocer información fidedigna.</p> <p>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Algún mito te resultó familiar o similar a otro que escuchaste? • ¿Cómo crees que impactará en tu vida ahora conocer la realidad de lo que antes dudabas? | | |
| 15h10 – 15h30 20 minutos | <p>Actividad: El Buzón de las Preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> ○ Será un instrumento en que los participantes puedan depositar sus preguntas o dudas en un papel de manera anónima a lo largo del día en ambas sesiones. • Los facilitadores revisarán las preguntas depositadas en la caja durante el receso para saber cómo responderlas adecuadamente. • 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"> ○ Los facilitadores leerán las preguntas en voz alta y primero les pedirán una breve opinión a los | <p>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 reflexión seguro y amigable.</p> | <p>Hojas de papel pequeñas recicladas Esferos Caja de cartón para representar el buzón</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| | <p>participantes en base a lo que han aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Los facilitadores brindarán retroalimentación de las respuestas de los participantes y complementarán la respuesta para solventarla adecuadamente. <p>Conceptualización:</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>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué opinan sobre tener un espacio para responder preguntas anónimas? • ¿Cómo se sienten al resolver estas dudas con lo que aprendieron en el taller conjunto a los facilitadores? | | |
| 15h30 – 16h00 30 minutos | <p>Actividad Final y Cierre: Un Futuro Mejor</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> o 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"> ♣ Deben explicar su objetivo, en cuánto tiempo lo lograrán, estrategias para lograrlo y en quiénes se pueden apoyar para hacerlo. o La actividad puede ser escrita o mediante dibujos, pueden expresar sus deseos de otras formas en caso de que se les compleque escribir. | Sintetizar la información del taller y que los participantes puedan plasmarla en su presente y futuro. | Hojas impresas con las tablas Hojas en blanco para dibujar Marcadores, esferos y colores |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Se pedirá que todos los participantes lean, presenten y participen sobre lo que hicieron. <p>Conceptualización 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>Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo relacionas todos los temas que hemos tratado en el desarrollo de un mejor futuro para ti?• ¿Crees que esto te permitirá tener una relación sana contigo mismo y con tu entorno?• ¿Qué significa el resultado de tu escrito/dibujo para ti? | | |
|--|--|--|--|

ANEXO B: CRONOGRAMA ENTREGADO A LA COMUNIDAD

Fig. 2 Cronograma entregado a la comunidad.

