

GUÍA DIDÁCTICA

CONSTRUCTORAS & CONSTRUCTORES DE PAZ



“La paz se aprende y se construye en comunidad”





**CONSTRUCTORAS
& CONSTRUCTORES
DE PAZ**

El proyecto “Constructoras y constructores de Paz” elaborado e implementado por la Universidad del Azuay, se desarrolló con el valioso apoyo del *Rotary Club of New London* y *Opus for Peace*, cuyas contribuciones hicieron posible llevar a cabo las actividades de prevención de la violencia de género y promoción de la cultura de paz en la parroquia El Valle.

CONSTRUCTORAS Y CONSTRUCTORES DE PAZ: GUÍA DIDÁCTICA

© del texto: Paz Jara Alvarado, Patricia Cobos Cali, Pamela Merchán
Departamento de Equidad y Género de la Universidad del Azuay
© de esta edición: Universidad del Azuay. Casa Editora, 2025

Estudiantes participantes: Antonio Egas, Zuleima Maza, Renata Guaraca

ISBN: 978-9942-577-65-8
e-ISBN: 978-9942-577-68-9

Diseño y diagramación: Sebastián Ramón Lazo
Corrección de estilo: Mauricio Carrasco

Libro arbitrado por pares: Ma. del Carmen Calderón López, Darwin Xavier Romero Sandoval

Impresión: PrintLab / Universidad del Azuay
en Cuenca del Ecuador

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular de los derechos

CONSEJO EDITORIAL / UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Francisco Salgado Arteaga
Rector

Genoveva Malo Toral
Vicerrectora Académica

Raffaella Ansaloni
Vicerrectora de investigaciones

Toa Tripaldi
Directora de la Casa Editora

CONSTRUCTORAS & CONSTRUCTORES DE **PAZ**

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	11
---------------------	----

CAPÍTULO 1

"Paradigma sociocultural de la violencia"

1.1 Paradigma sociocultural de la violencia	13
1.2 Definiciones: violencia y tipología	14
1.3 Construcción sociocultural de la violencia	17
1.4 Agresividad innata y violencia aprendida	20

CAPÍTULO 2

"Rompiendo estereotipos, viviendo en libertad e igualdad"

2.1 Violencia de género	23
2.2 Estereotipos y roles de género	24
2.3 Ciclo de la violencia	29
2.4 Importancia de la prevención de la violencia de género en edades tempranas	31

CAPÍTULO 3

"Habilidades socioemocionales"

3.1 Autoconocimiento y gestión emocional como bases para una cultura de paz	35
3.2 Comunicación y estilos comunicativos	40
3.3 Asertividad	44
3.4 Empatía	48

CAPÍTULO 4

"Mis herramientas para resolver conflictos: Mediación y Negociación"

4.1 Mediación y negociación	54
-----------------------------	----

CAPÍTULO 5

Actividades prácticas para la prevención de la violencia y promoción de habilidades socioemocionales

5.1 Actividades para niños y niñas	61
5.2 Actividades para adolescentes	80
5.3 Actividades para docentes	98
5.4 Actividades para representantes de familia	113

RESULTADOS	130
BIBLIOGRAFÍA	132
ANEXOS	138

PRESENTACIÓN

La construcción de una cultura de paz y el fortalecimiento de la ética del cuidado constituyen hoy en día pilares fundamentales para el bienestar social y el desarrollo humano sostenible. Apostar por relaciones basadas en el respeto, la equidad y la solidaridad no solo transforma la vida de las personas, sino que también teje comunidades más justas y resilientes. Sin embargo, frente a este horizonte de igualdad, persisten problemáticas complejas, que imposibilitan el camino hacia una cultura de paz.

Y como principal barrera está la violencia de género, la cual en todas sus expresiones sigue siendo una de las más graves y extendidas a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 35% de las mujeres han sido víctimas de violencia física o sexual, y en un 30% de los casos, los agresores son sus parejas. En Ecuador, la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género (2019) reveló que el 64,9% de las mujeres han experimentado algún tipo de violencia a lo largo de su vida. En la provincia del Azuay esta cifra asciende al 79,2%, y es la parroquia rural El Valle una de las zonas más afectadas, donde el 65% de las mujeres reporta haber sido víctima.

Ante esta realidad, la Universidad del Azuay, a través de la Facultad de Psicología y el Departamento de Equidad y Género, impulsó el Proyecto “Constructores de paz” en la Parroquia El Valle, con el apoyo del *Rotary Club of New London* y *Opus for Peace*. El proyecto tiene como objetivos prevenir la violencia de género y promover una cultura de paz mediante procesos de psicoeducación, sensibilización y promoción de habilidades socioemocionales dirigidos a niñas, niños, adolescentes y adultos.

La metodología implementada incluyó talleres diferenciados por edades, actividades lúdicas y experienciales, materiales educativos y cuadernillos de reflexión, además de evaluaciones con encuestas, entrevistas y pruebas psicológicas estandarizadas, para poder medir su efectividad. Este modelo integral no solo favoreció aprendizajes significativos, sino que también consolidó una propuesta replicable y sostenible, que articula educación, equidad de género y cultura de paz con la participación activa de la comunidad.

*"La educación no cambia el mundo, cambia a las
personas que van a cambiar el mundo"*

Paulo Freire



CAPÍTULO 1

Paradigma sociocultural de la violencia

En la primera parte de la presente guía se incluyen las conceptualizaciones claves sobre la violencia y sus distintas manifestaciones con el propósito de brindar un marco de comprensión que permita reconocer por qué es necesario trabajar en su prevención. Esta sección teórica constituye la base de un proceso de psicoeducación, indispensable para visibilizar las raíces culturales y sociales de la violencia y, al mismo tiempo, sensibilizar a la comunidad frente a sus efectos. A partir de este conocimiento, se justifica la importancia de promover y fortalecer habilidades socioemocionales como la empatía, la asertividad y la resolución pacífica de conflictos, que serán abordadas en las siguientes secciones de la guía como herramientas concretas para transformar las relaciones y construir una cultura de paz.

1.1

Paradigma sociocultural de la violencia

Para caminar hacia una “cultura de paz”, es necesario conocer y evaluar el accionar individual y colectivo, para así reconocer la necesidad inmediata de un cambio. Las estadísticas globales son indicadores claros de la presencia de la violencia y sus secuelas en el planeta y en los seres vivos que lo habitan. Reconocer la magnitud de esta problemática es el primer paso para construir nuevas formas de caminar hacia una cultura de paz que tanto se necesita.

Las Naciones Unidas definen la “Cultura de paz” como

un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en el respeto a la vida, el fin de la violencia y su promoción mediante la educación, el diálogo y la cooperación orientados a resolver los conflictos por medios pacíficos, respetar los derechos humanos, fomentar la comprensión, la tolerancia y la solidaridad (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1999, párr. 1).

La violencia ha estado presente desde el inicio de la humanidad, y su presencia se ha naturalizado muchas veces de manera insidiosa, confundiéndola con actos cotidianos y normales. Es de gran importancia y necesidad inmediata visibilizar la misma para así prevenir y erradicarla.

1.2

Definiciones: violencia y tipología

Definir la palabra violencia resulta complejo debido a la amplitud de sus manifestaciones y contextos; según el *Informe mundial sobre la violencia y la salud* “Una de las razones por las que apenas se ha considerado a la violencia como una cuestión de salud pública es la falta de una definición clara del problema” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2002, p. 5).

Esta dificultad se debe a que algunos comportamientos denominados violentos varían acorde a la aceptación de la época y cultura, es decir, a los valores y normas que las han constituido a lo largo del tiempo, por ejemplo, hace treinta años, el golpear a un estudiante con una regla dentro del salón de clases, se consideraba una forma pedagógica adecuada; sin embargo, en la actualidad, dicho acto constituye violencia y es penalizado.

Son varios los autores que han intentado definir dicha problemática. La OMS, la define como:

el uso intencional de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona, o contra un grupo o comunidad, que cause o tenga una alta probabilidad de causar lesiones, muerte, daño psicológico, trastornos del desarrollo o privaciones (2002, p. 3).

El *Informe mundial sobre la violencia y la salud* la clasifica en tres categorías según el autor del acto violento: violencia autoinfligida, violencia interpersonal y violencia colectiva (OMS, 2002). Esta clasificación propuesta por la OMS resulta fundamental porque facilita su análisis, visibiliza las distintas expresiones de la violencia y orienta la construcción de estrategias específicas de prevención e intervención.

A continuación, se presenta una descripción de cada una de estas categorías.

• **Violencia autoinflingida**

Comprende los actos de violencia en los que la persona es a la vez víctima y agresora. Incluye conductas suicidas (pensamientos, intentos y suicidio consumado) y las autolesiones no suicidas, como cortes, quemaduras u otras formas de daño corporal (OMS, 2002). Si bien comúnmente se concibe la violencia como un fenómeno exclusivamente interpersonal, también puede manifestarse en el plano intrapersonal. Esta forma de violencia interna suele pasar desapercibida o incluso negarse, aunque se expresa en conductas tan cotidianas como el diálogo interno con pensamientos como: “no sirvo para nada” o “soy un fracaso” hasta acciones autodestructivas como el consumo problemático de sustancias, la negligencia hacia la salud o la autoexigencia desmedida que deteriora el bienestar físico y emocional. Para construir una verdadera cultura de paz, es indispensable no solo abordar las formas estructurales e interpersonales de violencia, sino también aquellas que emergen desde el interior de la persona. Esto implica desarrollar estrategias de regulación emocional, que permitan canalizar la agresividad y transformar las emociones reprimidas en energía constructiva (Goleman, 1996). Así, el reconocimiento y la transformación de la violencia intrapersonal se convierte en una condición necesaria para la erradicación de la violencia y la promoción de un bienestar integral en la comunidad.

• **La violencia interpersonal**

Se refiere a los actos violentos ejercidos por un sujeto o un grupo, contra otras personas. Puede ocurrir en el ámbito familiar, de pareja, en la comunidad etc., e incluye todo tipo de agresiones, ya sean física, psicológica, sexual y otros actos similares (OMS, 2002). Se divide en dos subcategorías:

- Violencia intrafamiliar o de pareja: se produce entre miembros de la familia o compañeros sentimentales, y suele suceder en el hogar, aunque no exclusivamente. Abarca el maltrato a los niños, niñas, la violencia contra la pareja y el maltrato a las personas adultas mayores.
- Violencia comunitaria: se produce entre individuos no relacionados entre sí y que pueden conocerse o no; suele suceder fuera del

hogar, e incluye la violencia juvenil, las violaciones y las agresiones sexuales por parte de extraños, y la violencia en establecimientos como escuelas, lugares de trabajo, etc.

• **Violencia colectiva**

En el *Informe mundial sobre la violencia y la salud* (OMS, 2002), la violencia colectiva se describe como aquella ejercida por grandes grupos de personas o por el Estado, con motivaciones principalmente sociales, políticas, económicas o ideológicas. Incluye conflictos armados, actos de terrorismo, represión de comunidades, desplazamientos forzados y otras acciones que afectan de manera masiva a poblaciones enteras, lo que genera daños físicos, psicológicos y sociales de gran escala.

La clasificación descrita en el *Informe Mundial sobre la violencia y la salud*, también considera la naturaleza de los actos violentos, que pueden ser de carácter físico, sexual, psicológico o basado en las privaciones o el abandono.

- La violencia física: “el uso de la fuerza física contra otra persona de manera intencional, que puede resultar en lesiones, dolor, discapacidad o la muerte” (OMS, 2002, p. 89). Puede incluir golpes, empujones, patadas, quemaduras, uso de objetos o armas, y cualquier acción que cause daño corporal.
- La violencia psicológica: “implica ocasionar un daño emocional, que disminuya la autoestima de la persona e incluye actos de humillación, amenazas, aislamiento, insultos, desvalorización, control y manipulación” (OMS, 2002, p. 7).
- La violencia sexual es cualquier acto sexual, tentativa de consumar un acto sexual, comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas, o acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito (OMS, 2002, p. 149).

1.3

Construcción sociocultural de la violencia

Según los hallazgos arqueológicos, la violencia surge en el período neolítico como resultado del crecimiento de la población y la capacidad de almacenamiento de excedentes agrícolas y pecuarios (Muñoz, 2010). Los restos humanos cuya antigüedad se remonta a unos 8.000 a 6.500 años atrás muestran la existencia de conflictos. Así lo confirman los fragmentos de cerámicas hallados con los cuerpos y los impactos dejados en ellos por las armas utilizadas (UNESCO, 2020).

El periodo Neolítico, estuvo caracterizado por el advenimiento de numerosas transformaciones de diversa índole: medioambiental, económica (domesticación de plantas y animales, búsqueda de nuevos territorios y almacenamiento de bienes alimentarios); social (sedentarización, explosión demográfica de ámbito local y aparición de élites y castas); y religioso (sustitución de las deidades femeninas por las masculinas hacia el final del periodo). Los diversos cambios configuraron un escenario propicio para la intensificación de la búsqueda del poder y el consecuente desequilibrio en su distribución. En este contexto, la violencia emerge como un mecanismo utilizado para acceder al poder, legitimándose a través de estructuras sociales, políticas y culturales.

El tránsito de la economía predatoria a la productiva generó muy pronto un cambio radical de las estructuras sociales y desempeñó un papel importante en el desarrollo de los conflictos. La aparición de las figuras sociales del jefe y el guerrero en la Europa del Neolítico, es un testimonio de que el cambio a la economía productiva trajo consigo una jerarquización en las sociedades agrarias y pastorales con la aparición de una élite y de castas como la de los guerreros y, por ende, la de los esclavos, indispensables para la realización de las faenas agrícolas. Además, el surgimiento de élites con intereses y antagonismos propios originó luchas por el poder y fomentó los conflictos entre comunidades (Unesco, 2020).

A lo largo de los períodos históricos, la violencia ha estado presente de diversas formas. En la Edad Media, según Norbert Elias (1998),

la rapiña, la lucha, la caza al hombre y a la bestia, pertenecían de modo inmediato a las necesidades vitales que, a menudo, se manifestaban en consonancia con la estructura de la propia sociedad. Para los poderosos y los fuertes se trataba de manifestaciones que podían contarse entre las alegrías de la vida (p. 231).

Esta afirmación refleja una época en la que la violencia no solo era frecuente, sino también socialmente aceptada, naturalizada e incluso celebrada. De hecho, las ejecuciones públicas eran consideradas eventos festivos; familias enteras se reunían los domingos en las plazas para presenciar ahorcamientos, decapitaciones o torturas, en lo que hoy sería visto como actos de brutalidad extrema. Este tipo de espectáculos constituía una forma de control social, pero también un entretenimiento popular, lo cual evidenciaría el grado de interiorización cultural de la violencia.

Puede sostenerse que la Edad Media fue una de las etapas más oscuras y violentas de la historia de la humanidad, no solo por la frecuencia de los conflictos bélicos, sino por la legitimación estructural de la violencia a través de la política, la religión y las jerarquías sociales. Desde el poder político, por ejemplo, se promovía el “principio del honor” recogido en el derecho germánico, el cual no se diferenciaba de las prácticas de venganza tipo “ojo por ojo” de sociedades arcaicas, y así consolidan una forma institucionalizada de violencia. En el ámbito religioso, la Iglesia católica también jugó un rol clave en la justificación de la violencia. El concepto de “guerra justa” fue difundido ampliamente, y con la proclamación del *Voló Dei*¹ del Papa Urbano II en el Concilio de Clermont (1095), se convocó a la Primera Cruzada bajo el pretexto de una guerra santa.

Asimismo, esta violencia se ejercía con especial severidad hacia los grupos considerados inferiores o “menos humanos”, entre ellos las mujeres, quienes eran vistas como seres naturalmente subordinados. Aquellas que se atrevían a cuestionar el orden establecido o destacaban intelectualmente, eran fácilmente acusadas de brujería. Estas mujeres eran perseguidas, torturadas y ejecutadas públicamente bajo acusaciones arbitrarias. El *Malleus Maleficarum*² (1487), manual inquisitorial que alentaba la persecución de mujeres al sostener que eran más propensas al pecado y, por ende, a pactar con el demonio (Cadena SER, 2025). Esta obra fue una de las bases ideológicas de la caza de brujas, que produjo miles de víctimas y consolidó una cultura de violencia misógina institucionalizada.

Con el inicio de la Edad Moderna, tras el descubrimiento de América y la expansión europea hacia África, Asia y Oceanía, la violencia adoptó

1. En el Concilio de Clermont (1095), el Papa Urbano II proclamó el *Voló Dei* (“la voluntad de Dios”), al convocar a la Primera Cruzada bajo la justificación de una guerra santa contra los musulmanes que ocupaban Tierra Santa (Riley-Smith, 2005).

2. Tratado publicado por Heinrich Kramer (1489), fraile dominico, que sirvió como manual para identificar, juzgar y castigar la supuesta brujería, especialmente enfocándose en mujeres. Fue una de las obras más influyentes en la caza de brujas en Europa.

nuevas formas y se ejerció sobre otros grupos sociales. Aunque las guerras continuaron como herencia del mundo medieval, la colonización y la esclavitud marcaron una nueva etapa en la historia. Millones de indígenas americanos fueron exterminados o reducidos a condiciones de servidumbre bajo sistemas como la encomienda y la mita, mientras que en el continente africano, millones fueron capturados y trasladados como esclavos y tratados como mercancías en un sistema económico global violento y deshumanizante (Devia, 2004). A la par, aumentaron la piratería y los ataques navales, como consecuencia directa de la disputa por el control de las riquezas del Nuevo Mundo.

En Europa, también se multiplicaron las sublevaciones campesinas, los motines de subsistencia y las revueltas por la apropiación de bienes, los altos impuestos y la opresión feudal (García-Martínez, 2014). El poder político y religioso legitimó estos actos violentos, que justificaban la dominación sobre “pueblos inferiores” y el uso de la fuerza en nombre del orden social o la fe. La Iglesia, a través de la inquisición, institucionalizó la tortura como método de obtención de confesiones, mientras que los estados europeos utilizaron la guerra como una herramienta de expansión y control.

En los siglos posteriores, las guerras civiles y religiosas como las que devastaron Inglaterra, España y Francia, también fueron expresión de un uso político de la violencia para mantener o disputar el poder. Ya en el siglo XX, alcanzó dimensiones globales sin precedentes. Las dos guerras mundiales, los genocidios, las dictaduras militares en Latinoamérica y los conflictos poscoloniales en África y Asia dejaron un saldo de más de 30 millones de muertes solo por guerras, según estima García-Martínez (2014).

Sin embargo, aunque el caminar de las personas a lo largo de la historia ha estado profundamente marcado por hechos violentos y luchas de poder, reducir la experiencia humana únicamente a la violencia sería negar una parte esencial de nuestra naturaleza: aquello que nos hace profundamente humanos. Desde las neurociencias y la psicología social se ha demostrado que las personas poseen una base biológica predispuesta a la cooperación, la empatía y la vida en comunidad (De Waal, 2009). Estas capacidades innatas demuestran que la transformación es posible, y que, así como la violencia ha sido construida históricamente, también puede ser deconstruida. La educación para la paz, las prácticas restaurativas, el diálogo intercultural y la promoción de una ética del cuidado abren caminos esperanzadores hacia sociedades más humanas.

Desde los primeros asentamientos neolíticos, no solo fue la disputa por los recursos lo que impulsó la organización social, sino también la necesidad de cooperación. La supervivencia en entornos hostiles fue posible gracias a vínculos comunitarios sólidos, a la ayuda mutua y a una

forma primitiva, pero efectiva, de empatía. Los estudios en neurociencia han demostrado que esta capacidad de conectar emocionalmente con el prójimo está arraigada en nuestras estructuras cerebrales (Coleman, 2006), y fue uno de los motores que impulsó la evolución de sociedades cada vez más complejas.

A medida que se consolidaban las primeras comunidades humanas, surgieron no solo relaciones jerárquicas, sino también formas de organización solidaria: el cuidado colectivo de los infantes, el respeto por las personas mayores, los rituales compartidos y las expresiones artísticas que daban sentido al mundo y conectaban a los seres humanos.

Más adelante, en los momentos más oscuros de la historia, surgieron también poderosas luces de resistencia ética y moral. La Revolución Francesa, por ejemplo, no solo fue una revuelta contra los abusos del absolutismo, sino también la afirmación de un principio profundamente humano: la dignidad inherente de toda persona. “Libertad, igualdad y fraternidad” no fueron solo palabras, sino una declaración de principios que inspiró futuras luchas por los derechos civiles, sociales y humanos.

El siglo XX, a pesar de las guerras y los horrores sin precedentes, también fue escenario de algunos de los movimientos más significativos por la paz y la justicia. Desde Gandhi y la independencia pacífica de la India, hasta Martin Luther King y su lucha por los derechos civiles en Estados Unidos; desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1948, hasta los movimientos feministas, ecologistas y pacifistas contemporáneos, la humanidad ha demostrado su capacidad de transformación positiva. Según Pinker (2012), vivimos en una de las épocas menos violentas de la historia, lo que refuerza la hipótesis de que la violencia, más que una condición natural del ser humano, es una construcción sociocultural que ha sido reforzada y sostenida por determinados sistemas de poder, pero que también puede ser desmontada mediante procesos conscientes y colectivos. Hoy se sabe que la construcción de una cultura de paz no es un ideal ingenuo, sino una necesidad urgente y una posibilidad real. Esta cultura no nace de la negación de la violencia, sino del reconocimiento de su existencia y del compromiso activo por superarla a través de la empatía, la justicia y la educación.

1.4

Agresividad innata y violencia aprendida.

¿Las personas son violentas por naturaleza? Es una interrogante que muchos responden de manera afirmativa, resignándose a pensar que

no es posible un cambio; sin embargo, esto es falso. Lo que sí es innato en el ser humano es la agresividad, una conducta adaptativa y biológicamente programada, muy distinta de la violencia, aunque ambas suelen confundirse.

La agresividad es una respuesta instintiva orientada a la supervivencia, su finalidad no es dañar por placer o por imposición cultural, sino defender la integridad física frente a amenazas reales o percibidas, un ejemplo claro se encuentra en nuestros antepasados: el hombre de las cavernas debía responder de manera agresiva, es decir, con golpes, piedras o armas rudimentarias para ahuyentar depredadores o proteger a su grupo. Esta capacidad permitió la preservación de la especie.

Desde el punto de vista neurocientífico, ante una situación de amenaza, el cerebro activa el sistema límbico, en particular la amígdala cerebral, que detecta el peligro y dispara una respuesta de lucha o huida. Simultáneamente, el hipotálamo y el tronco encefálico coordinan la activación del sistema nervioso simpático, al liberar adrenalina y cortisol. Estos cambios fisiológicos, (aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, dilatación pupilar) preparan al cuerpo para actuar con rapidez y energía. En este contexto, la agresividad es adaptativa: busca proteger, no destruir (Ortega-Escobar, 2016).

La violencia, a diferencia de la agresividad, es un comportamiento intencional orientado a causar daño físico, psicológico o social. Aunque puede tener su origen en la agresividad, surge cuando esta respuesta biológica se combina con factores culturales, valores y creencias que legitiman el daño, junto con una escasa gestión emocional. Es decir, puede entenderse como un tipo de agresión en la que se ha perdido su función adaptativa, e implica una alteración en los mecanismos neuronales que regulan la manifestación y control de la conducta agresiva, cuyo fin es ocasionar un daño grave, incluso letal, a la víctima (Ortega-Escobar, 2016). La violencia es una agresividad “contaminada” por un sistema sociocultural que la normaliza o incluso la premia. Por ejemplo, una persona puede percibir una amenaza mínima o simbólica (como una ofensa verbal) y responder de forma desproporcionada, con pleno conocimiento del daño que causará y sin que esto le genere reparo moral, porque su cultura o contexto lo avalan.

En este sentido, comprender que la violencia no es un impulso biológico inevitable, sino una construcción social que distorsiona la agresividad, permite reconocer el peso que tienen la cultura y el contexto en su aparición. Los descubrimientos actuales demuestran que factores como la estructura familiar, el estrés crónico, la exposición a modelos violentos o el aprendizaje social incrementan la probabilidad de conductas violentas (Krahé et al., 2011). Asimismo, los hallazgos en

Agresividad innata y violencia aprendida

AGRESIVIDAD



- Innato
- Instintivo
- Adaptativo
- Busca proteger y garantizar la supervivencia

VIOLENCIA



- Aprendida
- Cultural
- Intencional
- Busca dañar y es reforzada por valores o normas que la legitiman

Figura 1.

Agresividad Innata y violencia aprendida

epigenética evidencian que las experiencias adversas en etapas tempranas del desarrollo pueden modificar la expresión genética, potenciando la impulsividad y disminuyendo la capacidad de regulación emocional (Palumbo et al., 2018).

Estos estudios sustentan la importancia de intervenir desde la educación social, la deconstrucción de creencias normalizadoras de la violencia y la promoción de entornos protectores. Prevenir la violencia desde la raíz no solo implica atender las consecuencias visibles, sino actuar sobre los determinantes culturales y relacionales que, de no modificarse, pueden dejar huellas duraderas en la biología y el comportamiento humano a lo largo de la vida.

CAPÍTULO 2

"Rompiendo estereotipos, viviendo en libertad e igualdad"

Este capítulo aborda la comprensión de la violencia de género como una de las expresiones más persistentes y dañinas de la desigualdad social. A través del análisis de sus raíces en el sistema patriarcal, se evidencia cómo la asignación de estereotipos y roles de género ha legitimado históricamente la subordinación de las mujeres y la dominación masculina. Estas construcciones socioculturales, transmitidas desde edades tempranas y reforzadas a nivel emocional y cognitivo, configuran relaciones desiguales de poder que sostienen prácticas de violencia física, psicológica, sexual, económica y simbólica. Reconocer estos mecanismos resulta indispensable para cuestionar las creencias que los sustentan y promover procesos educativos y sociales orientados a la equidad. De esta manera, el presente capítulo busca sentar las bases conceptuales y críticas para comprender por qué la prevención de la violencia de género debe iniciar en edades tempranas y sostenerse a lo largo del ciclo vital, como estrategia esencial para construir una cultura de paz.

2.1

Violencia de género

La violencia en sus diversas manifestaciones, encuentra una de sus raíces más profundas en la violencia de género, la cual tiene su origen en el sistema patriarcal. Este sistema, como señala Cagigas-Arriazu (2000), constituye "la primera estructura de dominación y subordinación de la historia y aún hoy sigue siendo un sistema básico de dominación, el más poderoso y duradero de desigualdad y el que menos se percibe como tal" (p. 307). Dicho sistema, de carácter social e histórico, configuró al hombre como la autoridad y relegó a la mujer a un lugar de subordinación y exclusión. En este marco, las mujeres fueron destinadas al ámbito doméstico y al cuidado, labores muy importantes pero invisibilizadas y carentes de reconocimiento colectivo, mientras que los hombres ocuparon el espacio público, asociado al poder, la toma de decisiones

y el ejercicio de derechos. Esta dicotomía entre lo privado y lo público no solo limitó la participación de las mujeres en la vida social, política y económica, sino que también consolidó la idea de que los hombres ejercían poder sobre las mujeres, lo que legitimó prácticas de control y violencia hacia ellas (Jaramillo y Canaval, 2020). Para sostener esta jerarquización, diversas teorías buscaron justificarla a partir de supuestas diferencias biológicas, al asignar a las mujeres estereotipos como la dulzura, la paciencia y la capacidad de cuidado, que las encasillaron en roles limitantes y frenaron su desarrollo en otros ámbitos (Sánchez, 2016). Estos roles y estereotipos de género, variables según la cultura y la época, han perpetuado desigualdades estructurales que siguen alimentando la violencia contra las mujeres.

2.2

Estereotipos y roles de género

Los estereotipos de género son ideas limitantes que determinan el comportamiento de las personas en función de su sexo biológico. Desde el nacimiento, se atribuyen características, normas y comportamiento a las personas en función a sus genitales, por ejemplo, si es niña, debe ser vestida de rosa, será dulce y muy bonita, si es varón se vestirá de azul, será fuerte y valiente (Jiménez et al., 2020). A lo largo del desarrollo se estructuran estos esquemas socializados por la cultura en donde cada individuo se desenvuelve.

Según investigaciones, los estereotipos de género empiezan a asimilarse desde los tres años de edad, a los 10 años, los varones tienen mayor probabilidad de visualizarse como líderes, mientras que las mujeres interiorizan limitaciones en su capacidad de liderar. Según un estudio, 6 de cada 10 niños afirmaban que “por naturaleza, a los niños se les da mejor el deporte que a las niñas” (ONU Mujeres, 2025, párr. 2). A los 14 años, la tasa de niñas que renuncia a los deportes es el doble que la de los varones. Aunque parecen situaciones pequeñas, estas influyen en gran medida en las decisiones que a futuro toman los y las jóvenes, que tienen implicaciones en sus sueños y expectativas (ONU Mujeres, 2025).

Si bien los estereotipos de género se insertan en la mente de cada persona desde edades tempranas, muchas veces este proceso ocurre de manera inconsciente, a través de los mensajes sociales, familiares, educativos y mediáticos. Es así que los estereotipos forman parte del aprendizaje social, donde niños y niñas interiorizan roles observados en su entorno como modelos conductuales a seguir. A nivel neurobiológico,

la exposición repetida a ciertos estímulos activa circuitos neuronales relacionados con la memoria y la emoción especialmente en el sistema límbico y la corteza prefrontal, al consolidar asociaciones automáticas entre género y determinadas características o comportamientos. Así, los estereotipos no solo se alojan como ideas abstractas, sino que se codifican en patrones neuronales que influyen en la percepción y en la toma de decisiones, incluso de manera automática (Amodio, 2014; Banaji y Greenwald, 2013; Cikara y Van Bavel, 2014). Este fenómeno explica por qué, incluso cuando se reconocen intelectualmente como injustos, los estereotipos siguen operando en los juicios cotidianos. Su persistencia es el resultado de un aprendizaje reforzado tanto a nivel emocional como cognitivo.

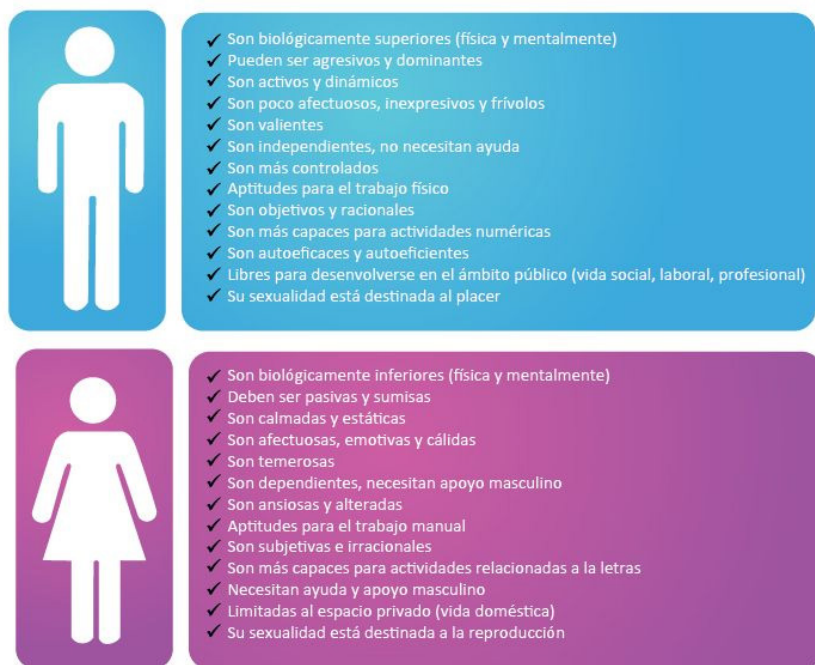


Figura 2.

Estereotipos socioculturales y violencia contra la mujer

Nota: Tomado de **Estereotipos socioculturales y violencia contra la mujer**

A partir de estos estereotipos se asignan roles de género, que son las expectativas sociales sobre cómo deben comportarse las personas según su sexo. Por ejemplo, debido al estereotipo de que las mujeres son naturalmente maternales, se espera que asuman la responsabilidad del cuidado del hogar y de las y los hijos. Del mismo modo, el estereotipo de que los hombres son proveedores justifica que se les asigne el rol de sostén económico de la familia. Estos roles y estereotipos tradicionales son limitantes porque no solo restringen las posibilidades de desarrollo humano, sino que también perpetúan relaciones desiguales de poder. Como advierte Lagarde (1996), estos mandatos sociales asignan a las mujeres una identidad subordinada y dependiente que justifica su exclusión del poder, del conocimiento y del control de su propia vida. En ese sentido, tanto los estereotipos como los roles de género actúan como estructuras que refuerzan sistemas de desigualdad, aunque afectan a todas las personas, su impacto es más severo en las mujeres y niñas pues las colocan en una posición de vulnerabilidad estructural. Estas dinámicas no solo impiden el ejercicio pleno de los derechos, sino que también alimentan formas de violencia simbólica, económica, psicológica y física. Al naturalizar la subordinación femenina y la dominación masculina, los roles y estereotipos de género operan como un soporte cultural de la violencia de género.

La cultura ha ensamblado con el pasar de los años estas configuraciones poco equitativas e injustas que se han desarrollado bajo el paraguas del patriarcado.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la violencia contra la mujer se entiende como:

todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1993, párr. 1).

En Ecuador, *la Ley Orgánica Integral para prevenir y erradicar la violencia contra la mujer* (2018), la define como “cualquier acción o conducta basada en su género que cause o no muerte, daño y/o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial, gineco-obstétrico a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p. 9). Según el Art. 10 de esta legislación, se exponen sus tipologías:

Figura 3.

Género y roles de género

Nota: Tomada de **Género y roles de género**, por Fomento de la Vida (FOVIDA), 2021

GÉNERO Y ROLES DE GÉNERO

¿Qué es el género?

Características que la sociedad y la cultura atribuyen a cada sexo (Femenino/Masculino)

¿Qué es el sexo?

Características biológicas con las que nace el ser humano: anatómicas, fisiológicas, hormonales, que diferencian a hombres y mujeres.

¿Y los roles de género?

Son todo comportamiento que se percibe en la sociedad como adecuado para cada sexo.

Se trata de una construcción social conformada por reglas marcadas por el contexto en que vive cada persona. De este modo, una conducta considerada apropiada para el género femenino puede variar de una cultura a otra y de un tiempo a otro.

División del trabajo de acuerdo al sexo asignado

Rol productivo:

Son aquellas actividades que realizan mujeres y hombres con el fin de producir bienes y servicios, y que generan ingresos y reconocimiento.

Rol reproductivo:

Es la capacidad de concebir, también incluye las actividades domésticas y de cuidados. Estas tareas son realizadas especialmente por mujeres.

Rol de gestión familiar:

Son actividades que proveen y mantienen los recursos para la alimentación y cuidado de la familia. Lo realizan principalmente mujeres a nivel comunitario en sus familias.

Rol de política comunitaria:

Es un rol de liderazgo, realizado particularmente por hombres, puede ser remunerado y generar poder o estatus.

Triple rol:

Es realizar varias actividades al mismo tiempo, en el rol productivo, reproductivo y comunitario, lo que implica mayor horario de trabajo de las mujeres.

HOMBRE

Provee económicamente al hogar

Se desenvuelve en espacios públicos

Tiene un trabajo pagado

Tiene poder y responsabilidades

Se le considera la autoridad en el hogar

MUJER

Es madre, puede reproducirse

Ama de casa, se dedica al hogar y a su familia

Tiene trabajo en el hogar que no es remunerado

Servicio y cuidado de personas

Debe ser sumisa, tranquila y apoyar a su pareja en todo

¿CÓMO PODEMOS CAMBIAR ESTA SITUACIÓN?

Los roles son contruidos y aprendidos en la sociedad, si comprendemos que estos roles afectan a hombres y mujeres, podemos cambiarlos y tener una familia más igualitaria, basada en el respeto y sin limitaciones

a) Violencia física.- Todo acto u omisión que produzca o pudiese producir daño o sufrimiento físico, dolor o muerte, así como cualquier otra forma de maltrato o agresión, castigos corporales, que afecte la integridad física, provocando o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas, esto como resultado del uso de la fuerza o de cualquier objeto que se utilice con la intencionalidad de causar daño y de sus consecuencias, sin consideración del tiempo que se requiera para su recuperación (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.12).

b) Violencia psicológica.- Cualquier acción, omisión o patrón de conducta dirigido a causar daño emocional, disminuir la autoestima, afectar la honra, provocar descrédito, menospreciar la dignidad personal, perturbar, degradar la identidad cultural, expresiones de identidad juvenil o controlar la conducta, el comportamiento, las creencias o las decisiones de una mujer, mediante la humillación, intimidación, encierros, aislamiento, tratamientos forzados o cualquier otro acto que afecte su estabilidad psicológica y emocional (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.12).

c) Violencia sexual.- Toda acción que implique la vulneración o restricción del derecho a la integridad sexual y a decidir voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza e intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares y de parentesco, exista o no convivencia, la transmisión intencional de infecciones de transmisión sexual (ITS), así como la prostitución forzada, la trata con fines de explotación sexual, el abuso o acoso sexual, la esterilización forzada y otras prácticas análogas (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.12).

d) Violencia económica y patrimonial.- Es toda acción u omisión que se dirija a ocasionar un menoscabo en los recursos económicos y patrimoniales de las mujeres, incluidos aquellos de la sociedad conyugal y de la sociedad de bienes de las uniones de hecho (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.12-13).

e) Violencia simbólica.- Es toda conducta que, a través de la producción o reproducción de mensajes, valores, símbolos, iconos, signos e imposiciones de género, sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas, transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discri-

minación, naturalizando la subordinación de las mujeres (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.13).

f) Violencia política.- Es aquella violencia cometida por una persona o grupo de personas, directa o indirectamente, en contra de las mujeres que sean candidatas, militantes, electas, designadas o que ejerzan cargos públicos, defensoras de derechos humanos, feministas, lideresas políticas o sociales, o en contra de su familia (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.13).

g) Violencia gineco-obstétrica.- Se considera a toda acción u omisión que limite el derecho de las mujeres embarazadas o no, a recibir servicios de salud gineco-obstétricos (Asamblea Nacional del Ecuador, 2018, p.13).

Estas formas de expresión violenta, impactan en el desarrollo económico, político, social y cultural del mundo, así mismo la exclusión y fragmentación de los derechos humanos, y la minimización de la participación política de las mujeres (Jaramillo y Canaval, 2020). En el ámbito sanitario, la OMS (2021), declara a este tipo de violencia como un grave problema de salud pública por sus implicaciones físicas y mentales en las personas que sufren la misma. A nivel físico se pueden suscitar traumatismos, fracturas, heridas, quemaduras, contusiones, hemorragias, hematomas, infecciones de vías urinarias, dolores pélvicos crónicos, cefalea, síndrome de colon irritable, mialgias, entre otras; también se presentan consecuencias a nivel psicológico como depresión, ansiedad, baja autoestima, sentimientos de culpa, vergüenza, somatizaciones, estrés postraumático y trastornos de la conducta alimentaria, ataques de pánico, fobias, conductas sexuales riesgosas, y abuso de sustancias (Jaramillo y Canaval, 2020).

Sin duda la violencia es una problemática compleja que trae consigo mucho daño. En su complejidad, las mujeres víctimas de la misma, se ven atrapadas en un círculo vicioso, expuesto por Walker (1979), al cual lo denomina el ciclo de la violencia, la autora explica cómo se produce y mantiene la violencia en la pareja (García-Calero y Rincón-Obando, 2021).

2.3

Ciclo de la violencia

El ciclo de la violencia tiene 3 etapas y varían según el tiempo e intensidad.

- Acumulación de tensión: el agresor ante la mínima situación se irrita y encuentra conflicto, la víctima intenta dialogar o solucionar, pero no llega a nada pues el agresor se vuelve irracional, tanto así que llega a culpar a la afectada sobre lo sucedido, sin que ella haya hecho nada, así de manera progresiva se acumulan conflictos y peleas ante la mínima circunstancia.
- Explosión violenta: es aquí cuando estalla y se presenta la violencia de manera más visible, mediante golpes, patadas, puñetazos etc., y hasta abuso sexual. La víctima se siente vulnerable, en su intento fallido de remediar los problemas y se percibe como alguien im-

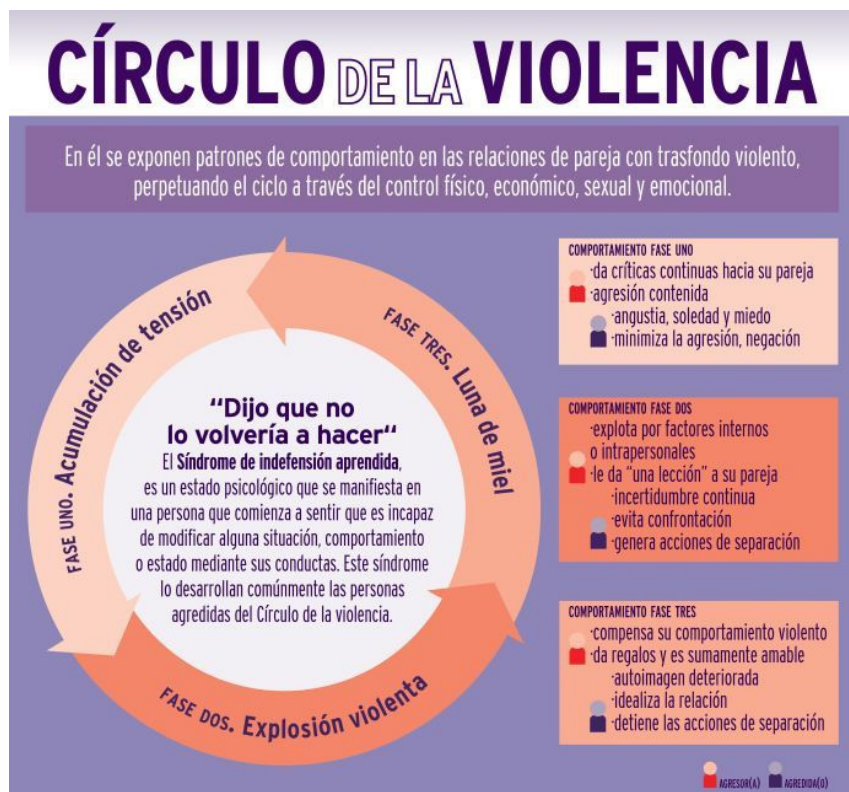


Figura 4.

Círculo de la violencia: entre agresiones y perdones

Nota: Tomado de **Círculo de la violencia: entre agresiones y perdones**, por Plumas Libres, 2019.

tente, frágil y sin herramientas para remediar el problema, en esta fase puede llegar a morir en manos de su maltratador.

- Tercera fase de arrepentimiento temporal o falsa luna de miel: el agresor pide disculpas por lo sucedido, tiene muestras de un supuesto arrepentimiento e indica que “es la última vez”, “no volverá a pasar”, su conducta cambia y puede empezar a realizar acciones que hacen sentir bien a la víctima para convencerle de su cambio; sin embargo, el ciclo vuelve a repetirse (García-Calero y Rincón-Obando, 2021).

Este ciclo no solo se sostiene por dinámicas conductuales aprendidas, sino también por potentes reforzadores emocionales y neurobiológicos que lo vuelven especialmente difícil de romper. En la fase de reconciliación, las muestras de arrepentimiento o afecto del agresor actúan como un refuerzo intermitente, semejante al que sostiene las adicciones conductuales, y activa en la víctima los circuitos de recompensa cerebral. En ese momento se liberan: dopamina que incrementa la expectativa de placer y alivio tras el sufrimiento; oxitocina que fortalece los lazos de apego con el agresor; y endorfinas, que generan una sensación momentánea de bienestar (Dutton y Painter, 1993; Insel, 2003). Esta combinación convierte cada reconciliación en una experiencia emocional intensa y adictiva, que consolida el vínculo y dificulta percibir objetivamente la violencia. En consecuencia, la permanencia en la relación no responde a una falta de voluntad, sino a un entramado complejo de condicionamiento emocional y biológico, lo que subraya la urgencia de procesos psicoeducativos, terapéuticos y sociales que permitan a las víctimas reconocer estos mecanismos y encontrar alternativas de apego y bienestar saludables.

2.4

Importancia de la prevención de la violencia de género en edades tempranas

La exposición a situaciones violentas durante la primera infancia altera el desarrollo del sistema nervioso, en particular del sistema límbico, encargado del procesamiento emocional y de la corteza prefrontal, que regula funciones superiores como la empatía, el juicio moral y el autocontrol (Perry y Szalavitz, 2017). Estos cambios pueden provocar una mayor reactividad al estrés, dificultades para regular las emociones y

una menor capacidad para interpretar adecuadamente las intenciones de los demás, al predisponer a respuestas violentas.

Durante la niñez, aproximadamente entre los 6 y 12 años, el cerebro se encuentra en una etapa de alta plasticidad sináptica, lo cual significa que las experiencias vividas, ya sean positivas o negativas modelan los circuitos neuronales que regirán el comportamiento futuro. En este periodo, los niños y niñas comienzan a establecer estructuras cognitivas y sociales a partir de modelos observados, al integrar normas y roles de género. Si estos modelos están atravesados por violencia, se internalizan como esquemas legítimos de relación, incluso sin conciencia crítica, debido a que aún están formando su sentido moral y su identidad social (Goleman, 2006). Por ello, estas edades representan una ventana de oportunidad crucial para intervenir a través de la educación emocional, el desarrollo de habilidades sociales y la promoción de modelos de convivencia basados en la equidad.

La adolescencia, por su parte, implica un proceso de reorganización neurobiológica. El cerebro experimenta una poda sináptica y una mielinización acelerada, mientras que los sistemas dopaminérgico y límbico se vuelven más activos, al intensificar las emociones y la búsqueda de recompensa. Sin embargo, la corteza prefrontal aún no está en su totalidad desarrollada, lo que explica la dificultad para anticipar consecuencias, regular impulsos y tomar decisiones reflexivas (Blakemore, 2012). Sumado a los cambios hormonales, a la exploración de identidad y al inicio de los primeros vínculos amorosos, los y las adolescentes pueden replicar estereotipos y patrones de violencia que observan en etapas previas, o que están visualizando en su grupo de pares o redes sociales sin identificarlos como dañinos. Esta etapa, por lo tanto, también representa una oportunidad clave para consolidar esquemas relacionales sanos y prevenir la normalización de conductas violentas, sobre todo en contextos de noviazgo.

La violencia de género debe ser abordada desde una mirada integral que articule los aportes del desarrollo psicológico, social y neurobiológico. Intervenir desde la infancia y acompañar adecuadamente los procesos de socialización y vinculación en la adolescencia permite romper con la reproducción de modelos violentos y sentar las bases para una cultura de paz y de igualdad.

En este sentido, la prevención de la violencia requiere una apuesta decidida por el desarrollo de habilidades socioemocionales desde las primeras etapas del crecimiento. En la primera infancia, garantizar vínculos seguros y estables constituye la base para que niñas y niños aprendan a confiar, regular sus emociones y construir relaciones protectoras. Entre los 6 y 12 años, la educación socioemocional cobra relevancia al

favorecer la empatía, la cooperación y la asertividad, al consolidar modelos de convivencia pacífica. En la adolescencia, el fortalecimiento de las competencias socioemocionales resulta esencial para enfrentar los retos propios de la búsqueda de identidad, la presión de pares y el inicio de las relaciones afectivas, y así prevenir la reproducción de estereotipos y conductas dañinas. El desarrollo de la empatía, la asertividad y la adecuada gestión emocional promueve en la adultez un desenvolvimiento interpersonal saludable, cimentado en el diálogo, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de vínculos sanos, pilares indispensables para avanzar hacia una cultura de paz e igualdad.

CAPÍTULO 3

"Habilidades socioemocionales"

Las habilidades socioemocionales se definen como las capacidades que permiten a las personas establecer relaciones interpersonales positivas, manejar sus emociones y tomar decisiones responsables en diversos contextos.

Daniel Goleman (1995), en su obra *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, señala que estas habilidades son competencias fundamentales para gestionar de manera efectiva las emociones. En la misma línea, Bisquerra (2003, 2011) destaca que resultan esenciales para el bienestar personal y social, por lo que considera imprescindible incorporar la educación emocional en la vida cotidiana.

Investigaciones recientes confirman la importancia de estas habilidades en el desarrollo integral de los y las estudiantes. Entre ellas destacan la empatía, la gestión emocional y la resolución de conflictos, todas vinculadas directamente con el éxito académico y el bienestar personal (Anilema et al., 2024).

En este sentido, la *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), referente internacional en el campo, propone un modelo compuesto por cinco competencias claves para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

- Autoconciencia: reconocer emociones, pensamientos y valores.
- Autogestión: regular emociones y comportamientos.
- Conciencia social: desarrollar empatía y comprensión hacia los demás.
- Habilidades de relación: fomentar la comunicación efectiva y la colaboración.
- Toma de decisiones responsables: elegir con base en la ética y la responsabilidad social (CASEL, 2020)

En conclusión, las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que permiten comprender, regular y expresar emociones de manera adecuada, mantener relaciones saludables y tomar decisiones responsables. Estas engloban la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, las habilidades sociales y la toma de decisio-

nes éticas, todas articuladas a través de la comunicación, que funciona como un puente esencial para la construcción de vínculos positivos. Promover su desarrollo no solo fortalece el bienestar personal y académico, sino que también impulsa la convivencia pacífica, fomenta la empatía y sienta las bases para una cultura de paz duradera en entornos educativos y sociales.

Por ello, el capítulo tres de la presente guía se alinea con las sugerencias propuestas por el modelo de CASEL y, a lo largo de los siguientes apartados, se profundizará especialmente en el fortalecimiento de la empatía y la asertividad desde una perspectiva ética, entendidas como competencias socioemocionales fundamentales para la prevención de la violencia y la construcción de una cultura de paz.

3.1

Autoconocimiento y gestión emocional como bases para una cultura de paz

El autoconocimiento es un proceso reflexivo que permite la construcción de una identidad personal, es la capacidad de reconocer y comprender las emociones, fortalezas, debilidades, valores y motivaciones. Según Goleman (1995), es el primer paso hacia la inteligencia emocional

El autoconocimiento permite comprender cuál es la posición y rol social que se ocupa en la vida, y cómo afecta al entorno que nos rodea, por lo tanto, el autoconocimiento va más allá de una simple introspección personal, ya que es una herramienta para identificar y cuestionar patrones culturales interiorizados que pueden sostener la violencia, como los estereotipos y roles de género. Morin, (2001), plantea que el conocerse a sí mismo permite comprender el rol social en la comunidad, lo que implica revisar las acciones y actitudes personales que pueden reproducir dinámicas de poder, discriminación o exclusión. De este modo, el autoconocimiento no solo es una competencia personal, sino también una práctica crítica y transformadora necesaria para la construcción de una cultura de paz.

Vinculado a ello, la autogestión emocional es la capacidad de regular nuestras emociones de forma adaptativa. Implica no solo identificar lo que sentimos, sino también responder de manera constructiva ante situaciones difíciles o conflictivas, al evitar reacciones impulsivas que puedan dañar a otros o a nosotros mismos (Goleman, 1995). Numerosos estudios han demostrado que una buena regulación emocional es clave para la prevención de conductas violentas, ya que la violencia, en

AUTOCONOCIMIENTO



El autoconocimiento es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, fortalezas, debilidades, valores y motivaciones

muchos casos, es la manifestación de una ira mal gestionada, alimentada por creencias distorsionadas y patrones de respuesta automáticos (Siegel, 2012).

Por ejemplo, en situaciones de violencia de género, es común observar distorsiones cognitivas³ como el pensamiento de “ella me provoca” o “si me desafía, me está faltando el respeto”, que surgen de creencias patriarcales arraigadas. Ante un desacuerdo o una expresión de autonomía por parte de una mujer, un hombre puede experimentar ira que no logra reconocer ni canalizar adecuadamente. En lugar de detenerse a reflexionar, responde automáticamente con gritos, amenazas o agresión física, como una forma de restablecer su “control” en la relación. En este caso, la violencia es el resultado de una emoción intensa (ira) no gestionada, potenciada por un pensamiento distorsionado y una reacción aprendida.

Otro ejemplo se observa en contextos de violencia cultural o étnica. Una persona puede haber interiorizado creencias xenofóbicas, como: “esa comunidad siempre causa problemas” o “ellos son peligrosos”. Estas creencias generan una predisposición emocional como temor o desprecio ante personas de esa cultura o grupo. Así, si un integrante de dicha comunidad comete un error leve (como tropezar accidentalmente o usa una expresión que tiene otro significado), quien sostiene ese prejuicio podría reaccionar con insultos, rechazo o incluso agresión, sin evaluar realmente la situación. Nuevamente, se trata de una respuesta automática, motivada por una emoción (miedo, enojo) que no se regula y que se basa en una interpretación errónea de la realidad.

Estos ejemplos muestran cómo la falta de autoconocimiento y de regulación emocional, combinada con pensamientos rígidos o prejuiciados, puede escalar conflictos cotidianos en expresiones de violencia. Por eso, desarrollar habilidades para identificar nuestras emociones, analizar su origen, y cuestionar los pensamientos automáticos que las acompañan, es esencial para interrumpir los ciclos de violencia y construir relaciones más justas y pacíficas.

Desde la neurociencia, se ha evidenciado que entrenar habilidades como la atención plena (*mindfulness*), el autocontrol y la reflexión crítica, fortalece la corteza prefrontal, región del cerebro encargada del

3. Los errores o distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento irracionales o inexactos que influyen negativamente en la percepción de la realidad. Ejemplos comunes incluyen la sobregeneralización, el pensamiento dicotómico (“todo o nada”), la personalización, y la interpretación catastrófica. Estos errores suelen estar presentes en situaciones de conflicto y pueden intensificar emociones como la ira o el miedo, dificultando una respuesta adaptativa (Beck, 1976; Burns, 1980).

control de impulsos, la toma de decisiones éticas y la empatía (Davidson & Begley, 2012). Cuando esta área se desarrolla, hay una mayor capacidad para detenerse, analizar y elegir respuestas conscientes en lugar de reacciones impulsivas.

Además, teorías cognitivo-conductuales aportan herramientas prácticas y fundamentadas para promover el autoconocimiento y la autorregulación emocional. Estas teorías proponen que nuestros pensamientos influyen directamente en nuestras emociones y comportamientos. Cuando una persona aprende a identificar, cuestionar y reformular pensamientos disfuncionales, se generan nuevas conexiones neuronales más adaptativas y menos reactivas, lo que promueve una transformación tanto individual como cultural. Por ejemplo, si una mujer que ha crecido con el mandato de “callar para evitar conflictos” aprende a identificar ese pensamiento como una creencia limitante, puede reemplazarlo por uno más funcional como “expresar mis emociones contribuye a relaciones más auténticas”, y así modificar gradualmente su conducta y su red neuronal asociada.

Este enfoque cognitivo-conductual se articula con la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse a partir de nuevas experiencias. Así, deconstruir patrones culturales arraigados, como roles de género o creencias estereotipadas, no es solo un proceso ideológico o educativo, sino también biológico. El cambio de pensamiento implica un cambio en la estructura y función cerebral, lo que facilita respuestas emocionales más reguladas y prosociales.

Estrategias para potenciar estas competencias

- Ejercicios reflexivos: como diarios personales, escritura de pensamientos automáticos, o preguntas orientadoras sobre nuestras reacciones en distintos contextos. Ejemplo: “¿Qué pensé cuando esa persona me contradijo? ¿Esa creencia me ayuda o me limita?”
- Educación emocional: programas sistemáticos en contextos escolares y comunitarios que abordan la identificación, expresión y regulación emocional (Bisquerra, 2003).
- *Mindfulness* y meditación: prácticas que entrenan la atención plena y ayudan a observar las emociones sin reaccionar de forma automática (Kabat-Zinn, 2003).

COMUNICACIÓN Y CULTURA DE PAZ



La comunicación efectiva facilita el reconocimiento, el intercambio de ideas y la resolución de conflictos a través del diálogo.

3.2

Comunicación y estilos comunicativos

La comunicación está concebida como un proceso esencial en la vida humana, permite la transmisión de información, la interacción social y la construcción del conocimiento.

Si se parte del modelo matemático de la comunicación de Shannon y Weaver (1949) que hace énfasis en la transmisión de mensajes entre un emisor y un receptor, hasta la visión crítica de Freire (1970), que plantea a la comunicación como un proceso o acto de diálogo para la transformación social, queda claro que el modo en que nos comunicamos impacta directamente en nuestras relaciones interpersonales y en la sociedad en su conjunto.

Habermas (1984), propone que la acción comunicativa debe orientarse al entendimiento mutuo, al utilizar el diálogo racional como herramienta para alcanzar consensos. El intercambio de ideas, la resolución de conflictos y el reconocimiento del otro a través del diálogo es fundamental para la construcción de una cultura de paz; según Galtung (1996), la ausencia de conflicto no es un único indicador de la paz, sino es importante la presencia de relaciones sociales basadas en la equidad, el respeto y la cooperación. En tal sentido, la comunicación efectiva se convierte en un medio para alcanzar la paz positiva, que implica, la justicia social y el bienestar común.

En contextos de conflicto, la comunicación se convierte en un puente para el entendimiento mutuo, lo que resalta la necesidad de fomentar habilidades comunicativas en los procesos de diálogo. Por ende, es importante conocer los estilos de comunicación que se adoptan y reflejan la forma en la que se expresan las necesidades, pensamientos y sentimientos. Los estilos son: pasivo, agresivo y asertivo.

Estilo Pasivo

Según Alberti y Emmons (2008), las personas con un estilo de comunicación pasivo tienden a otorgar mayor valor a los demás que a sí mismas, lo que las lleva con frecuencia a renunciar a sus propios derechos con tal de evitar la desaprobación o el conflicto.

Las personas con un estilo de comunicación pasivo al buscar evitar conflictos o confrontaciones, evitan expresar sus deseos o necesidades, lo que puede desencadenar baja autoestima y la acumulación de frustraciones. Este estilo impide relaciones equilibradas y puede ser disfuncional a largo plazo, al desencadenar problemas de salud emocional.

Estilo Pasivo

“Las personas pasivas no se valoran a sí mismas tanto como valoran a los demás, y ceden sus derechos personales con frecuencia para evitar el rechazo o la crítica” (p. 15).

Alberti y Emmons (2007)



ESTILO AGRESIVO



El comunicador agresivo domina las interacciones mediante la intimidación o el control.

ESTILO ASERTIVO

La comunicación asertiva implica expresar ideas, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa.



Estilo Agresivo

El estilo agresivo tiende a desvalorizar los derechos y sentimientos de los demás, se caracteriza por una expresión excesiva acompañada de hostilidad al compartir sus ideas.

Según Mayer & Salovey (1997), domina las interacciones mediante la intimidación o el control, al generar temor y resentimiento en sus interlocutores.

A pesar de que este estilo puede parecer efectivo en la obtención de resultados inmediatos, tiende a largo plazo a deteriorar las relaciones interpersonales y desencadenar también problemas de salud emocional, puesto que las personas se tienden a alejar, aislar o temer a las personas que mantienen este tipo de discursos o puede llegar a detonar en conductas violentas, ya sea por parte del interlocutor o receptor.

Estilo Asertivo

Este estilo de comunicación consiste en manifestar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y directa, mediante el respeto y reconocimiento de derechos de los demás.

Uno de los primeros autores en introducir el concepto de asertividad es Lazarus (1973), al plantear que: ser asertivo es actuar en base a los propios intereses, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar sentimientos honestamente y ejercer los propios derechos sin negar los de los demás. La asertividad es un concepto clave para la construcción de relaciones saludables y para el correcto desarrollo de la autoestima.

3.3

Asertividad

La asertividad es una competencia socioemocional que implica la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades personales de forma directa, clara y respetuosa, para evitar tanto la sumisión como la agresión en la comunicación interpersonal.

Su práctica contribuye al bienestar emocional y social, ya que favorece el establecimiento de límites saludables entre los individuos, promueve el respeto por los derechos propios y ajenos y fortalece la calidad de las relaciones interpersonales. Es fundamental identificar los elementos claves de la asertividad para comprender mejor su importancia:

- **Expresión clara y directa:** La persona asertiva comunica sus deseos y opiniones de manera precisa, al evitar ambigüedades (Alberti y Emmons, 2008).
- **Respeto por los derechos propios y ajenos:** La comunicación asertiva busca un equilibrio entre el autocuidado y el respeto hacia los demás (Lazarus, 1973).
- **Regulación emocional:** La capacidad de manejar emociones sin recurrir a la agresión ni a la inhibición (Linehan, 1993).
- **Uso del lenguaje corporal adecuado:** La postura, el contacto visual y el tono de voz influyen en la percepción de la asertividad (Wolpe y Lazarus, 1966).
- **Capacidad para decir “no” sin culpa:** La asertividad permite establecer límites sin sentirse obligado a complacer a los demás.

La capacidad de comunicarse con claridad, respetar tanto los propios derechos como los de los demás y regular las emociones de manera adecuada favorece el establecimiento de relaciones saludables y la gestión constructiva de los conflictos. La evidencia científica señala que el entrenamiento en asertividad contribuye a disminuir la ansiedad, potenciar la autoestima y fortalecer el liderazgo.

Para desarrollar la capacidad asertiva, es importante aprender a escuchar, según Fromm (1994) “Escuchar es un acto de amor. Escuchar verdaderamente a otro es experimentar, de forma activa, lo que él vive” (p. 18)., esta frase invita a la reflexión, donde escuchar activamente no es solo oír palabras, sino abrirse emocionalmente al otro, con presencia, empatía y respeto. Es un proceso consciente que fortalece los vínculos humanos, reduce los malentendidos y permite construir relaciones más genuinas y solidarias.

Escucha activa

Carl Rogers (1951), define la escucha activa como la capacidad de "escuchar con comprensión y sin juicios, brindando al interlocutor la seguridad de que su mensaje ha sido recibido y entendido" (p.29). Según este autor, la escucha activa requiere no solo “oír”, sino también demostrar una actitud de aceptación y respeto, lo que facilita la apertura emocional y la resolución de conflictos. Implica "una respuesta consciente por parte del oyente, quien se esfuerza por captar el significado profundo del mensaje verbal y no verbal del hablante" (Gordon, 1977, p. 70). En este sentido, la comunicación efectiva no solo depende de lo que se dice, sino de cómo se recibe e interpreta el mensaje.

Escucha Activa

La escucha activa es un componente fundamental de la comunicación efectiva.



De acuerdo con Ivey et al. (2018), la escucha activa se basa en tres componentes esenciales:

- Atención plena: Mantener contacto visual, postura abierta, es decir señales no verbales que expresen interés.
- Reflejo y reformulación: Parafrasear lo escuchado para confirmar la comprensión del mensaje, se recomienda repetir lo entendido con otras palabras, para cerciorarse de que el mensaje ha sido captado tal cual es.
- Validación emocional: Reconocer y empatizar con las emociones del hablante sin interrumpir ni emitir juicios.

La escucha activa es un elemento esencial para la generación de confianza y la reducción de tensiones en los procesos de mediación y resolución de conflictos. Según Galtung (1996), la paz positiva⁴ se construye mediante interacciones basadas en la equidad y el reconocimiento del otro. La escucha activa contribuye a este proceso al permitir que las partes en conflicto se sientan valoradas y comprendidas, al reducir la percepción de amenaza y al facilitar la búsqueda de soluciones comunes.

En conclusión, la asertividad constituye una herramienta esencial para expresar necesidades, emociones y pensamientos de forma clara y respetuosa, al favorecer la construcción de relaciones equilibradas y saludables. Sin embargo, su verdadero valor se potencia cuando se combina con la empatía, ya que no solo se trata de comunicar lo propio, sino también de reconocer, comprender y validar lo que sienten los demás. De esta manera, la asertividad, unida a la empatía se convierte en un pilar fundamental para el desarrollo de vínculos basados en el respeto mutuo, la cooperación y la paz social.

4. El concepto de *paz positiva* fue introducido por Johan Galtung (1969) para distinguir entre la simple ausencia de violencia directa (paz negativa) y la existencia de condiciones sociales justas y equitativas. Mientras la paz negativa alude a la falta de conflictos visibles o enfrentamientos armados, la paz positiva se relaciona con la justicia social, la cooperación y la eliminación de las violencias estructurales y culturales que impiden el bienestar colectivo (Galtung, 1996). En los contextos educativos, promover la paz positiva implica fortalecer la convivencia, el diálogo y la equidad como bases para una cultura institucional de respeto y cuidado mutuo.

3.4

Empatía

La empatía hace referencia a la capacidad de compartir y comprender los estados emocionales de las personas que nos rodean. Es un constructo multidimensional en el que se conjugan tanto aspectos cognitivos como emocionales (Davis, 1983). Decety y Jackson (2004), explican que la empatía involucra circuitos neuronales específicos, como la corteza pre-frontal, la ínsula y la amígdala, que permiten la comprensión y regulación emocional.

Distintas investigaciones indican que la empatía se conforma por dos dimensiones esenciales:

Empatía cognitiva

Se refiere a la capacidad de comprender la perspectiva o el estado emocional de la otra persona sin la necesidad de compartir su emoción, habilidad clave para la regulación social (Preston y de Waal, 2002).

De esta manera, la empatía cognitiva no solo posibilita interpretar la perspectiva ajena, sino también reconocer la multiplicidad de emociones que puede estar experimentando la otra persona. Esta comprensión, sin embargo, no implica una fusión emocional ni la vivencia de un malestar propio, sino que mantiene una distancia regulada que favorece la objetividad y el equilibrio. Tal distinción resulta esencial para validar el sentir del otro al mismo tiempo que se resguarda el bienestar personal, al permitir una interacción social más clara, ética y eficaz.

Empatía emocional o afectiva

Es la capacidad de experimentar una emoción similar a la de la otra persona, esto implica una activación automática de respuestas afectivas, vinculadas con el sistema límbico y las neuronas espejo (Singer et al., 2004).

En este sentido, la empatía emocional se conecta de manera directa con lo que el otro está sintiendo, y genera una resonancia afectiva que puede expresarse en alegría compartida, tristeza, miedo o incluso enojo. A diferencia de la empatía cognitiva, aquí no solo comprendo la emoción, sino que la vivo en mi propio cuerpo y experiencia interna, lo que favorece vínculos de cercanía y solidaridad. No obstante, si no se regula adecuadamente, esta identificación puede derivar en sobrecarga emocional, razón por la cual resulta fundamental complementar con la

EMPATÍA



La empatía es la capacidad de compartir y comprender los estados emocionales de los otros.

autorregulación y el autocuidado para mantener un equilibrio saludable en las relaciones interpersonales.

Bases Neuropsicológicas de la Empatía

La base neurológica de la empatía se encuentra bien instaurada, Decety y Lamm (2006) identificaron que las neuronas espejo, localizadas en la corteza premotora y el lóbulo parietal, juegan un papel fundamental en la comprensión de los estados emocionales de los demás y en la imitación.

Estudios de neuroimagen de Singer et al. (2004) demostraron que la activación de la ínsula anterior y de la corteza cingulada rostral se asocia con la experiencia empática al observar el dolor de otros, aunque no con las componentes sensoriales de la experiencia del dolor. Asimismo, la disfunción de estas regiones ha sido vinculada con trastornos como el autismo y la psicopatía, donde la empatía está reducida o ausente (Blair, 2005).

Investigaciones más recientes han confirmado estos hallazgos, y han ampliado el conocimiento sobre la plasticidad empática del cerebro. Por ejemplo, según Bernhardt y Singer (2015), la empatía no es una respuesta automática, sino una capacidad que puede entrenarse y fortalecerse, incluso en la adultez, mediante prácticas como la meditación compasiva y el contacto social positivo.

Estrategias metodológicas para promover la empatía

La promoción de la empatía en contextos educativos y comunitarios requiere de técnicas sistemáticas que faciliten tanto la comprensión cognitiva de la perspectiva del otro como la resonancia afectiva con sus emociones. A continuación, se presentan estrategias fundamentadas en la evidencia científica reciente:

- **Mentalización escolar**

La mentalización escolar permite a los estudiantes reflexionar sobre lo que otros pueden estar pensando o sintiendo, diferenciándolo de sus propias emociones. Esta práctica favorece la regulación emocional y evita la sobrecarga afectiva, mejora la convivencia y las habilidades socioemocionales en el aula (Chelouche-Dwek et al., 2024).

- **Uso de literatura e historias**

La lectura de cuentos, relatos y narrativas invita a los niños y adolescentes a ponerse en el lugar de los personajes y comprender diversas perspectivas. Este recurso fortalece la empatía cognitiva al estimular la imaginación y la capacidad de interpretar emociones ajenas (Ciesielska et al., 2025).

- **Modelado y cultura escolar**

El ejemplo de docentes, familias y referentes resulta esencial, ya que al demostrar escucha activa, reconocer emociones, pedir disculpas o mostrar comprensión transmiten actitudes empáticas que los estudiantes tienden a imitar. Diversos estudios han demostrado que el modelado adulto dentro de programas de aprendizaje socioemocional incrementa de manera significativa la empatía en la población escolar (Silke et al., 2024).

- **Juegos de roles y dramatizaciones**

La representación de situaciones cotidianas mediante juegos de roles o dramatizaciones permite a los participantes experimentar en primera persona cómo se siente otra persona en una situación específica. Esta práctica genera resonancia afectiva y fortalece la empatía emocional (Sultan & Khan, 2025).

- **Ejercicios de “qué pasaría si...” o “ponte en sus zapatos”**

Plantear situaciones hipotéticas en las que los estudiantes deben imaginar qué sentirían y cómo actuarían en lugar de otra persona, estimula la toma de perspectiva. Al reconocer la multiplicidad de emociones posibles en una misma situación, se potencia la empatía cognitiva y la regulación social (Hosokawa et al., 2024).

- **Sesiones grupales de reflexión emocional**

Los espacios de diálogo donde se comparten experiencias y emociones, con la práctica de la escucha activa y el respeto mutuo, refuerzan la validación del otro. Estos espacios no solo reducen la percepción de amenaza, sino que también facilitan la construc-

ción de vínculos basados en confianza y cooperación, fundamentales para una paz positiva (Galtung, 1996).

En conclusión, la empatía es una característica intrínseca del ser humano, profundamente arraigada en nuestra biología. Esta capacidad no solo nos permite comprender y sentir el dolor ajeno, sino que ha sido clave para la evolución de nuestra especie, ya que la cooperación y el cuidado mutuo han sido esenciales para nuestra supervivencia. Fortalecer la empatía es por tanto, una herramienta poderosa y un inhibidor natural de la violencia. La investigación científica evidencia que, cuando una persona observa el sufrimiento provocado por acciones propias o ajenas, se activan circuitos neuronales vinculados a la empatía, lo que favorece respuestas de contención y regulación conductual orientadas a prevenir el daño hacia los demás.

CAPÍTULO 4

"Mis herramientas para resolver conflictos: Mediación y Negociación"

La mediación y la negociación constituyen herramientas esenciales para la resolución pacífica de conflictos, al fomentar el diálogo, el entendimiento mutuo y la cooperación en la construcción de acuerdos. Sin embargo, es esencial subrayar que la violencia no puede ser objeto de mediación ni negociación, ya que implica la vulneración de derechos humanos, el ejercicio de poder desigual y la anulación del consentimiento del otro (ONU Mujeres, 2021). En contextos educativos, laborales o comunitarios, la mediación es viable únicamente cuando las partes mantienen condiciones de seguridad, equidad y autonomía para expresar sus necesidades y alcanzar acuerdos legítimos (Deutsch et al., 2014). En consecuencia, diferenciar entre conflicto y violencia es una responsabilidad ética y metodológica: mientras el conflicto puede gestionarse y transformarse constructivamente, la violencia requiere prevención, sanción y reparación integral, no negociación.

La resolución de conflictos, en este sentido, se convierte en un proceso esencial para la construcción de relaciones saludables y entornos sociales más equitativos. Este proceso se define como el conjunto de métodos y estrategias orientados para abordar y transformar los desacuerdos de manera pacífica, al priorizar la comprensión, la comunicación y la búsqueda de acuerdos sostenibles (Moore, 2014). A diferencia de enfoques punitivos o autoritarios, promueve el reconocimiento mutuo y la participación activa de las partes implicadas, que favorece soluciones más justas y duraderas (Baruch y Folger, 2005). Así, el uso adecuado de herramientas como la mediación, la negociación o la conciliación permite prevenir la escalada de tensiones y transformar el conflicto en una oportunidad de aprendizaje y desarrollo humano (Deutsch et al., 2011).

Desde esta perspectiva, la mediación y la negociación no solo representan mecanismos de resolución de conflictos, sino también recursos pedagógicos y éticos que promueven la cultura de paz, la equidad, la perspectiva de género y la ética del cuidado. Su aplicación contribuye a construir relaciones más empáticas y colaborativas, que fortalece el tejido social y promueve entornos más justos, inclusivos y respetuosos de la diversidad.

4.1

Mediación y Negociación

La evolución de la mediación y la negociación como prácticas de resolución de conflictos requiere ser comprendida desde una perspectiva histórica que contemple distintos contextos socioculturales. Este enfoque permite identificar su tránsito desde formas tradicionales hasta su institucionalización en ámbitos legales, educativos y comunitarios. A continuación, se presentan algunos hitos y referentes que han contribuido a su desarrollo a lo largo del tiempo.

Según Lederach (2000), la negociación y la mediación han existido como formas tradicionales de resolución de conflictos en distintas culturas. En comunidades indígenas, por ejemplo, los consejos de ancianos han mediado conflictos al apelar a la sabiduría colectiva y al equilibrio social.

Fisher et al. (1991) exponen que la mediación moderna emergió con fuerza en las décadas de 1960 y 1970, particularmente en los Estados Unidos, impulsada por los movimientos de derechos civiles y las reformas en el sistema judicial. Por otro lado, la negociación ha sido objeto de amplio estudio desde disciplinas como la psicología social, la economía y la teoría de juegos.

Actualmente, la mediación ha sido institucionalizada en sistemas legales, actúa en ámbitos educativos en distintos países, al promover una justicia restaurativa que prioriza la reparación del daño y el diálogo entre las partes (Zehr, 2002).

Negociación

Romero (2005), define la negociación como un proceso mediante el cual dos o más partes buscan llegar a un acuerdo sobre un asunto de interés común o en disputa. A diferencia de la mediación, este proceso no siempre requiere la intervención de un tercero neutral, aunque en ciertas circunstancias su participación puede facilitar el diálogo y la toma de decisiones.

En ámbitos organizacionales, educativos y diplomáticos, la negociación se reconoce como una competencia esencial para la toma de decisiones, la prevención de conflictos y la consolidación de relaciones sostenibles (Romero, 2005).

Según Fisher et al. (1991), una negociación efectiva se basa en cuatro principios fundamentales: separar a las personas del problema, centrarse en los intereses y no en las posiciones, generar opciones de

beneficio mutuo y utilizar criterios objetivos. Esta perspectiva, conocida como negociación integrativa o colaborativa, se opone al modelo competitivo tradicional, donde una parte gana y la otra pierde.

Para Gilligan (1982), tanto la mediación como la negociación comparten la orientación hacia el consenso, el respeto mutuo y la búsqueda de soluciones sostenibles. Más allá de su dimensión técnica, ambas prácticas constituyen herramientas ético-políticas que impulsan la democratización de las relaciones humanas y fortalecen una ciudadanía activa, empática y participativa.

Tipos de negociación y etapas

La negociación puede abordarse desde diferentes enfoques, todo depende de los objetivos, la relación entre las partes y el contexto en que se produce el conflicto. La negociación distributiva, también denominada "de suma cero" o ganar-perder, se centra en la distribución de recursos limitados, de manera que lo que una parte obtiene implica una pérdida para la otra (Lewicki et al., 2016). Este modelo suele ser característico de situaciones competitivas y de corto plazo, pero resulta menos adecuado en procesos de mediación, donde la cooperación y la sostenibilidad de los acuerdos son prioritarias.

En contraste, la negociación integrativa o ganar-ganar busca generar soluciones que satisfagan los intereses de todas las partes involucradas a través de la colaboración, la comunicación abierta y la confianza mutua (Fisher et al., 2011). Este enfoque se basa en la idea de que los conflictos no deben resolverse mediante concesiones unilaterales o imposiciones, sino mediante la construcción conjunta de acuerdos que reconozcan y valoren las necesidades de cada parte (Fisher et al., 2011). La negociación ganar-ganar no sólo transforma los conflictos en oportunidades de fortalecimiento relacional, sino que también promueve la empatía, la cooperación y la generación de valor compartido, constituyéndose en la metodología ideal dentro del marco de la mediación para fomentar acuerdos sostenibles y contribuir a la consolidación de una cultura de paz.

Adicionalmente, la negociación por principios, propuesta por Fisher y Ury (1981), plantea separar a las personas del problema, centrarse en los intereses en lugar de las posiciones, generar opciones creativas y aplicar criterios objetivos en la toma de decisiones. Este enfoque complementa la negociación ganar-ganar, al proporcionar un marco estructurado que facilita la resolución colaborativa de los conflictos.

En consecuencia, esta propuesta adoptará el método de negociación ganar-ganar, si se considera su relevancia para transformar los

conflictos en oportunidades de cooperación, fortalecer relaciones y asegurar la sostenibilidad de los acuerdos alcanzados dentro del proceso.

El proceso de negociación suele dividirse en varias fases secuenciales, aunque en la práctica pueden solaparse o repetirse:

- **Preparación.** Consiste en la recopilación de información relevante, análisis del conflicto, identificación de intereses propios y anticipación de los intereses de la otra parte. Esta etapa también implica definir objetivos, límites y alternativas (Fisher et al., 2011).
- **Apertura o inicio.** En esta fase, las partes se encuentran por primera vez (presencial o virtualmente), presentan sus posiciones iniciales y establecen un marco de trabajo común, y se incluyen normas de respeto y comunicación.
- **Exploración y argumentación.** Aquí se exponen y discuten los intereses, necesidades y preocupaciones. Es fundamental el uso de la escucha activa, la empatía y las preguntas abiertas para clarificar posiciones y buscar puntos de convergencia (Lewicki et al., 2016).
- **Propuesta y negociación de acuerdos.** Las partes comienzan a generar y evaluar opciones. Se presentan propuestas, contrapropuestas y concesiones. Es importante utilizar criterios objetivos para facilitar la toma de decisiones razonables (Fisher et al., 2011).
- **Cierre y acuerdo.** Se llega a un consenso y se formaliza el acuerdo alcanzado. Es recomendable dejarlo por escrito para evitar malentendidos futuros.
- **Seguimiento.** Aunque muchas veces se omite, el seguimiento del cumplimiento del acuerdo es esencial para garantizar su eficacia y prevenir nuevos conflictos (Moore, 2014).

Habilidades negociadoras

El desarrollo de habilidades negociadoras constituye un elemento clave en la promoción de sociedades más justas, igualitarias y democráticas. La negociación, entendida como un proceso de comunicación destinado a resolver diferencias y alcanzar acuerdos mutuamente beneficiosos, no solo es una herramienta útil para la resolución de conflictos, sino también un mecanismo fundamental para fortalecer la participación ciudadana, el respeto por los derechos de los otros y la búsqueda del bien común (Fisher et al., 2011).

En contextos sociales y organizacionales donde se promueve la negociación basada en principios (que privilegia el diálogo, la cooperación y el uso de criterios objetivos) se fomenta un ambiente en el que las relaciones de poder tienden a equilibrarse, lo que permite a los actores

menos favorecidos hacer valer sus intereses de manera legítima (Ury, 1993). Desde esta perspectiva, negociar no es solo llegar a acuerdos, sino también empoderar a las personas y grupos para que puedan influir en las decisiones que les afectan, lo cual es un principio fundamental de la democracia.

Asimismo, las habilidades negociadoras, como la escucha activa, la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para generar alternativas creativas, permiten construir relaciones más igualitarias, en las que se valora la diversidad y se reconoce la legitimidad de los diferentes puntos de vista (Lewicki et al., 2016). Estos aprendizajes tienen un impacto directo en la convivencia social, ya que promueven una cultura de diálogo frente al conflicto y reducen la tendencia a la confrontación o a la imposición unilateral.

En este sentido, la formación en habilidades negociadoras no solo debe estar dirigida a líderes o representantes institucionales, sino que debe formar parte de los procesos educativos y comunitarios desde una edad temprana. Esto permite arraigar prácticas democráticas desde la base, y consolidar valores como la equidad, la participación y la justicia social (Baruch y Folger, 2005).

En conclusión, desarrollar habilidades negociadoras no solo mejora la capacidad para resolver conflictos de forma pacífica y efectiva, sino que también es una vía para construir entornos más equitativos y democráticos. Estas competencias favorecen una cultura de respeto, inclusión y cooperación, pilares esenciales para una convivencia basada en los derechos humanos y la justicia social.

Mediación

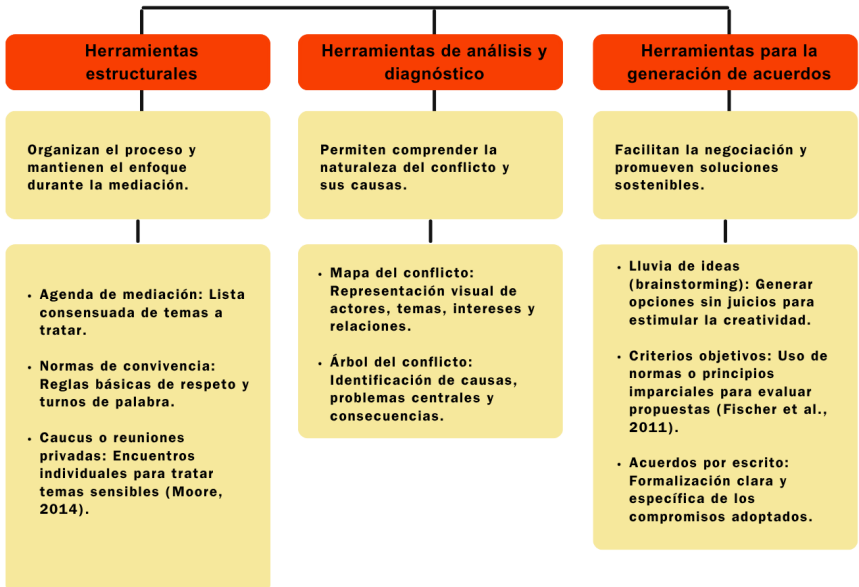
La mediación se constituye como un método alternativo de resolución de conflictos que se fundamenta en los principios de voluntariedad, confidencialidad, imparcialidad y autonomía de las partes (Folger et al., 2017). Conceptualmente, es un proceso estructurado en el que un tercero neutral, el mediador, facilita la comunicación entre las partes en conflicto con el objetivo de alcanzar acuerdos mutuamente satisfactorios sin recurrir a instancias judiciales (Moore, 2014).

Desde un enfoque metodológico, la mediación se desarrolla a través de etapas claramente definidas: apertura del proceso y presentación de las reglas; exposición inicial del conflicto por cada parte; identificación de intereses y necesidades subyacentes; generación de opciones de resolución; negociación; y formalización del acuerdo (Baruch y Folger, 2005). Este enfoque no solo permite resolver disputas, sino que también contribuye a fortalecer relaciones interpersonales, institucionales y co-

HERRAMIENTAS ESENCIALES PARA LA MEDIACIÓN



HERRAMIENTAS ESENCIALES PARA LA MEDIACIÓN



munitarias, promoviendo una cultura de diálogo y cooperación (Boulle, 2005).

Más allá de la resolución inmediata de conflictos, la mediación busca transformar las relaciones afectadas y reconstruir el tejido social, al fomentar valores colectivos como la reciprocidad y el equilibrio (Lederach, 2000). En este contexto, las habilidades comunicativas y emocionales resultan esenciales para garantizar la eficacia del proceso y la sostenibilidad de los acuerdos.

Etapas de procesos de mediación

La mediación se estructura en una serie de etapas claramente definidas que permiten el desarrollo ordenado y eficaz del proceso. Según Moore (2014), el proceso de mediación puede dividirse en cinco fases principales: preparación, apertura, recogida de información, negociación y cierre con acuerdo.

- **Preparación y diseño del proceso.** En esta primera fase, el mediador realiza una evaluación inicial del conflicto y establece los aspectos logísticos necesarios: lugar, duración, participantes, y objetivos generales. Esta etapa también incluye la obtención del consentimiento informado de las partes, así como el acuerdo sobre la confidencialidad y la voluntariedad del proceso (Moore, 2014).
- **Introducción y apertura de la mediación.** El/la mediador/ra da la bienvenida a las partes, presenta las normas básicas de la sesión, explica su rol como tercero neutral y describe brevemente las etapas del proceso. Además, se establece un clima de respeto, igualdad y confianza que será esencial para el resto de la mediación (Folger et al., 2017).
- **Exposición de los hechos y recolección de información.** En esta fase, cada parte tiene la oportunidad de expresar su punto de vista sin interrupciones. El mediador escucha activamente, formula preguntas abiertas y clarificadoras, y recoge información relevante para identificar los intereses subyacentes detrás de las posiciones (Boulle, 2005).
- **Negociación y generación de opciones.** Una vez que se han identificado los intereses, el mediador guía a las partes en la exploración conjunta de posibles soluciones. Se pueden utilizar técnicas como la lluvia de ideas o los caucus (reuniones privadas) para facilitar la negociación. El objetivo es generar acuerdos sostenibles y mutuamente aceptables (Baruch y Folger, 2005).

- **Cierre y formalización del acuerdo.** Finalmente, si se alcanza un consenso, se redacta un acuerdo que debe ser claro, específico y factible. El mediador revisa el contenido con las partes para asegurarse de que todos los compromisos hayan sido comprendidos. Si no se llega a un acuerdo, el proceso puede cerrarse sin resolución, pero con la posibilidad de retomar el diálogo en el futuro (Moore, 2014).

Este enfoque secuencial no implica rigidez, sino que sirve como guía metodológica para que el mediador facilite el proceso con flexibilidad y adaptabilidad, en función de la dinámica del conflicto y de las necesidades de las partes implicadas.

CAPÍTULO 5

ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y PROMOCIÓN DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

"El juego es la forma más elevada de investigación"

Albert Einstein

La segunda parte de esta guía reúne una serie de actividades prácticas, lúdicas y participativas, diseñadas para favorecer un aprendizaje activo y significativo en torno a la prevención de la violencia y la promoción de una cultura de paz. Diversos estudios en pedagogía y psicología educativa han demostrado que el juego y el arte potencian el aprendizaje porque estimulan la creatividad, la expresión emocional y la construcción de significados propios. Del mismo modo, la elaboración de manualidades facilita la interiorización de conceptos abstractos al transformarlos en experiencias concretas y tangibles, mientras que el trabajo grupal promueve la cooperación, el respeto mutuo y el aprendizaje social a través del intercambio de ideas.

Cada dinámica ha sido cuidadosamente adaptada a las características y necesidades de los distintos grupos etarios (niñas y niños, adolescentes y personas adultas), lo que garantiza que los contenidos se transmitan de manera accesible, pertinente y vivencial. El objetivo es que las y los participantes no solo adquieran conocimientos, sino que los experimenten en la práctica y los incorporen a su vida cotidiana, para fortalecer así habilidades socioemocionales como la empatía, la asertividad y la resolución pacífica de conflictos.

5.1

Actividades para niños y niñas

A continuación, se presentan las actividades dirigidas al grupo infantil, organizadas en cuatro sesiones de 4 horas cada una. Se recomienda que la frecuencia entre sesiones sea de aproximadamente 15 días, de manera que las niñas y niños dispongan de un tiempo adecuado para asimilar

los aprendizajes. Además, se sugiere que las actividades sean reforzadas en el hogar a través del cuadernillo de trabajo entregado en la primera sesión, el cual constituye una herramienta de apoyo para consolidar los contenidos abordados y fortalecer la reflexión conjunta con la familia.

Encuentro 1:

Psicoeducación sobre violencia y violencia basada en género, mediante actividades lúdicas que fomentan la sensibilización				
Objetivo: Sensibilizar a los niños/a sobre las distintas formas de violencia y su prevención.				
Dinámica	Descripción		Tiempo	Materiales
Bienvenida	Bienvenida y presentación de las/os facilitadores		10 min	Ninguno
Semáforo de movimientos	Objetivo: Romper el hielo, favorecer la integración y preparar a los participantes para las dinámicas. Descripción: • Los/as participantes se presentan diciendo su nombre y algo que les gusta (Ejemplo: Que le gusta hacer en su tiempo libre, cuál es su animal favorito etc.). • Juego del semáforo: El/la facilitador/a comenzará diciendo un color al azar, y los /las participantes deberán realizar la acción correspondiente de inmediato. Rojo: quedarse quieto. Amarillo: girar la cintura. Verde: saltar. • Después de unos segundos, el facilitador cambia de color, y así sucesivamente. Nota: A medida que avance el juego, se puede aumentar la velocidad con la que cambia los colores, para retar la atención y la coordinación del grupo. Realizar varias rondas, variando los ritmos.		35 min	Ninguno

Aplicación Tests	Objetivo: Evaluar percepciones iniciales sobre violencia, cultura de paz y experiencias personales. Descripción: • Se entregan los tests de forma individual. • Se explica que las respuestas son confidenciales. • Cada participante completa el cuestionario. • Breve espacio para aclarar dudas. Nota: Esta actividad permite conocer las percepciones iniciales del grupo respecto a la violencia y la cultura de paz. Es importante remarcar la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad y garantizar un ambiente de confianza. La información recogida servirá como punto de partida para orientar el desarrollo del taller.	20 min	Cuestionario, esferos
Video ilustrativo	Objetivo: Introducir el tema de la violencia y el respeto a través de material audiovisual Descripción: Antes de iniciar, se explicará a los/las participantes que observarán dos videos y luego se les harán preguntas abiertas para reflexionar sobre lo visto. Es importante que presten atención porque, al final, se dialogará sobre cómo la violencia afecta a las personas y qué podemos hacer para promover el respeto. • Presentar cada video. El primer video es un corto de concienciación que muestra diferentes formas de maltrato infantil, con el objetivo de sensibilizar al público y motivar a la denuncia y prevención de estos abusos. Usa imágenes impactantes y un mensaje claro para destacar la importancia de proteger a los niños y niñas. El segundo video "Educar en valores: corto sobre bullying" es un breve pero potente cortometraje que aborda el tema del acoso escolar. A través de una narrativa sencilla, muestra las consecuencias emocionales del bullying en las víctimas y resalta la importancia de inculcar valores como el respeto y la empatía en los niños. El video busca concienciar a estudiantes, padres y maestros sobre la necesidad de prevenir el acoso escolar y promover un ambiente educativo inclusivo y seguro. • Después de cada video, hacer preguntas abiertas: ¿Qué vieron? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué podríamos hacer para evitar esas situaciones? Nota: Es importante profundizar en la reflexión al guiar la misma, para que los y las niñas puedan visibilizar y tomar conciencia sobre la violencia y como la misma afecta a otras personas.	30 min	Proyector, parlante, videos: Spot video maltrato Educar en valores: corto sobre bullying

"El mapa de la violencia"	Objetivo: Identificar situaciones de violencia y de paz. Descripción: Preparación del espacio: • En el aula o en un espacio amplio se esconden sobres en diferentes lugares (debajo de sillas, en estantes, detrás de la pizarra, etc.). • Cada sobre contiene una situación cotidiana, algunas relacionadas con violencia (ej. insultos, acoso, discriminación) y otras con paz (ej. amistad, respeto, colaboración). Búsqueda de sobres: • Los niños/as caminan por el espacio en busca de los sobres escondidos. • Cuando alguien encuentra un sobre, lo abre y lee en voz alta la situación (si no sabe leer, el facilitador/a la apoya). Clasificación colectiva: • El grupo analiza la situación y juntos deciden si corresponde a un acto de violencia o un acto de paz. • Luego, pegan la tarjeta en la pizarra o mural, clasificándola en una de dos columnas: Palabras de violencia" "Palabras de paz" Reflexión final: • Se conversa con los niños/as sobre qué emociones generan los actos de violencia y los de paz. • Se refuerza la idea de que cada uno puede elegir promover palabras y acciones de paz en su vida diaria. • Como cierre, cada niño/a debe mencionar una palabra de paz que quisiera practicar (ejemplo: respeto, cariño, amistad, solidaridad). Nota: se recomienda motivar a los y las niñas a participar de manera grupal y en equipo, para que todos y todas participen en la búsqueda de los sobres, además el momento de pegar en la pizarra tiene que ser un consenso de todo el grupo en decidir si es o no una situación de paz o violencia. Es importante alternar las personas que pegan los papeles en la pizarra.	30 min	Anexo 1: Cartulinas con situaciones cotidianas, de violencia/ palabras de paz
Descanso		25 min	

Superhéroes y superheroínas de la Paz	Objetivo: Fomentar la creatividad y el compromiso personal con la paz. Descripción: - Se entrega materiales (hoja de papel bond, lápices, pinturas, marcadores) los/las niñas proceden a dibujar su propio superhéroe/superheroína. - Cada niño/a diseña su propio superhéroe/superheroína y elige sus "superpoderes para la paz". Deben pensar en qué superpoderes utilizará su héroe para detener la violencia (por ejemplo: hablar con respeto, ayudar a otros). - Se organiza una pequeña pasarela para presentar sus creaciones, cada que pasa un niño/a se aplaude con ánimo para hacerlos sentir valiosos y como superhéroes y superheroínas - Reflexión grupal sobre cómo aplicar esos superpoderes en la vida real con ejemplos cotidianos: Ej.: ayudar a mis amigos/as en clases, cuando no comprendan algún tema.	35 min	Papeles crepes. Cinta adhesiva. Objetos decoración
Dinámica Cambia de lugar si..	Objetivo: Trabajar empatía y reconocimiento de conductas prosociales. Descripción: - Coloca sillas, de manera que se forme un círculo - El/la facilitadora dice frases como: Cambia de lugar si alguna vez ayudaste a un amigo. Cambia de lugar si alguna vez pediste disculpas por un error. Cambia de lugar si respetas las reglas en casa. Cambia de lugar si piensas que todas las personas merecemos ser tratadas como iguales y compartimos los mismos derechos. - Los niños/as que cumplan con la afirmación deben cambiar de silla. - Resalta cómo cada acción muestra respeto hacia los demás. Nota: Después de varias rondas, invitar a reflexionar sobre las acciones positivas.	25 min	Parlante, música relajante. Cojines. Sillas
La pizarra mágica – Mural de la Paz	Objetivo: Identificar acciones cotidianas que promuevan la paz. Descripción: Repartir a cada participante una hoja en blanco o media cartulina, lápices de colores, crayones o marcadores. Explicar brevemente la consigna: "Piensa en una acción que ayude a construir la paz y el respeto en tu vida diaria. <i>Escribela en una frase corta y acompáñala con un dibujo</i>": - Cada niño/a dibuja y escribe una acción de cómo construir relaciones positivas, como por ejemplo: "Un niño ayuda a su amigo", luego de dibujar, de manera aleatoria o voluntaria se pide que muestren sus dibujos y que frase escribieron. - Pegar todos los dibujos en la pizarra para formar "El mural de la Paz". Si no hay pizarra, ubicar un espacio visible en la sala (por ejemplo, una pared despejada, una cartulina grande o un panel portátil) para pegar allí las producciones. - Una vez formado el mural, invitar al grupo a observar y reflexionar:	30 min	papeles, lapices, marcadores, pinturas, Cinta masking

	Guiar preguntas como: ¿Qué ideas se repiten en nuestro mural? ¿Qué aprendimos de las acciones de los demás? ¿Cómo podemos llevar estas acciones a nuestra vida diaria?		
Cierre y reflexión	Continuar la reflexión en casa. - Entrega de cuadernillos con actividades para realizar con la familia. - Explicar a los niños/as cómo usar el cuadernillo con sus familias. - Agradecer su participación.	10 min	Hojas, colores Cuadernillo

Encuentro 2:

Sensibilización sobre la violencia de género y los estereotipos, para fomentar el cambio en niños y niñas			
Objetivo: Sensibilizar sobre la violencia, con un enfoque especial en la violencia de género y la importancia del cambio, y explicar los estereotipos de género de manera comprensible y dinámica para niños y niñas.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Telaraña de la Amistad	Objetivo: Fomentar la integración grupal y el reconocimiento mutuo mediante una dinámica colaborativa. Descripción: - Primero, formar un círculo. Cada participante dice su nombre y algo que le gusta, y sujetará un extremo del ovillo. - Luego lanza el ovillo a otro compañero/a que repite el proceso. - Una vez todos estén conectados, se repite el recorrido en orden inverso, y debe mencionar que le gustaba al compañero. - Reflexión: El hilo representa la unión y el respeto entre todos.	30 min	Ovillo de Lana

El Termómetro de la Violencia	Objetivo: Identificar y clasificar situaciones de violencia para promover la reflexión sobre su impacto. Descripción: • Mostrar un "termómetro" con niveles: sin violencia, leve, moderada, alta. • Leer en voz alta distintas situaciones cómo: "Hacer una broma pesada a un compañero", "Empujar a alguien en clase" y "Gritar a un amigo". • Los participantes colocan la tarjeta en el nivel que consideran apropiado. • Discusión guiada sobre su participación directa o indirecta en esas situaciones. • Preguntas para promover la reflexión: ¿He sido parte de estas situaciones?, ¿Qué puedo hacer para evitar la violencia? Nota: Durante el desarrollo de la actividad del "Termómetro de la Violencia", es fundamental aclarar a los niños y niñas que: • Ningún tipo de violencia es aceptable ni justificable. • El hecho de que una situación aparezca en el nivel "leve" no significa que se pueda permitir o ignorar. • Todas las formas de violencia deben ser visibilizadas y atendidas, ya que incluso las más pequeñas pueden escalar y convertirse en algo más grave. • Alentar la resolución de conflictos entre pares, sin embargo, cuando los/las niñas sientan que no tienen las herramientas saber que pueden notificar a un adulto y expresar su sentir. • Los y las facilitadoras deben enfatizar que, sin importar el nivel, siempre es correcto pedir ayuda a un adulto de confianza. • En especial, las situaciones de violencia moderada y alta requieren ser notificadas de manera inmediata a las autoridades escolares o familiares.	30 min Cartulina para elaborar el termómetro, marcadores de pizarra, Anexo 2: Tarjetas con situaciones de violencia leve/moderada/alta.
Introducción: ¿Qué es la violencia de género?	Objetivo: Comprender el concepto de violencia de género y sus manifestaciones a través de ejemplos cotidianos. Descripción: • Explicación sencilla con ejemplos cotidianos (juegos, tareas, colores, juguetes). Ilustrar cómo las expectativas y roles impuestos por la sociedad afectan las decisiones, relaciones y bienestar de las personas. Ejemplos cotidianos para explicar: • Estereotipo: "Las niñas deben jugar solo con muñecas y los niños con carritos o fútbol." • Reflexión: Todos los juegos son para todos. Si a un niño le gusta jugar con muñecas, no significa que esté mal; está aprendiendo a cuidar. Si una niña quiere jugar fútbol, también puede hacerlo, porque el deporte es para todos. • Estereotipo: "Las mujeres son las que deben cocinar y limpiar, mientras los hombres descansan o trabajan fuera de casa".	20 min Proyector, parlante

	- Reflexión: Todos los miembros de la familia pueden cocinar, limpiar, lavar o arreglar cosas. Compartir las tareas hace que la casa sea un lugar justo y respetuoso. - Estereotipo: "El rosado es de niñas y el azul de niños". - Reflexión: Los colores no tienen género. Cualquier persona puede usar el color que más le guste; eso no define quiénes somos ni lo que valemos. Cierre reflexivo: Explicar que cuando repetimos estos estereotipos, estamos limitando a las personas y muchas veces generamos violencia de género, porque se obliga a que niños y niñas actúen de cierta forma, aunque no lo quieran. Resaltar que cada persona debe tener libertad de elegir sus juegos, colores, juguetes y actividades sin ser juzgada.		
Video psicoeducativo	Objetivo: Sensibilizar mediante el recurso audiovisual sobre las desigualdades y estereotipos de género. Descripción: Antes de iniciar, se explicará a los participantes que observarán 1 video y luego se les harán preguntas abiertas para reflexionar sobre lo visto. Es importante que presten atención porque, al final, se dialogará sobre cómo la violencia afecta a las personas y qué podemos hacer para promover el respeto. - Proyección breve. - Reflexión guiada: ¿Qué aprendimos? ¿Cómo cambiar estas realidades? "Por ser mujeres", aborda la problemática de la violencia y discriminación de género. A través de testimonios, imágenes y mensajes impactantes, el video resalta las diferentes formas de violencia que enfrentan las mujeres en su vida cotidiana, como el acoso, la violencia física y emocional. El objetivo de este video fue sensibilizar al público sobre estas realidades y promover la igualdad de género, al alentar a la sociedad a tomar acción para erradicar la violencia contra las mujeres y garantizar sus derechos. "Eliminando los estereotipos y roles de género", es una campaña educativa que busca desafiar y romper los estereotipos y roles de género tradicionales que limitan a las personas, especialmente a mujeres y niñas. A través de ejemplos y reflexiones, el video promueve la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad, e invita a la audiencia a cuestionar las normas de género impuestas socialmente. El mensaje central del video es fomentar una sociedad más equitativa, donde cada individuo pueda desarrollarse plenamente sin las restricciones de los estereotipos de género.	30 min	Videos: Por ser mujeres Eliminando estereotipos y roles de género
Descanso		25 min	

"Rompiendo los estereotipos"	Objetivo: Identificar y rechazar estereotipos de género de forma simbólica y crítica. Descripción: - El facilitador pide a cada estudiante que lea en voz alta una frase, y conjuntamente con el grupo analizan si es verdadera o falsa. - Las frases falsas se rompen simbólicamente. Nota: Es importante que durante la dinámica los y las facilitadores/as no se limiten solo a clasificar las frases como verdaderas o falsas, sino que abran un espacio de reflexión guiada. Cuando una frase sea falsa (estereotipo), invita al grupo a explicar por qué no es cierta, y preguntar: ¿Qué pasaría si creyéramos que esta frase es verdad? ¿A quién le hace daño este pensamiento? ¿Cómo nos sentiríamos si nos lo dijeran a nosotros/as? Cuando una frase sea verdadera (mensaje de igualdad), reflexiona con los niños/as: ¿Cómo nos ayuda esta idea a vivir mejor en sociedad? ¿Qué cambios positivos trae para nuestra vida y la de los demás? Finalmente, al momento de romper simbólicamente los papeles con las frases falsas, la/el facilitador debe animar al grupo y resaltar que al romper el papel están rompiendo también con esos prejuicios que limitan y generan desigualdad. Se recomienda hacerlo con entusiasmo, al decir frases como: <i>"Al romper este papel, decimos ¡basta! a los prejuicios".</i>	Pizarra, Anexo 3: Tarjetas con/ sin estereotipos de género
"El cambio comienza conmigo"	Objetivo: Visualizar un proyecto de vida libre de estereotipos y roles de género. Descripción: - Se invita a los y las participantes a dibujar su "yo futuro" sin límites de género, es decir, representar lo que quisieran ser de grandes si pudieran elegir libremente, sin importar si tradicionalmente se ha considerado "de niñas" o "de niños". Ejemplos: una niña astronauta, un niño que cuida bebés, una niña ingeniera, un niño maestro de inicial. - Repartir a cada niño/a hojas en blanco o cartulinas y colores, crayones o marcadores. - Explicar que cada uno debe dibujar cómo se imagina en el futuro, y hacer la actividad, profesión o rol que más le gustaría, sin importar si la sociedad dice que "es para hombres o para mujeres". - Compartir el dibujo con el grupo, explicar qué estereotipos estaban rompiendo con sus representaciones y cómo esas elecciones pueden contribuir a hacer del mundo un lugar más justo para todos y todas. - Reflexión sobre sus sueños y posibilidades reales, sin las restricciones impuestas por los roles tradicionales.	30 min Hojas, Pinturas, marcadores

"El club de la igualdad"	Objetivo: Promover la resolución cooperativa de conflictos. Descripción: • Se divide al grupo en equipos de 5 a 7 estudiantes. • En cada equipo se eligen tres roles principales: Moderador/a: guía la conversación, da la palabra y asegura que todos participen. Mediador/a: ayuda a que las opiniones se expresen con respeto, al recordar la importancia del diálogo. Protagonistas: representan la situación de conflicto entregada en la tarjeta. • Cada equipo recibe una tarjeta con un conflicto relacionado con estereotipos de género. • Los protagonistas actúan brevemente en la situación. • El moderador y mediador ayudan a que el grupo proponga formas de resolver el conflicto de manera justa y cooperativa. • Después de cada simulación, se abre un espacio para analizar: ¿Qué estereotipos aparecieron? ¿Cómo se sintieron los personajes en la situación? ¿Qué solución encontraron como grupo? Nota: se cierra con la idea central "la igualdad de género es parte de la construcción de paz en la escuela y en la sociedad".	40 min	Espacio amplio Anexo 4: Tarjetas de conflictos
Cierre: Reflexión y compromiso	Objetivo: Consolidar los aprendizajes y fomentar el compromiso con la igualdad desde lo familiar. Descripción: • Reflexión grupal sobre lo aprendido. • Conversar sobre lo trabajado en los cuadernillos con actividades para realizar con la familia, en los que se enfatiza en la importancia de romper estereotipos de género y trabajar juntos para crear un mundo más justo y equitativo • Invitación a continuar construyendo igualdad en casa y comunidad.	15 min	Cuadernillos

Encuentro 3:

Desarrollar habilidades de empatía, asertividad, mediación y negociación, esenciales para fomentar relaciones saludables y resolver conflictos de manera pacífica (primera parte)			
Objetivo: Desarrollar habilidades de empatía, asertividad, mediación y negociación, esenciales para fomentar relaciones saludables y resolver conflictos de manera pacífica.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
El Círculo de los sentimientos	Objetivo: Practicar la expresión de emociones y la escucha activa. Descripción: • Sentados en círculo, los/las participantes expresan sus sentimientos con la frase "Me siento, (feliz, triste, emocionado etc.). Luego de expresar se pasa la pelota a algún compañero/a que no haya recibido la misma y así sucesivamente hasta que todos/as participantes digan cómo se sienten. • Se fomenta el respeto por la palabra y la escucha activa de los demás.	20 min	Una pelota
Video ilustrativo	Objetivo: Comprender la importancia de ponerse en el lugar del otro para fortalecer la convivencia. Descripción: • Se visualiza un video que muestra situaciones cotidianas donde la empatía cambia las relaciones. El mensaje central es que la empatía no solo mejora la convivencia, sino que también nos hace más humanos, al fomentar un entorno donde el respeto y la conexión emocional sean pilares fundamentales. • Se realiza una breve discusión sobre lo aprendido.	25 min	Proyector, parlante Video: El valor de la empatía
"Cine mudo de las emociones"	Objetivo: Identificar y representar emociones para fomentar la comprensión emocional. Descripción: • En una bolsa o caja, se encuentran diferentes tarjetas con emociones, cada niño/a saca una tarjeta al azar con una situación. • Luego interpreta la misma sin hablar mientras los compañeros/as intentan adivinar. (Puede dramatizar con gestos no verbales, para que las/los compañeros adivinen de qué emoción se trata. • Reflexión sobre la importancia de comprender las emociones ajenas, y es este el primer paso para la empatía. Nota: Los niños/as deben adivinar la situación representada. El/la facilitador/a refuerza con todo el grupo la emoción que se podría experimentar al vivir esa situación.	40 min	Anexo 5: Tarjetas con emociones "cine mudo" Recipiente para sorteos

La gata y la rata	Objetivo: Desarrollar empatía mediante una experiencia guiada de vulnerabilidad y poder. Descripción: • Se pide a los/las participantes que se recuesten cómodamente sobre colchonetas o cojines, con los ojos cerrados y en silencio. • Se guía una meditación narrativa: "Imagina que abandonas esta sala, caminas por una acera larga hasta llegar a una vieja casa abandonada. Subes las escaleras, empujas la puerta que se abre chirriando, y entras a una habitación oscura. De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar, sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña, ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana. Continúa disminuyendo hasta el punto que te das cuenta de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata. Entonces, aparece una gata que se acerca amenazante". "En ese instante, tú comienzas a crecer. Ahora eres tú quien se convierte en la gata. Y la gata se transforma en rata. Tú tienes ahora el poder". • Se finaliza la meditación lentamente y se invita a la reflexión grupal: a. ¿Cómo se sintieron al ser la rata? b. ¿Alguna vez se han sentido débiles o amenazados? c. ¿Cómo se sintieron al ser la gata? ¿Han tenido poder sobre otros? d. ¿Cómo decidieron actuar? ¿Qué haría alguien empático? e. ¿Qué aprendemos sobre cómo tratar a los demás desde esta experiencia?	25 min	Cojines, colchonetas, parlante, música suave
Descanso	Objetivo: Fortalecer la escucha activa y la comprensión emocional. Descripción: • Se pide a las y los participantes que se sienten formando un círculo, luego cada niño/a expresa cómo se siente tras el receso (o actividad previa, por ejemplo, "Me siento feliz porque jugué mucho"). • El siguiente debe repetir la idea y demostrar comprensión y luego compartir su propio sentir (por ejemplo, "Entiendo, yo también me siento feliz cuando juego mucho"). • Esto se repite hasta que todos hayan participado.	25 min	Ninguno
"El teléfono dañado"		15 min	

"El semáforo de las palabras"	Objetivo: Diferenciar entre estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Descripción: Explicación inicial - El facilitador/a explica brevemente qué significa cada estilo de comunicación: - Agresiva: gritos, insultos, imposición, falta de respeto. - Pasiva: silencio, sumisión, no expresar lo que uno piensa o siente. - Asertiva: expresar ideas y sentimientos con respeto y claridad. - Previo a la actividad, se prepara un semáforo gigante en la pizarra o pared con tres secciones: rojo, amarillo y verde. - Se reparten tarjetas con frases por todo el salón/áula (en mesas, paredes, debajo de sillas, etc.). - Los niños y niñas deben caminar por el salón y buscar las frases escondidas. - Cuando encuentran una tarjeta, la leen y van a pegarla en el color del semáforo que crean correcto: - Rojo → Agresivo/Amarillo → Pasivo/Verde → Asertivo - Una vez que todas las frases estén en el semáforo, el facilitador/a revisa con el grupo: ¿Están bien ubicadas?, ¿Qué señales nos hacen saber si una frase es agresiva, pasiva o asertiva? - Se reflexiona especialmente en las frases agresivas y se pide al grupo replantearlas de manera asertiva. Nota: Se destaca la idea de que la comunicación asertiva siempre ayuda a resolver los conflictos sin dañar a los demás. Se invita a los niños/as a aplicar la asertividad en la escuela, en casa y con amigos.	30 min	Semáforo de cartulina, cinta adhesiva. Anexo 6: Tarjetas con frases pasivas, agresivas y asertivas.
"Otros nos afectan"	Objetivo: Promover la cooperación, la comunicación y el sentido de interdependencia, al demostrar cómo las acciones individuales afectan al grupo y resaltar la importancia de trabajar unidos. Descripción: Los niños y las niñas reciben materiales para construir juntos un collar gigante, lo suficientemente amplio como para que todo el grupo pueda caber en su interior. Cada participante es responsable de colocar una parte del collar (un aro, una cuenta, una tira de color, etc.), de manera que al final el trabajo individual de cada uno se integre en una construcción común. Durante la dinámica, los facilitadores/as motivan al grupo a: - Coordinarse para que todas las piezas se unan de forma ordenada. - Escucharse y apoyarse, y entender que lo que hace uno influye en el resultado de todos. - Valorar el esfuerzo colectivo, reconociendo que solo con colaboración se puede lograr el objetivo.	30 min	Materiales, como bolitas de plástico, aros, cuerdas para armar un collar, Ovillo de lana.

	Nota: Cuando el collar esté terminado y el grupo se coloque dentro de él, se realiza una conversación guiada: ¿Qué sentimos al trabajar todos juntos en un mismo objetivo?, ¿Qué pasó cuando alguien no seguía el orden o no coordinaba bien?, ¿Qué aprendimos sobre cómo nuestras acciones afectan a los demás? Se cierra la actividad resaltando que el éxito del grupo depende de la cooperación, la comunicación y el respeto entre todos.		
Dinámica de Cierre: "El Árbol de la Empatía"	Objetivo: Consolidar los aprendizajes mediante la reflexión colectiva, visualizar cómo sus contribuciones fortalecen el grupo, simbolizado por el crecimiento del árbol. Descripción: • Repartir a cada niño/a una hoja en blanco o una figura recortada de hoja de árbol, proporcionar colores, marcadores o crayones. • Cada participante escribirá o dibujará en una hoja un aprendizaje significativo obtenido durante la sesión. Luego, compartirán su reflexión con el grupo y pegarán su hoja en un gran árbol colectivo (dibujado en cartulina o papelógrafo), de modo que cada aporte represente una hoja que nutre y hace crecer al árbol. • Observar juntos el árbol completo, ya lleno de aprendizajes, y reflexionar: ¿Cómo se ve nuestro árbol con todas las hojas?, ¿Qué significa que cada aporte haga crecer el árbol?, ¿Cómo podemos aplicar estos aprendizajes en nuestra vida diaria y en nuestro grupo?	15 min	Dibujo de un árbol. Hojas de papel en forma de hojas de árbol Lápices o marcadores
Despedida y fotografía	Objetivo: Cerrar el taller de manera simbólica y memorable. Descripción: • Conversar sobre lo trabajado en el cuadernillo, responder dudas y solicitar desarrollar el siguiente apartado en casa.	15 min	Ninguno

Encuentro 4:

Desarrollar habilidades de empatía, asertividad, mediación y negociación, esenciales para fomentar relaciones saludables y resolver conflictos de manera pacífica (segunda parte)			
Objetivo: Desarrollar habilidades de empatía, asertividad, mediación y negociación, esenciales para fomentar relaciones saludables y resolver conflictos de manera pacífica.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
La Capitana manda	Objetivo: Romper el hielo e incentivar la interacción, y se concluirá con la conformación de grupos de 5 participantes. Descripción: - Juego rápido de seguimiento de órdenes y coordinación corporal que genera energía positiva y prepara el ambiente para la sesión. - El/la facilitador/ra asume el rol de "capitán" o "capitana" y explica que dará instrucciones cortas y simples. - Los participantes solo deben seguir las órdenes que comiencen con la frase "La capitana/el capitán manda...". - En la ronda final, La Capitana/El Capitán da la orden: "La capitana manda/El capitán manda... agrúpense de 5 personas." - Los grupos que se formen se mantendrán para la siguiente actividad del taller.	15 min	Ninguno
"El Conflicto del Tesoro Perdido"	Objetivo: Fomentar la cooperación, el diálogo y la resolución pacífica de conflictos entre grupos. Descripción: - Los grupos buscan el "tesoro" escondido. Al encontrarlo, deben negociar cómo compartirlo y resolver conflictos presentados en tarjetas. - Reflexión grupal sobre la aplicación de la empatía y la asertividad. Nota: preparar la actividad mientras los estudiantes están jugando la actividad previa	30 min	Objeto pequeño que represente el "tesoro" Pistas escritas con conflictos a resolver.
Introducción: Recordando la empatía y la asertividad	Objetivo: Reforzar los conceptos aprendidos anteriormente mediante ejemplos cotidianos. Descripción: - Repaso participativo de lo trabajado en el encuentro anterior. - Preguntas rápidas tipo "¿Qué harías si...?" para aplicar lo aprendido (empatía y asertividad)	20 min	Pizarra, marcadores

Video psicoeducativo	Objetivo: Visualizar la resolución pacífica de conflictos a través de la cooperación y el respeto. Descripción: • A continuación los/las estudiantes observan un video sobre "Resolución pacífica de problemas" • Cortometraje con una historia simbólica donde los personajes deben resolver un conflicto para avanzar. • El cortometraje utiliza una metáfora de un puente, donde los personajes se encuentran en una situación de conflicto que deben resolver para poder avanzar. A lo largo del video, se destacan las habilidades de comunicación, empatía y cooperación, mostrando cómo los personajes superan sus diferencias y encuentran soluciones beneficiosas para todos. El mensaje central del cortometraje es la importancia de resolver conflictos de manera pacífica y colaborativa, enfatizando el valor de la comprensión mutua y el diálogo. • Reflexión grupal guiada.	20 min	Proyector, parlante Video: El puente
"El amigo invisible empático"	Objetivo: Promover la observación positiva y la comunicación empática. Descripción: • Cada niño recibe el nombre de un compañero (en secreto) y piensa una frase positiva para él/ella. • Escribe la frase positiva en un papel, que será entregado al inicio de la actividad. • Al final, comparten la frase en voz alta y revelan quién era su "amigo invisible" y le dan la frase para que guarde.	15 min	Tarjetas con los nombres de los partici- pantes
Descanso		25 min	
Las minas	Objetivo: Fomentar la comunicación asertiva y la confianza entre compañeros. Descripción: • Se ubican varios objetos, que simulan ser las minas de un campo minado, es decir los y las participantes no pueden pisar las mismas, en caso de hacerlo deben regresar al inicio. • Se juega en parejas. Uno con los ojos vendados cruza un campo de minas guiado por su compañero. Luego se cambian los roles. • Se destaca la importancia de dar instrucciones claras y escuchar con atención.	30 min	Conos de en- trenamiento Vendas

La Caja de las Respuestas	Objetivo: Reconocer los distintos tipos de respuestas ante conflictos y reflexionar sobre la asertividad. Descripción: - Se extrae una tarjeta de la caja, se leen las respuestas, por ejemplo: Respuesta pasiva: "Me quedo callado y dejo que la otra persona me empuje". Respuesta agresiva: "Empujo de vuelta y grito". Respuesta asertiva: "Le pido que no me empuje más y me aleje". - Se identifica el tipo de respuesta y se reflexiona cómo convertirla en una asertiva, se puede guiar con las preguntas: ¿Cómo suelo responder ante conflictos? ¿Qué puedo hacer para ser más asertivo?	25 min	Anexo 7: Tarjetas con respuestas (pasiva, agresiva, asertiva), caja
Actividad de cierre: La caja de palabras poderosas	Objetivo: Que los niños y niñas reflexionen sobre la importancia de las palabras empáticas y asertivas, en la que integren los aprendizajes y los incorporen a través de una manualidad personal. Descripción: - Los niños crean su propia "Caja de palabras poderosas" decorándola y escribirán frases asertivas y empáticas. Explicarles que van a crear su "Caja de palabras poderosas": la misma es un espacio especial para guardar palabras que ayudan a construir una mejor convivencia. - Pídeles que escriban o dibujen 10 palabras o frases relacionadas con la empatía y la asertividad, por ejemplo: "¿Cómo te sientes?" "No me gusta eso, pero te lo digo con respeto" "¿Puedo ayudarte?" "Gracias" "Estoy triste, pero quiero hablarlo" - Como cierre, pueden compartir una o dos frases que más les gustaron o que quieran usar más seguido.	45 min	Material para elaborar las cajas o tener las listas para armar. Papel de colores o papel blanco para escribir Lápices, marcadores, pinturas
Reflexión final	Objetivo: Consolidar aprendizajes y cerrar el taller en un ambiente de celebración. Descripción: Los niños comparten verbalmente qué se llevan del taller.	15 min	Ninguno

Encuentro 5:

Desarrollar habilidades de mediación y negociación			
Objetivo: Fortalecer en los y las participantes habilidades de mediación y negociación a través de actividades lúdicas, reflexivas y cooperativas que promuevan la escucha activa, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, para así fomentar el trabajo en equipo y el respeto mutuo.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Rompehielos: Quitar la cola al dragón	Objetivo: Activar a los/las participantes, generar confianza y fomentar el trabajo en equipo desde el juego. Descripción: Los/las participantes se dividen en dos filas, y de esta manera forman dos dragones. • Cada fila se organiza de manera que los/las jugadores/as se colocan uno detrás de otro, tomándose de los hombros o la cintura. • El primero de la fila es la cabeza del dragón, y el último lleva una pañoleta en el pantalón que representa la cola del dragón. El objetivo es que cada dragón, avance en conjunto y sin romper la fila, intente atrapar la cola del dragón contrario. • Para lograrlo, el grupo debe coordinarse, avanzar en equipo, girar y moverse de manera estratégica, cuidando de no separarse. • El dragón que logre atrapar primero la cola del otro será el ganador. El juego puede repetirse varias veces, y los jugadores podrían alternar posiciones para que todos/as experimenten distintos roles (cabeza, centro y cola).	20 min	Pañoletas para la cola
"El teléfono descompuesto con historias"	Objetivo: Fomentar la escucha activa y evidenciar la importancia de la comunicación clara. Descripción: • Los niños/niñas forman una fila o círculo, el/la facilitador/ra susurra una historia breve al primer niño, quien debe repetirla al siguiente, y así sucesivamente. • El último niño dice en voz alta la historia que recibió. • Se compara con la versión original para reflexionar sobre cómo se distorsionan los mensajes y la importancia de una comunicación clara y la escucha activa.	30 min	Ninguno

Aplicación retests	Objetivo: Evaluar el progreso en empatía, asertividad y percepción de violencia de género. Descripción: La aplicación del retest debe realizarse con las mismas herramientas iniciales, seleccionadas de acuerdo con la población. Permite comparar resultados y valorar los cambios en percepciones sobre violencia y cultura de paz. La confidencialidad de las respuestas garantiza un ambiente de confianza y la validez del proceso.	30 min	Cuestionarios impresos
Video Ilustrativo	Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la asertividad para resolver conflictos. Descripción: - Se proyecta un video breve donde Elmo muestra situaciones de conflicto cotidianas y como resolverlas de forma asertiva y empática. - Se abre un espacio breve para comentar el mensaje del video y realizar la retroalimentación.	20 min	Reproductor, Video Elmo, resolución de conflictos
Rompecabezas de la negociación	Objetivo: Fomentar la negociación, la escucha y la cooperación. Descripción: - Se forman dos grupos. Cada uno recibe piezas de rompecabezas mezcladas. - Los grupos comienzan a armar el rompecabezas por separado, cuando se dan cuenta de que les faltan piezas clave y que algunas de las que tienen no encajan, los grupos deben negociar entre sí para intercambiar piezas y poder completar su rompecabezas. - Se reflexiona sobre el proceso de negociación y lo que cada grupo aprendió.		
Descanso		25 min	
La torre más alta	Objetivo: Promover la planificación conjunta y la resolución de conflictos durante el trabajo en equipo. Descripción: - Se forman tres grupos, y se les entrega una caja con varios materiales (a todos por igual). - Con los materiales disponibles, en 20 minutos deben construir la torre más alta y estable (10 segundos). - Al final se mide la altura y se reflexiona sobre los acuerdos y desacuerdos surgidos, y se hace énfasis en la resolución de conflictos.	40 min	palillos, plastilina, goma, tijeras, cartulina, pipetas

Construyendo juntos	Objetivo: Fomentar la cooperación, el respeto y la mediación para lograr un objetivo común. Descripción: • Cada niño recibe una tarea para construir una obra colectiva (como un mural o árbol simbólico), pero con materiales que no corresponden a su tarea. • Deben negociar e intercambiar materiales con respeto, y en caso de necesidad, pedir la intervención de mediadores si surgen desacuerdos (otro niño o niña designado previamente o rotativo). • Al final, ensamblarán todas las piezas y crearán el producto final entre todos, para reforzar la idea de que la paz se construye en equipo.	30 min	Materiales variados, hojas, témperas, papelógrafos
Cierre: Reflexión y compromiso	Objetivo: Consolidar aprendizajes y generar compromisos personales para aplicar las habilidades adquiridas. Descripción: • Se realiza una reflexión colectiva sobre lo aprendido, se puede usar estas preguntas: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo les gustaría aplicar estas habilidades en su vida diaria? • Cada niño escribe un compromiso personal sobre cómo aplicará la mediación, la negociación y el respeto en su entorno cotidiano y lo pega en una pizarra.	15 min	Hojas de papel y lápices para los compromisos.

5.2 Actividades para adolescentes

Las actividades están dirigidas a un grupo de adolescentes y se organizan en cinco sesiones de 4 horas cada una. Se recomienda que la frecuencia entre sesiones sea de aproximadamente 15 días, de modo que los y las participantes dispongan de un tiempo adecuado para asimilar los aprendizajes y reflexionar sobre ellos.

Asimismo, se sugiere que los contenidos abordados en cada sesión sean reforzados en el hogar mediante el cuadernillo de trabajo entregado en la primera jornada. Este material constituye una herramienta

de apoyo que busca consolidar lo aprendido y, al mismo tiempo, favorecer la reflexión conjunta con la familia, lo que fortalece el vínculo entre los procesos educativos formales y el entorno cotidiano de los adolescentes.

Encuentro 1:

Reconociendo la violencia y promoviendo la paz			
Objetivo: Sensibilizar a las personas participantes sobre los conceptos, roles, signos y consecuencias de la violencia y la violencia de género, para promover la reflexión y la construcción de una cultura de paz.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Presentación	Objetivo: Informar a las y los participantes sobre el propósito, contenidos y metodología de los talleres a desarrollar en los próximos meses. Descripción: • Los y las facilitadores/as se presentan. • Explican de manera general los objetivos del proceso formativo. • Presentan el cronograma y expectativas.	15 min	computadora parlante proyector
Dinámica de presentación	Objetivo: Fomentar el conocimiento mutuo, la cercanía y la confianza entre los/las participantes. Descripción: • Las y los participantes forman un círculo amplio. • Cada persona levanta los brazos a la altura del pecho, juntan las palmas, y se des- plazan suavemente hacia el compañero o compañera de al lado para compartir su nombre y color favorito. Podría iniciar el facilitador o facilitadora. • La actividad continúa en cadena hasta que todos los integrantes hayan participado, de manera que cada persona escuche y recuerde al menos una característica de los demás. • El/la facilitador/a invita a un breve momento de reflexión preguntando: ¿Qué aprendimos de nuestros compañeros y compañeras? ¿Cómo se sintieron al compartir algo personal como su color favorito? Nota: Se refuerza el mensaje de que aprender el nombre y un rasgo sencillo de cada persona nos acerca, nos humaniza y nos prepara para convivir en un ambiente de respeto y confianza.	25 min	Ninguno

Aplicación Tests	Objetivo: Evaluar percepciones iniciales sobre violencia, cultura de paz y experiencias personales. Descripción: • Se entregan los tests de forma individual. • Se explica que las respuestas son confidenciales. • Cada participante completa el cuestionario. • Breve espacio para aclarar dudas. Nota: Esta actividad permite conocer las percepciones iniciales del grupo respecto a la violencia y la cultura de paz. Es importante remarcar la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad y garantizar un ambiente de confianza. La información recogida servirá como punto de partida para orientar el desarrollo del taller.	20 min	Cuestionario, esferos.
Casa, inquilino y terremoto	Objetivo: Promover el trabajo en equipo, la atención y la capacidad de reorganización ante el cambio. Descripción: • Se forman tríos: dos personas se toman de las manos frente a frente para formar la casa, y una tercera persona se ubica en el interior, siendo el inquilino/a. • El facilitador/a dice en voz alta: "Casa" → todas las casas deben buscar un nuevo inquilino, sin romper la estructura. "Inquilino/a" → los inquilinos/as salen de la casa en la que estaban y buscan otra. "Terremoto" → todos los roles cambian, las casas se derrumban y se forman nuevos tríos con roles diferentes. • El facilitador/a debe intentar integrarse en un trío cada vez que da una orden, lo que hará que otro participante quede fuera y continúe como animador/a. • La dinámica se repite varias veces para mantener la energía y la atención del grupo. • El facilitador/a reúne a todos en círculo y abre una breve reflexión: ¿Cómo se sintieron al tener que reorganizarse rápidamente? ¿Qué aprendimos sobre la importancia de la atención y la flexibilidad? ¿Cómo podemos aplicar esto en situaciones de la vida diaria donde ocurren cambios inesperados? Nota: Se concluye reforzando la idea de que el trabajo en equipo y la capacidad de adaptación son claves para la convivencia y la resolución de conflictos.	30 min	Ninguno
Conceptualización de la violencia	Objetivo: Brindar información clara y comprensible sobre los tipos, causas y consecuencias de la violencia y la violencia de género. Descripción: • Presentación con diapositivas. • Se explica:	20 min	Computadora, proyector, parlante.

	Diferencia entre violencia y agresividad. Tipologías de violencia (física, psicológica, simbólica, etc.). Causas sociales y culturales. Consecuencias individuales y colectivas.		
Descanso	Se promueve la participación y el intercambio de opiniones.	25 min	
Video reflexión	Objetivo: Reflexionar sobre el valor de la memoria histórica y los relatos de paz como formas de promover la no violencia. Descripción: - El/la facilitador/a presenta brevemente el propósito del video: mostrar cómo la memoria y las experiencias de paz pueden inspirar acciones transformadoras en distintos contextos. - Se proyecta el video "El rol de la memoria para construir una paz viva". - Después de la proyección, se abre un diálogo guiado con preguntas como: ¿Qué historia o ejemplo les impactó más del video? ¿Cómo podemos aplicar en nuestra vida cotidiana las enseñanzas de estos relatos de paz? ¿Qué relación existe entre recordar y aprender de la historia y construir una cultura de paz? - Se pide a cada participante que exprese en una frase qué aprendizaje o compromiso personal se lleva del video. - El/la facilitador/a concluye resaltando que la memoria no solo recuerda el dolor, sino también las acciones de esperanza y reconciliación que inspiran a construir un futuro sin violencia. Nota: como opción se puede registrar las frases en un papelógrafo o mural simbólico de "compromisos para la paz".	20 min	Computador, proyector, parlante Link: https://www.youtube.com/watch?v=h2yY--TKN-gw
El globo caliente	Objetivo: Identificar situaciones de violencia y reflexionar sobre formas de prevenirlas y responder adecuadamente. Descripción: - Los y las participantes se colocan en círculo. - Se pasa un globo o pelota mientras suena música. - Cuando se dice "STOP", quien tiene el objeto menciona: - Una situación de violencia. - Una forma de prevenirla o mejorarla.	20 min	Globos, pelota

Violencia en el Noviazgo	Objetivo: El video invita a reconocer cómo muchas conductas normalizadas en las relaciones (como los celos, el control del tiempo, la manipulación emocional o el aislamiento) no son muestras de amor, sino formas de violencia. Al usar un formato cercano a lo cotidiano, busca generar conciencia sobre la importancia de identificar los límites entre el amor sano y las dinámicas tóxicas que vulneran la libertad y el bienestar de las mujeres. Descripción: • El/la facilitador/a presenta brevemente el propósito del video • Se proyectará el video "Amor Tóxico: game over". • Después de la proyección, se abre un diálogo guiado con preguntas como: ¿Qué comportamientos del video te parecieron normales al principio, pero luego identificaste como violentos o de control? ¿Por qué crees que algunas formas de violencia se confunden con expresiones de amor? ¿Qué papel juegan los estereotipos de género en la forma en que se entienden las relaciones de pareja? ¿Cómo influye la cultura o la sociedad en la aceptación de actitudes posesivas o celosas? ¿Qué emociones te generó el video y por qué? ¿Has visto o vivido situaciones similares en tu entorno? ¿Cómo reaccionaste o te hubiera gustado reaccionar? ¿Qué mensajes sobre el amor transmiten los medios, las redes sociales o la música, y cómo afectan nuestras relaciones? ¿Qué diferencia hay entre una relación basada en el amor y una basada en el poder? ¿Qué estrategias podríamos implementar en nuestra comunidad o universidad para promover relaciones sanas y prevenir la violencia? ¿Qué significa para ti "ponerle Game Over" a la violencia? • Se pide a cada participante que exprese en una frase qué aprendizaje o compromiso personal se lleva del video. • El/la facilitador/a concluye resaltando que la memoria no solo recuerda el dolor, sino también las acciones de esperanza y reconciliación que inspiran a construir un futuro sin violencia.	Link del video: amores tóxicos https://www.youtube.com/watch?v=bbR-xkAMjYq8 15 min	
Río de la vida	Objetivo: Favorecer la introspección y la identificación de fortalezas personales en relación con la convivencia pacífica. Descripción: • Cada participante dibuja un río que simboliza su personalidad y emociones. • Le pone un nombre. • Al reverso, escribe un párrafo sobre sus principales fortalezas y emociones positivas. • Se realiza una reflexión, basada en la siguiente guía.	40 min Hojas, lápices, marcadores	

	1. ¿Qué representa tu río en tu vida? 2. ¿Cómo fluye tu río: tranquilo, con curvas, con cascadas? ¿Qué significa para ti? 3. ¿Qué fortalezas identificas en tu dibujo y en tu escrito? 4. ¿Cómo te ayudan esas fortalezas en tu vida diaria y en la relación con los demás? 5. ¿Qué emociones positivas reconoces en tu río que puedes aplicar para construir paz en tu entorno? Nota: El <i>Río de la vida</i> es una actividad simbólica que permite a los/las participantes reflexionar sobre su personalidad, emociones y fortalezas. A través del dibujo y la escritura, se fomenta la autoexploración y la identificación de recursos personales que pueden contribuir a la convivencia pacífica.		
Cierre con una palabra	Objetivo: Cerrar el taller con una reflexión colectiva sobre las emociones y aprendizajes. Descripción: • En círculo, cada participante dice una palabra o frase que represente su experiencia en el taller. • Se anotan en un papelógrafo para dejar constancia del sentir grupal.	10 min	Papelógrafo, marcadores.

Encuentro 2:

Reconociendo la violencia y promoviendo la paz, estereotipos de género			
Objetivo general: Sensibilizar sobre la violencia, especialmente la violencia de género, y fomentar la reflexión crítica sobre los estereotipos de género, al promover el respeto y la construcción de relaciones igualitarias.			
Dinámica	Descripción		Tiempo Materiales

Presentación del taller	Objetivo: Informar a los y las adolescentes sobre los objetivos, temas y dinámica del taller. Descripción: - Breve saludo y presentación del equipo. - Explicación general de las actividades y de la importancia del tema. - Se aclaran dudas iniciales.	10 min	Computadora, parlante, proyector
Telaraña de la Amistad	Objetivo: Favorecer la confianza y la integración grupal desde el inicio. Descripción: - Se forma un círculo. - Cada participante se presenta diciendo su nombre y algo que le gusta mientras sujeta un extremo del ovillo. - El ovillo se lanza al siguiente compañero que repite el proceso. - Al finalizar, se observa la telaraña formada, símbolo de unión y respeto. - El facilitador guía una reflexión grupal preguntando: ¿Qué representa para ustedes esta telaraña? ¿Qué nos dice sobre la importancia de estar conectados como grupo? - Se recoge el ovillo y se desarma lentamente la red, se recuerda que las conexiones creadas no desaparecen, sino que permanecen como parte del aprendizaje compartido. Nota: Se destaca que, al igual que la telaraña, cada persona es un hilo necesario para construir un tejido fuerte de amistad, confianza y respeto.	20 min	Ovillo de lana
El Termómetro de la Violencia	Objetivo: Identificar grados de violencia y reflexionar sobre su impacto en la vida diaria. Descripción: - Se presenta un termómetro gigante con niveles: sin violencia, leve, moderada, alta. - Se leen diferentes situaciones (por ejemplo: "Hacer una broma pesada a un compañero", "Empujar a alguien en clase" y "Gritar a un amigo"). - Cada participante clasifica la situación en el termómetro. - Se reflexiona basándose en estas preguntas: ¿Alguna de estas situaciones te ha ocurrido a ti o a alguien cercano? ¿Qué sentimientos surgen cuando eres víctima, agresor/a o testigo de estas situaciones? ¿Qué podríamos hacer la próxima vez para actuar de manera no violenta? ¿Cómo cambiaría nuestro entorno si evitamos este tipo de acciones? - El facilitador resalta que incluso las acciones que parecen "pequeñas" pueden generar daño, y enfatizar en la importancia de reconocer estas situaciones para prevenir que escalen. - Se concluye con la invitación a reflexionar sobre alternativas pacíficas para responder frente a la violencia.	30 min	Cartulina (termómetro) tarjetas impresas con situaciones, marcadores Anexo 2: Tarjetas con situaciones de violencia leve/moderada/alta

Introducción: ¿Qué es la violencia de género?	Objetivo: Comprender de manera clara qué es la violencia de género y sus manifestaciones. Descripción: - Exposición con ejemplos cercanos al contexto adolescente (redes sociales, amistades, relaciones). - Se explica cómo los estereotipos y roles tradicionales generan desigualdad y daño. - Se fomenta la participación con preguntas abiertas.	20 min	Presentación PowerPoint, proyector, parlante
Video psicoeducativos	Objetivo: Sensibilizar sobre la violencia de género y motivar el cuestionamiento de los estereotipos. Descripción: - Se proyectan ambos videos de forma consecutiva. El primer video, titulado "Por ser mujeres", aborda la problemática de la violencia y discriminación de género. A través de testimonios, imágenes y mensajes impactantes, el video resalta las diferentes formas de violencia que enfrentan las mujeres en su vida cotidiana, como el acoso, la violencia física y emocional. El objetivo de este video fue sensibilizar al público sobre estas realidades y promover la igualdad de género, alentar a la sociedad a tomar acción para erradicar la violencia contra las mujeres y garantizar sus derechos. - El segundo video, "Eliminando los estereotipos y roles de género", es una campaña educativa que busca desafiar y romper los estereotipos y roles de género tradicionales que limitan a las personas, especialmente a mujeres y niñas. A través de ejemplos y reflexiones, el video promueve la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad, e invita a la audiencia a cuestionar las normas de género impuestas socialmente. El mensaje central del video es fomentar una sociedad más equitativa, donde cada individuo pueda desarrollarse plenamente sin las restricciones de los estereotipos de género. - Al terminar, se abre un espacio breve de comentarios y reflexiones. - Preguntas orientadoras: ¿Qué mensaje les dejó cada video? ¿Qué cosas creen que se pueden cambiar en su entorno?	25 min	Proyector, parlante Videos Por ser mujeres https://www.youtube.com/watch?v=UlnELDHIR0 Eliminando estereotipos y roles de género https://www.youtube.com/watch?v=wnv2rxFU_E
Descanso		20 min	

"Rompiendo los estereotipos"	Objetivo: Identificar y cuestionar creencias limitantes sobre el género. Descripción: - En grupos pequeños, se entregan tarjetas con frases como: "Los niños no lloran". - Cada grupo debate si es verdadera o falsa. - Se rompen físicamente las frases que desean rechazar, lo que simboliza el rechazo a los estereotipos. - Reflexión grupal sobre cómo impactan los estereotipos en la vida cotidiana, y la importancia de cambiarlos para contribuir a la construcción de una sociedad más igualitaria y libre de prejuicios.	25 min	Anexo 3: Tarjetas con/ sin estereotipos de género
"El cambio comienza conmigo"	Objetivo: Visualizar un futuro personal sin estereotipos de género. Descripción: - Cada participante dibuja su "yo futuro" sin limitaciones por su género (por ejemplo, mujeres líderes, hombres cuidadores). - Comparten su dibujo con el grupo, y explican qué estereotipos estaban rompiendo con sus representaciones y cómo esas elecciones pueden contribuir a hacer del mundo un lugar más justo para todos. - Reflexionan sobre qué acciones pueden emprender para hacerlo realidad.	30 min	Hojas blancas, pinturas, marcadores
"El club de la igualdad"	Objetivo: Desarrollar habilidades de análisis y resolución pacífica de situaciones de discriminación. Descripción: - Se forman equipos y se asignan roles (moderador/a, mediador/a, protagonista). - Cada grupo recibe un caso (por ejemplo: "Un chico no puede jugar a la cuerda porque es cosa de niñas"). - Deben discutir y proponer soluciones respetuosas. - Reflexión final sobre cómo aplicar estas acciones en la vida diaria, destacar la importancia de desafiar los roles de género y fomentar relaciones más equitativas y respetuosas.	35 min	Espacio amplio, Anexo 3: Tarjetas con/ sin estereotipos de género
Cierre: Reflexión y compromiso	Objetivo: Consolidar el aprendizaje y promover el compromiso personal y familiar. Descripción: - Cada adolescente comparte una palabra o frase que resume lo aprendido. - Se recuerda el uso del cuadernillo con actividades para casa. - Despedida y motivación para seguir promoviendo la igualdad.	20 min	Cuadernillo

Encuentro 3:

Entrenamiento en empatía, asertividad y mediación/negociación (Primera parte)			
Objetivo: Favorecer el autoconocimiento, el manejo de las emociones, la empatía y la escucha activa como competencias básicas para la convivencia y la resolución pacífica de conflictos.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Cucaracha asustada	Objetivo: Mejorar la concentración, la atención sostenida y la capacidad de respuesta ante situaciones de cambio. Descripción: • Los y las participantes forman un círculo amplio. • El/la facilitador/a entrega una pelota que comienza a circular de mano en mano sin saltarse a nadie. • Cada vez que suena el silbato, la pelota debe cambiar de dirección de inmediato. • Las señales se dan de forma irregular para generar alerta y dinamismo. • Si un participante no cambia la dirección, realiza una "penitencia" elegida con respeto por el grupo (por ejemplo, decir un trabalenguas o contar un chiste). • Reflexión breve sobre la importancia de la atención y el autocontrol.	15 min	Pelota, silbato
La ventana Johari	Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento, la confianza y la apertura hacia los demás. Descripción: • El/la facilitador/a explica las cuatro áreas: - Área pública (lo que sé de mí y los demás también conocen). - Área oculta (lo que sé de mí pero otros no conocen). - Área ciega (lo que otros perciben de mí pero yo no veo). - Área desconocida (lo que nadie conoce). • Cada participante completa su plantilla. • Quien lo desee comparte voluntariamente sus reflexiones. • Se dialoga sobre el valor de conocerse mejor y de recibir retroalimentación constructiva, puede realizar las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí sobre mí con esta actividad? ¿Cómo puede el autoconocimiento ayudarme a convivir de forma más pacífica y empática con los demás? ¿Qué me llevo de este ejercicio para mi vida diaria?	40 min	Anexo 9 Plantilla de la ventana de Johari, lápices

Reconociendo mis emociones	Objetivo: Favorecer la conciencia emocional y el manejo de emociones a través de la visualización. Descripción: • Los y las participantes se colocan en una postura cómoda con los ojos cerrados. • Se les guía a conectar con la respiración. • Visualizan una emoción que predomina en sus vidas, le asignan un color, forma y textura, y la ubican en su cuerpo. • Posteriormente, imaginan que la emoción recorre su cuerpo para finalmente salir por su boca, la observan con curiosidad e identifican cómo se sienten. • Finalmente, vuelven a introducirla en su cuerpo colocándola en un lugar donde la perciban equilibrada. • Reflexión sobre la importancia de reconocer y gestionar las emociones de manera adecuada.	30 min	Música relajante, parlante, mat de yoga (o colchonetas)
Mapa emociones	Objetivo: Identificar la relación entre emociones y su manifestación corporal. Descripción: • En parejas, un/a participante dibuja la silueta del otro sobre el papelógrafo. • Cada quien marca en su silueta las emociones frecuentes, el color que asocian y el lugar del cuerpo donde las sienten. • Comparten en grupo cómo ciertas emociones se manifiestan y afectan su comportamiento. • Reflexión sobre cómo reconocer las emociones facilita prevenir conflictos y crear una cultura de paz.	25 min	Papelógrafos, marcadores
Descanso		25 min	
El autorretrato	Objetivo: Reforzar el autoconcepto, la autoestima y el sentido de identidad. Descripción: • Con música suave de fondo, se entrega a cada participante una hoja y materiales para dibujar. • Se invita a los y las adolescentes a realizar un autorretrato libre. No se trata únicamente de reproducir su rostro, sino de incluir símbolos, colores o elementos que reflejen su personalidad, emociones, valores o aspectos importantes de sí mismos/as. • El/la facilitador/a aclara que el dibujo no será evaluado desde lo artístico, sino como una herramienta de autoconocimiento. • De manera voluntaria algunos/as participantes pueden compartir sus dibujos con el grupo, y explicar qué representa y qué aspectos de sí mismos/as han querido destacar.	40 min	Hojas blancas, lápices, pinturas

	• El/la facilitador/a agradece los aportes y resalta la riqueza de cada autorretrato como expresión de la diversidad personal. • Se enfatiza que reconocerse y aceptarse fortalece la autoestima y la confianza para interactuar con los y las demás de forma más respetuosa y asertiva. • Se concluye con una breve reflexión colectiva: "Así como cada dibujo es único, también lo es cada persona. Respetar y valorar nuestras diferencias es una forma de construir paz en la convivencia diaria". Nota: para la reflexión se podría trabajar las siguientes preguntas. ¿Cómo te sentiste al dibujar tu autorretrato? ¿Qué descubriste de ti al representar con símbolos o colores? ¿Qué aspectos de tu dibujo reflejan lo que más valores de ti mismo/a? ¿Por qué es importante conocernos mejor para convivir en paz con los y las demás?			Computador, proyector, parlante Link https://www.youtube.com/watch?v=Rqd-JpHGVXLE
Video psicoeducativo sobre la empatía	Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la empatía en la convivencia. Descripción: • Se proyecta el episodio: "A mi yo adolescente"; Empatía, donde se reflexiona sobre cómo aceptar la diferencia y encontrar puntos en común. • Preguntas orientadoras: ¿Qué parte del video les impactó más? ¿Qué significa para ustedes ser empáticos	20 min		
Escucha respetuosa	Objetivo: Entrenar la escucha activa y la validación de la experiencia del otro. Descripción: • En círculo, cada participante se turna para contar aspectos de su historia de vida (por ejemplo, un recuerdo importante). • El resto escucha sin interrumpir ni juzgar. • Al finalizar, cada quien escribe una nota positiva, de reconocimiento o gratitud para la persona que compartió, y se la entrega.	30 min		Papeles y lápices
Despedida	Objetivo: Consolidar aprendizajes y expresar cómo se sintieron durante el taller. Descripción: • Cada participante escribe en un post-it una enseñanza que lleva y/o cómo se sintió. • Lo colocan en el papelógrafo y expresan en una palabra su estado final. • Se recuerda a los estudiantes el uso del cuadernillo y se dan las indicaciones para completarlo antes del próximo encuentro. • Despedida grupal con palabras de reconocimiento.	10 min		

Encuentro 4:

Entrenamiento en empatía, asertividad y mediación/negociación (Segunda parte)			
Objetivo: Consolidar habilidades de empatía, asertividad y mediación, que promuevan la comunicación respetuosa y la resolución pacífica de conflictos en la vida cotidiana.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Distensión, conocimientos y formación de subgrupos	Objetivo: Romper el hielo, favorecer el autoconocimiento y promover la interacción entre los y las participantes de manera lúdica. Descripción: 1. El/la facilitador/a invita a los/las participantes a ponerse de pie en un espacio amplio. 2. Se lanzan consignas que invitan a buscar coincidencias, por ejemplo: • "Busquen a alguien que cumpla años el mismo mes que ustedes". • "Acerquense a quienes tengan mascota". • "Agrupense con quienes prefieren el cine antes que el fútbol". 3. Con cada consigna, los y las participantes van interactuando con diferentes compañeros/as, y descubren similitudes y diferencias en sus intereses o experiencias. 4. Se realizan varias rondas para asegurar que todos y todas puedan compartir con personas distintas. 5. Breve reflexión colectiva: "¿Qué aprendieron de sus compañeros/as en esta dinámica? ¿Cómo influyen estas coincidencias y diferencias en la manera en que nos relacionamos?" Nota: El/la facilitador/a resalta que las coincidencias generan cercanía, mientras que las diferencias enriquecen la convivencia.	20 min	Ninguno
Otros nos afectan	Objetivo: Reflexionar sobre cómo el trato que recibimos impacta en nuestras emociones y comportamiento. Descripción: • En parejas, una persona recibe un rótulo y se lo pega en la frente sin leerlo. • La otra persona conversa sobre un tema polémico (por ejemplo, el uso del celular) y trata al compañero según el rótulo (por ejemplo: "ignórame", "trátame con amabilidad", "interrumpe"). • Pasados tres minutos, cambian los roles. Reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron cuando fueron tratados de esa forma? ¿Qué aprendemos sobre la empatía y el respeto?	30 min	Cartulinas, marcadores, cinta masking

Construir una historia	Objetivo: Entrenar la atención, la memoria y la construcción colectiva de ideas. Descripción: • Los y las participantes forman un círculo. • El facilitador/a inicia diciendo una palabra. • El siguiente participante repite la palabra y añade una frase. • Así sucesivamente, cada persona repite todo lo anterior y agrega algo nuevo. • El objetivo es que la historia concluye con una reflexión sobre la importancia de la comunicación en las relaciones. • Reflexión final sobre lo difícil que puede ser mantener un mensaje claro si no se presta atención.	30 min	Ninguno	
Video Psicoeducativo	Objetivo: Sensibilizar sobre la empatía y la solidaridad. Descripción: • Proyección de un corto animado sobre empatía y solidaridad. • Breve discusión sobre el mensaje principal. Nota: El cortometraje animado ilustra cómo un personaje aprende a ponerse en el lugar de los demás, al destacar la importancia de la empatía y la solidaridad. A través de imágenes sencillas pero emotivas, el personaje descubre que comprender lo que sienten los otros fortalece el vínculo comunitario y promueve acciones de ayuda mutua.	15 min		Link: https://www.youtube.com/watch?v=Nhxwot1YZg Computador, parlante, proyector.
Descanso		25 min		
Dramatización de los estilos de comunicación	Objetivo: Reconocer y diferenciar estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Descripción: • El/la facilitador/a explica cada estilo con ejemplos sencillos. • Se forman grupos que representen situaciones problemáticas de amistad o pareja. • Cada grupo crea una pequeña escena que incluya los tres estilos. • Después de cada presentación, se hace retroalimentación: ¿Qué estilo predomina? ¿Cuál fue el más efectivo?	45 min		Anexo 10 Situaciones problemáticas
Pirafas en el río	Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. Descripción: • Se delimita un "río" en el suelo con cinta. • Los y las participantes deben cruzar de un lado al otro sin salirse y transportar objetos. • Si pisan fuera del límite, regresan al inicio. • Se agregan obstáculos para aumentar la dificultad. • Reflexión final: ¿Qué estrategias ayudaron más? ¿Qué aprendieron sobre comunicarse con claridad?	35 min		Cinta adhesiva, objetos para trasladar (pelotas, conos, rojos como obstáculos)

Dinámica el sandwich	Objetivo: Practicar la técnica de la comunicación asertiva en tres pasos. Descripción: • El/la facilitador/a explica la técnica del sandwich: para una comunicación asertiva cuando se presente alguna situación, se recomienda primero, con un comentario positivo, seguido de la crítica constructiva y terminan con otro comentario positivo. Comentario positivo. Crítica constructiva. Comentario positivo de cierre. • En parejas, practican la técnica usando las mismas situaciones anteriores Ej.: Situación: El novio o la novia, llega molesto a la cita y responde de manera ofuscada un comentario: "Entiendo que estás muy cansado/a después de un día largo en la universidad y te sientes agobiado/a por todas las tareas pendientes". Luego, transmite tu mensaje de forma clara y concisa: "Sin embargo, no me gustó cómo me hablaste hoy cuando discutimos sobre los planes del fin de semana; es importante que nos tratemos con respeto, incluso cuando estamos en desacuerdo". Finalmente, cierra con un mensaje positivo que reafirme tu confianza y apoyo: "Sé que podemos resolver esto juntos y confío en que mejoramos nuestra comunicación; estoy aquí para apoyarte y escuchar tus necesidades también". • Cada pareja presenta un ejemplo breve. • Reflexión grupal: ¿Qué sintieron al usar esta técnica? ¿Qué diferencia hubo frente a otros estilos de comunicación?	25 min	Anexo 10 Situaciones problemáticas
Radio de buenas noticias	Objetivo: Compartir aprendizajes y emociones positivas. Descripción: • Todos se colocan en círculo. • Cada uno dice: "El radio de las buenas noticias informa que..." seguido de un aprendizaje positivo y una emoción que les deja el taller. • El/la facilitador/a toma nota de las ideas principales, y al final las comparte.	10 min	Ninguno
Despedida	Objetivo: Cerrar el encuentro con claridad y motivación. Descripción: • Se recuerda completar el cuadernillo antes del siguiente encuentro. • Despedida grupal.	5 min	Ninguno

Encuentro 5:

Talleres que promuevan un entrenamiento en habilidades de mediación y negociación			
Objetivo: Desarrollar competencias de mediación, negociación, empatía y comunicación respetuosa para resolver conflictos de manera constructiva en la vida cotidiana.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
El correo llega	Objetivo específico: Romper el hielo, promover la atención y generar un ambiente de confianza entre los participantes. Descripción: • Los y las participantes forman un círculo amplio de pie. • El/la facilitador/a dice: "Llegó el correo para quienes..." seguido de una característica (por ejemplo: "...tienen cabello oscuro"). • Quienes cumplan con la característica deben cambiar de lugar entre sí. • Se realizan varias rondas, variando características físicas, gustos o vivencias (por ejemplo: "...a quienes les guste la música", "...han ayudado a un amigo"). • Al final, se reflexiona brevemente sobre cómo todos compartimos cosas en común.	15 min	Ninguno
Técnica el Lazarillo	Objetivo específico: Desarrollar la confianza, la comunicación no verbal y la empatía hacia el otro. Descripción: • Los y las participantes forman parejas. • Uno de ellos se venda los ojos. • La persona con los ojos abiertos debe guiar a su compañero por el salón, dándole instrucciones verbales y, si es necesario, sosteniéndola por el brazo. • Después de 5 minutos, cambian los roles. • Reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron al depender de otro? ¿Qué aprendieron sobre confiar y guiar con respeto?	30 min	Vendas de ojos

Vídeo psicoeducativo	Objetivo: Visualizar el concepto de la asertividad y la negociación como formas de resolver conflictos. Descripción: • Se proyecta el corto “El Puente de la Asertividad”, que muestra una situación simbólica de conflicto y cómo los personajes llegan a un acuerdo. • Reflexión grupal, como guía se puede usar estas preguntas: ¿Qué hicieron los personajes para resolver el conflicto de manera pacífica en lugar de seguir enfrentándose? ¿Cómo podemos aplicar la empatía, la negociación y la comunicación asertiva en situaciones de nuestra vida diaria parecidas a las del vídeo? Nota: el facilitador/a cierra la actividad haciendo un resumen que enfatice como en la vida diaria, muchas veces nos encontramos con situaciones parecidas al puente: dos personas con intereses distintos que parecen no poder avanzar. La importancia que tiene el detectarlos, dialogar y negociar. Al hacerlo, no solo resolvemos el conflicto, sino que creamos soluciones en las que todos ganamos. La asertividad y la negociación como herramientas que podemos usar en la escuela, en casa y con nuestros amigos para construir relaciones más respetuosas y pacíficas.	15 min	Computador, proyector, parlante El Puente de la asertividad Link: https://www.youtube.com/watch?v=rJQIE_7lFag
Reflexión sobre conflictos personales	Objetivo: Identificar conflictos reales y analizar las emociones asociadas. Descripción: • Los y las participantes se sientan en círculo • Cada uno escribe sobre un conflicto reciente: qué sucedió, cómo se sintieron y cómo lo resolvieron (o no). • Se invita a compartir de manera voluntaria. • Se reflexiona sobre: ¿Qué reacciones fueron constructivas? ¿Qué podrían haber hecho diferente?	25 min	Hojas, lápices
La torre más alta	Objetivo: Potenciar el trabajo colaborativo, la negociación y la toma de decisiones grupales. Descripción: • Se divide al grupo en 3 equipos. • Cada equipo recibe materiales variados con la consigna de construir la torre más alta y estable posible en 20 minutos. • Reglas: - No pueden pedir materiales adicionales ni tomar de otros equipos. - La torre debe sostenerse 10 segundos sin apoyo. • Al finalizar, se presentan las torres y se reflexiona: ¿Qué estrategias usaron? ¿Cómo resolvieron los desacuerdos?	25 min	Palillos, plastilina, goma, tijeras, cartulina, pipetas
Descanso		25 min	

Aplicación Retests	Objetivo: Evaluar el progreso en empatía, asertividad y percepción de violencia de género. Descripción: La aplicación del retest debe realizarse con las mismas herramientas iniciales, seleccionadas de acuerdo con la población. Permite comparar resultados y valorar los cambios en percepciones sobre violencia y cultura de paz. La confidencialidad de las respuestas garantiza un ambiente de confianza y la validez del proceso.	30 min	Cuestionarios impresos
Resolución de conflictos mediante mediación	Objetivo: Aplicar el análisis de conflictos y la búsqueda de soluciones colaborativas. Descripción: • Se forman grupos de 5 participantes. • Cada grupo escribe un conflicto cotidiano en un papelógrafo (por ejemplo: "discusiones en casa", "problemas entre amigos"). • Luego, rotan en rondas de 5 minutos para analizar cada conflicto y responder preguntas guía: ¿Qué emociones están presentes? ¿Qué soluciones se pueden plantear? ¿Qué rol tiene la mediación? • Finalmente, se comparten conclusiones en plenaria.	35 min	Papelógrafos, marcadores y guía de preguntas. Anexo II. Guía para el análisis de conflictos y búsqueda de soluciones colaborativas.
Compromiso personal	Objetivo: Fomentar la reflexión y el compromiso individual con las habilidades aprendidas. Descripción: • Cada participante escribe un compromiso específico sobre cómo aplicará la mediación o la negociación en su vida diaria. • Quienes deseen pueden compartir su compromiso con el grupo.	10 min	Hojas, lápices
El mural de la reflexión colectiva	Objetivo específico: Visibilizar el compromiso colectivo con la construcción de relaciones pacíficas. Descripción: • En grupos, cada participante moja su dedo en pintura y deja su huella dactilar en el árbol, simbolizando su aporte al respeto y la paz. • Al terminar, se observa el mural terminado. • Breve comentario sobre cómo todos aportan al cambio.	15 min	Cartulina blanca, pinturas de colores

Despedida	Objetivo: Cerrar el taller con un espacio de celebración y compartir aprendizajes. Descripción: • Grabación breve de un vídeo donde los y las estudiantes expresan lo que aprendieron. • Despedida con agradecimientos.	25 min	Ninguno
------------------	--	--------	---------

5.3

Actividades para docentes

A continuación, se presentan las actividades dirigidas al grupo de docentes, organizadas en cuatro sesiones de 4 horas cada una. Se recomienda que la frecuencia entre sesiones sea de aproximadamente 15 días, de manera que los participantes dispongan de un tiempo adecuado para reflexionar, integrar y aplicar los aprendizajes en su práctica educativa.

Además, se sugiere que los contenidos abordados en cada sesión sean reforzados mediante materiales de apoyo y actividades de autoobservación o planificación docente. Estos recursos constituyen una herramienta de apoyo para consolidar los contenidos, fortalecer la reflexión sobre la práctica profesional y promover la implementación de estrategias de enseñanza de enseñanza inclusivas y respetuosas dentro de la comunidad educativa.

Encuentro 1:

La construcción sociocultural de la violencia y nuestro rol en su deconstrucción para fomentar una cultura de paz			
Objetivo: Promover la reflexión sobre cómo la violencia se origina y se reproduce culturalmente, al sensibilizar a los participantes respecto a su rol en la prevención y transformación de estas prácticas, con el propósito de fortalecer una cultura de paz y respeto.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Bienvenida y presentación del taller	Objetivo: Introducir la temática, los objetivos y la importancia del encuentro. Descripción: • Saludo de bienvenida. • Breve presentación de los/as facilitadores/as. • Exposición de los objetivos del taller: - Identificar manifestaciones cotidianas de violencia. - Comprender su origen sociocultural. - Reflexionar sobre nuestro rol en su reproducción o deconstrucción. - Promover compromisos individuales hacia una cultura de paz. Nota: Este momento inicial es clave para generar un ambiente de apertura y motivación. La bienvenida y presentación deben transmitir cercanía y confianza. Al exponer los objetivos, se recomienda destacar la relevancia de la temática y su aplicación en la vida cotidiana, al conectar con la experiencia de los participantes e invitarlos a asumir un rol activo durante el taller.	10 min	Computadora, infocus, presentación en PowerPoint Anexo 12: Ideas claves sobre la construcción sociocultural de la violencia
La telaraña	Objetivo: Fomentar la confianza y recoger expectativas de las y los participantes. Descripción: • Todos/as forman un círculo. • La persona que inicia se presenta y responde a la pregunta: "¿Qué expectativa tiene del encuentro?". • Mientras sostiene un extremo del hilo, lanza el ovillo a otro participante. • El ejercicio continúa hasta que todos hayan participado, y formen una red que represente la interconexión y la cohesión del grupo. Nota: Esta dinámica busca generar un ambiente de confianza y apertura desde el inicio, al permitir que cada participante exprese sus expectativas. La red construida con el hilo simboliza la conexión, la colaboración y el compromiso grupal, y favorecer un sentido de pertenencia para el desarrollo del taller.	30 min	Ovillo de lana

Aplicación Tests	Objetivo: Evaluar percepciones iniciales sobre violencia, cultura de paz y experiencias personales. Descripción: • Se entregan los tests de forma individual. • Se explica que las respuestas son confidenciales. • Cada participante completa el cuestionario. • Breve espacio para aclarar dudas. Nota: Esta actividad permite conocer las percepciones iniciales del grupo respecto a la violencia y la cultura de paz. Es importante remarcar la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad y garantizar un ambiente de confianza. La información recogida servirá como punto de partida para orientar el desarrollo del taller.	20 min	Cuestionarios impresos, esferos.
Técnica el secreto	Objetivo: Identificar y visibilizar experiencias de violencia, ya sean propias u observadas. Descripción: • Inicia con una respiración guiada para generar calma. • Cada participante recuerda una situación en la que se haya sentido víctima de violencia, o haya presenciado una y la escribe de manera anónima en un papel. • Se recogen todos los papeles en un cofre o bolsa. • Los papeles se distribuyen aleatoriamente. • Los voluntarios leen los relatos en primera persona. • Se abre un espacio para comentarios de apoyo o reflexión. • Reflexión final: ¿Qué emociones surgieron? ¿Qué rol solemos asumir (víctimas, agresores, testigos pasivos, observadores activos)? Nota: Es fundamental promover un ambiente de contención emocional, evitando cualquier forma de revictimización o exposición innecesaria. El/la facilitador/a debe contar con habilidades para sostener emocionalmente el espacio, validar las experiencias compartidas y reconducir las intervenciones con sensibilidad. Se recomienda la presencia o acompañamiento de una psicóloga o profesional de apoyo emocional, que pueda ofrecer contención o espacios de atención individual si algún participante lo requiere. En caso de identificar la necesidad de un acompañamiento adicional, se sugiere orientar a el/la participante hacia las redes de apoyo institucional o comunitario disponibles, asegurando su confidencialidad y bienestar.	30 min	Papeles, esferos, bolsa o cofre para guardar los papeles

Globos en equipo	Objetivo: Fomentar la colaboración y la importancia del apoyo mutuo. Descripción: • Se dividen en dos grupos. • Cada equipo recibe un globo. • De pie y tomados de la mano, deben mantener el globo en el aire sin dejarlo caer. • Se realizan varias rondas, y aumentar la dificultad (por ejemplo, usar 2 globos). • Reflexión: ¿Qué estrategias ayudaron a lograr el objetivo? ¿Qué aprendimos sobre trabajar en equipo y apoyarnos? Nota: La dinámica busca resaltar el valor del trabajo colaborativo y del apoyo mutuo. Es importante animar a los equipos a explorar distintas estrategias y reforzar la idea de que los logros colectivos dependen de la coordinación, la comunicación y la confianza. Durante la reflexión final, conecta la experiencia con situaciones reales del entorno educativo y familiar	25 min	Globos
Descanso		25 min	
Charla Psico Educativa	Objetivo: Comprender cómo la violencia se normaliza culturalmente y conocer sus tipos y consecuencias. Descripción: • Definición de violencia visible e invisible. • Ejemplos de violencia culturalmente aceptada en el hogar, escuela y sociedad. • Tipos de violencia de género. • Espacio de preguntas y reflexiones.	20 min	Computadora, infocus, presentación en PowerPoint Anexo 13: Ideas claves sobre la normalización de la violencia.
Mi papel en la deconstrucción	Objetivo: Identificar acciones cotidianas que contribuyen o previenen la violencia y proponer alternativas constructivas. Descripción: • En pequeños grupos, se reparten papelógrafos con ejemplos de conflictos cotidianos (bromas pesadas en el trabajo que generan incomodidad, situaciones de discriminación por apariencia o género, disputas por el uso de espacios compartidos y desacuerdos relacionados con horarios o cumplimiento de compromisos, los cuales provocan frustración o tensión entre las personas). • Cada grupo analiza un conflicto y escribe soluciones. • Cada 5 minutos suena una campana y rotan al siguiente papelógrafo. • Al finalizar, se leen y comentan las ideas generadas. • Reflexión grupal sobre lo que cada quien puede aportar.	25 min	Papelógrafo marcadores Anexo 14: Mi papel en la deconstrucción, conflictos cotidianos

Video reflexión	Objetivo: Reflexionar sobre el poder de la memoria colectiva y las historias de paz. Descripción: - Proyección del video "El rol de la memoria para construir una paz viva". - Comentarios espontáneos sobre las ideas que inspiraron a cada participante. Nota: Esta actividad busca sensibilizar sobre la importancia de la memoria colectiva en la construcción de la paz. El video funciona como disparador para la reflexión y el diálogo. Anime a los participantes a compartir libremente sus impresiones, y destaque cómo las historias de paz pueden inspirar acciones concretas en su vida cotidiana y en sus comunidades.	25 min	Link Computador, infocus, parlante.
Río de la vida	Objetivo: Favorecer la introspección sobre fortalezas y emociones que pueden contribuir a la paz. Descripción: - Cada persona dibuja un río que represente su personalidad, emociones y pensamientos. - Le asignan un nombre. - En la parte trasera escriben un párrafo describiendo sus fortalezas y emociones más significativas. - Opcional: compartir con el grupo. Nota: Reflexión sobre cómo cada río aporta a la construcción de una cultura pacífica. Fomentar un ambiente de confianza y respeto, al alentar la introspección sincera al dibujar y describir el río personal. Respetar la decisión de compartir o no con el grupo. Destacar cómo reconocer emociones y fortalezas individuales contribuye a la construcción de relaciones pacíficas y a una cultura de paz.	25 min	Hojas, lápices, marcadores
Cierre	Objetivo: Consolidar aprendizajes y cerrar con un compromiso simbólico. Descripción: - En círculo, cada participante comparte una palabra o frase que resume cómo se siente o qué aprendió. - Cada quien escribe su palabra en la pizarra. - Agradecimientos y despedida. Nota: Se recomienda cerrar la actividad en un ambiente de respeto y escucha, para permitir que cada participante exprese libremente su palabra o frase. Registrar las aportaciones en la pizarra refuerza los aprendizajes compartidos y facilita la reflexión final, y promover un cierre positivo y un compromiso simbólico hacia la práctica de lo aprendido.	10 min	Ninguno

Encuentro 2:

Taller de sensibilización sobre estereotipos, roles de género y violencia, con dinámicas de reflexión y participación activa			
Objetivo: Promover la sensibilización sobre los estereotipos y roles de género, así como las distintas formas de violencia, fomentar la reflexión crítica y la participación activa de los asistentes para fortalecer relaciones respetuosas y equitativas.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
La caja de sorpresas	Objetivo: Romper el hielo, favorecer la integración y crear un clima participativo y relajado. Descripción: • Los/las participantes forman un círculo. • La caja pasa de mano en mano mientras suena música suave. • Cuando el facilitador indica que se detenga, quien tiene la caja extrae un papel y realiza la acción. • Los demás participantes deben adivinar la acción que está realizando el compañero. • Se repite hasta que todos participen realicen una acción. Nota: Para la dinámica de integración, se pueden utilizar acciones divertidas como: saltar como un canguro, fingir que se escala una montaña, imitar a un cantante famoso, hacer de superhéroe volando o simular que se cocina algo imaginario; estas acciones permiten romper el hielo, generar risas y favorecer la participación activa de todos los miembros del grupo.	30 min	Caja, papeles con diferentes actividades escritas (cantar, bailar, saltar, imitar animales) Anexo 15: La caja de sorpresas
Psicoeducación género y cultura	Objetivo: Identificar cómo los estereotipos de género influyen en nuestra percepción y comportamiento. Descripción: • Se forma una fila en el centro del espacio. • El/la facilitador/a lee afirmaciones estereotipadas, si el/la participante esta de acuerdo da un paso adelante y si no un paso para atrás. • Al finalizar, se observa dónde quedó cada uno (Las personas que no avanzaron, tienen creencias de estereotipos y roles hegemónicos tradicionales), importante reflexionar y evitar juzgar, sino reflexionar conjuntamente. • Debate grupal sobre las sensaciones y percepciones: ¿Por qué nos identificamos o no? ¿Qué sentimos en el lugar donde quedamos?	20 min	Cuerda, computadora, infocus Anexo 20: Lista de frases estereotipadas

	Nota: Esta actividad permite a los y las participantes reconocer cómo los estereotipos de género influyen en la percepción propia y en la conducta, al visibilizar las creencias internalizadas y su impacto en las decisiones y actitudes. A través del movimiento y la reflexión grupal, se generan espacios de autoexploración y diálogo, al promover la conciencia crítica sobre los prejuicios y fomentar la empatía hacia las experiencias de los demás.		
Psicoeducación: Roles y Estereotipos de género	Objetivo: Reflexionar sobre la asignación de roles y su impacto en la construcción de identidades. Descripción: - Se forman grupos de hombres y de mujeres. - Cada grupo elabora una lista de cualidades, tareas y atributos que consideran propios de su género. - Se escribe en la pizarra en dos columnas con las características y roles definidos por cada grupo y, una vez completadas ambas listas, se comparan las diferencias en la asignación de rasgos y funciones. A partir de estas diferencias, se inició un debate grupal. - Debate guiado con preguntas orientadoras: ¿Se sintieron identificados/as con las cualidades de sus columnas? ¿Son estas cualidades innatas o aprendidas? ¿Es posible intercambiarlas? ¿Cómo impactan estos estereotipos en nuestra vida? Nota: Promover un espacio de respeto y escucha activa, guiar a los grupos en la identificación de roles y cualidades de género. Facilitar la comparación de listas y el debate, e incentivar la reflexión sobre estereotipos, su origen y su impacto en la vida cotidiana.	45 min	pizarra, hojas, esferos, marcador
El espejo emocional	Objetivo: Practicar la escucha empática y la validación emocional. Descripción: - En parejas, una persona relata una experiencia difícil que haya vivido, al expresar cómo se sintió (emociones, pensamientos, reacciones). - La otra persona "refleja" la experiencia en primera persona: "Yo me sentiría". - Luego, se intercambian roles. - Cada pareja reflexiona sobre cómo se sintieron al escuchar su experiencia a través de otro "espejo" y si esto les ayudó a comprender mejor sus propias emociones - Reflexión grupal: ¿Cómo me sentí al ser escuchado y reflejado? ¿Qué descubrí al ponerme en el lugar del otro? Nota: Recordar a los participantes que el objetivo es practicar la escucha empática y la validación emocional, no ofrecer soluciones ni juicios. Los facilitadores deben guiar la reflexión, ayudar a que cada persona observe cómo se sintió al ser escuchada y al ponerse en el lugar del otro, también deben alentar la comprensión y la conciencia de las propias emociones y las ajenas. Es recomendable dar tiempos adecuados para que ambos integrantes puedan expresarse plenamente antes de intercambiar roles.	20 min	Ninguno

Descanso	Objetivo: Promover el trabajo en equipo, la atención y la capacidad de reorganización ante el cambio Descripción: - Formar tríos y asignar roles: dos personas tomadas de la mano serán "la casa" y la tercera será "el inquilino". - Explicar claramente las instrucciones y practicar brevemente cada acción antes de iniciar la dinámica. - Durante el juego, el/la facilitador/a dará las indicaciones: Casa: las casas buscan cambiar de inquilino sin soltarse de la mano. Inquilino: los inquilinos deben encontrar una nueva casa disponible. Terremoto: todos los inquilinos cambian de rol. - El/la facilitador/a puede integrarse en un trío, para dejar a otro participante fuera para que continúe la dinámica, y asegurarse de que todos tengan oportunidades de experimentar diferentes roles. - Observar y reforzar comportamientos de cooperación, comunicación y rapidez en la adaptación ante cambios. - Finalizar con una breve reflexión grupal sobre la importancia de la coordinación, la atención y la flexibilidad frente a situaciones inesperadas. Nota: Garantizar un espacio seguro y divertido, al hacer énfasis en la cooperación y la adaptabilidad. Observar cómo los participantes se reorganizan y colaboran ante los cambios, para reforzar el aprendizaje del trabajo en equipo.	25 min	Ninguno
Psico Educación	Objetivo: Brindar herramientas conceptuales para comprender la violencia de género y sus manifestaciones. Descripción: - Presentación participativa sobre: - Concepto de género. - Violencia de género. - Esteriotipos y roles. - Mitos sobre la violencia. - Espacio para preguntas y comentarios.	25 min	Computadora, infocus, presentación Anexo 16: Ideas claves: Violencia de género y sus manifestaciones

El cumplido	Objetivo: Promover el reconocimiento positivo y fortalecer la autoestima. Descripción: • En pequeños papeles se escribe el nombre de cada integrante y se colocan en una caja. • Cada participante saca un papel con el nombre de un compañero. • Escribe un párrafo con cualidades positivas de la persona que te tocó. • De manera voluntaria, se leen en voz alta. • Reflexión: ¿Cómo nos sentimos al recibir un mensaje positivo? ¿Cómo impacta el reconocimiento en nuestra autoestima? Nota: Esta dinámica busca fortalecer la autoestima y fomentar el reconocimiento positivo entre los/las participantes. Es importante animar a la expresión sincera y respetuosa de cualidades, al destacar cómo los comentarios constructivos generan bienestar y refuerzan la confianza individual y grupal. Durante la reflexión, invite a los/las participantes a compartir cómo se sintieron al recibir y dar reconocimiento, conectando la experiencia con la importancia de valorar a los demás en su entorno.	30 min	Papeles esferos lápices
	Objetivo: Cerrar el taller destacando aprendizajes y emociones. Descripción: • En círculo, cada participante dice una palabra o frase sobre cómo se siente. • Agradecimientos finales Nota: Esta actividad de cierre permite recoger emociones y aprendizajes del taller de manera simbólica y participativa. Anime a los participantes a expresar libremente sus sentimientos con una palabra o frase, al recalcar la importancia de cada aporte. Finalice con agradecimientos y reforzar la valoración del esfuerzo y la participación de todo el grupo.	20 min	Ninguno

Encuentro 3:

Talleres para fomentar la autoconciencia y autogestión emocional como bases de la empatía, la asertividad y el diálogo pacífico			
Objetivo: Fortalecer en los participantes la capacidad de identificar, comprender y expresar sus emociones de manera constructiva, al desarrollar la empatía y la asertividad como herramientas para el diálogo respetuoso y la resolución de conflictos.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales

Bienvenida	Descripción: • Saludo inicial y presentación de los facilitadores. • Explicación de objetivos: del encuentro y breve repaso de lo trabajado previamente en el cuadernillo. • Se entrega una cartulina a cada participante para que escriba su nombre de forma creativa y lo coloque visible. • Se aclaran dudas sobre el desarrollo de las actividades.	15 min	Cartulinas
Dinámica el Lazarrillo	Objetivo: Fomentar la confianza, la empatía y la escucha activa entre personas que no se conocen. Descripción: • Se forman parejas procurando que no sean amigos cercanos (se puede usar una técnica de agrupamiento al azar). • Una persona será el "lazarillo" y la otra será la "persona ciega" con los ojos vendados. • El lazarrillo toma suavemente a su compañero por los hombros y debe guiarlo por el espacio. • El/la participante vendado debe confiar y seguir las indicaciones verbales y gestuales. • Pasados unos minutos, se invierten los roles. • Reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron al depender de alguien? ¿Qué aprendieron sobre la confianza y la comunicación? Nota: Observar atentamente la interacción entre los/las participantes, destacar y reforzar comportamientos de empatía, comunicación y escucha activa. Durante la reflexión grupal, guiar la discusión para que cada persona valore la experiencia de depender del otro y comprenda la importancia de la confianza en las relaciones.	25 min	Vendas de ojos
La ventana de Johari	Objetivo: Facilitar la autoexploración y la identificación de áreas conocidas y desconocidas de sí mismo. Descripción: • Se explica el modelo de la ventana de Johari y sus cuatro áreas: • Área pública (lo que los demás y ellos mismos conocen sobre ellos) • Área ciega (lo que no conocen acerca de ellos, pero los demás sí) • Área oculta (lo que ellos conocen sobre sí mismos, pero su entorno desconoce) • Área desconocida (lo que desconocen de ellos mismos y tampoco saben los demás). • Cada participante completa su plantilla con honestidad. • Voluntariamente, algunos comparten reflexiones. • Cierre: ¿Qué descubrí sobre mí mismo? ¿Qué área me gustaría explorar más?	25 min	Lápices Anexo 9: La ventana de Johari

	Nota: Explicar claramente el modelo de la ventana de Johari y sus cuatro áreas, y asegurarse que los/las participantes comprendan cada concepto. Promover la honestidad al completar la plantilla y fomentar un ambiente seguro para quienes decidan compartir sus reflexiones. Guiar la reflexión final sobre los descubrimientos personales y las áreas que cada uno desea explorar más.		
Reconociendo mis emociones	Objetivo: Desarrollar la conciencia corporal y emocional. Descripción: • Los/las participantes se acuestan o se sientan cómodamente. • Se guía una visualización: • Conectarse con la respiración. • Identificar la emoción más presente en este momento. • Localizarla en el cuerpo, darle color, forma y textura. • Imaginar cómo la emoción sale del cuerpo, observar afuera y volver a integrar en un lugar más armonioso de su propio cuerpo. • Reflexión final sobre el ejercicio. ¿Qué sentí durante la visualización? ¿Cómo puedo gestionar mejor mis emociones?	20 min	Música relajante, mat de yoga.
Psico educación empatía y asertividad	Objetivo: Comprender la importancia de la empatía y la asertividad para relacionarse de manera saludable. Descripción: • Presentación sobre: • Qué es la empatía y por qué es fundamental. • Diferencias entre asertividad, pasividad y agresividad. • Ejemplos de comunicación asertiva. • Espacio de preguntas. Nota: Explicar de manera clara y sencilla los conceptos de empatía y asertividad, al recalcar su importancia en las relaciones saludables. Diferenciar con ejemplos prácticos entre asertividad, pasividad y agresividad para facilitar la comprensión. Incluir situaciones cotidianas que permitan ilustrar la comunicación asertiva de forma concreta. Promover un ambiente participativo, resolver dudas y motivar a los asistentes a compartir experiencias relacionadas.	20 min	Presentación en Power-Point
Descanso		25 min	

Dramatización de los estilos de comunicación	Objetivo: Identificar y practicar distintos estilos de comunicación. Descripción: - Se explican los tres estilos de comunicación (el pasivo, el agresivo y el asertivo). - En grupos, se escoge una situación problemática y se dramatiza en tres versiones: • Pasiva. • Agresiva. • Asertiva. - Después de cada representación, el grupo analiza: ¿Qué impacto tuvo cada estilo? ¿Cómo me sentí al representarlo?	50 min	Anexo 17: Fichas de situaciones problemáticas
Dinámica del sándwich	Objetivo: Practicar la técnica del sándwich para comunicar con respeto. Descripción: El/la facilitador/a explica que esta técnica permite comunicar críticas o inconformidades de manera respetuosa y efectiva. Para aplicarla, se recomienda: Iniciar con un comentario positivo: reconocer un aspecto favorable de la persona o de la situación para generar apertura y disposición. Ejemplo: "Me alegra mucho que estés aquí, siempre tus aportes enriquecen la reunión." Incorporar la crítica constructiva: señalar de forma clara, concreta y respetuosa la conducta o aspecto que se desea mejorar. Ejemplo: "Sería importante que llegues a tiempo, porque así podemos aprovechar mejor el espacio y no repetir información." Cerrar con un segundo comentario positivo: reforzar la confianza y destacar otro elemento valioso, de modo que el mensaje se perciba equilibrado y no agresivo. Ejemplo: "Sé que tu experiencia es muy valiosa y me gusta contar contigo en estas reuniones." Posteriormente, los participantes trabajan en parejas con situaciones predefinidas. Para finalizar, se comparten percepciones a partir de dos preguntas de reflexión: ¿Cómo cambia el mensaje cuando se usa esta técnica? ¿En qué contextos la puedo aplicar? Nota: El/la facilitador/a debe remarcar que esta técnica no busca disfrazar la crítica, sino comunicar de manera que favorezca el diálogo, la comprensión y el respeto mutuo.	40 min	Anexo 10: Situaciones problemáticas
Me ofrezco	Objetivo: Favorecer el compromiso personal y el reconocimiento del aprendizaje. Descripción: - Cada participante escribe en un post-it: - Una enseñanza del taller. - Cómo se sintió. - Colocan su post-it en la pizarra. - Al hacerlo, comparten una palabra que resume su experiencia. - Cierre grupal y agradecimientos.	25 min	Pizarra, post-it, esferos

	Nota: Anime a los/as participantes a reflexionar sobre lo aprendido y expresar sus emociones de manera concisa. La dinámica de compartir una palabra y colocar el post-it en la pizarra simboliza la participación y la experiencia colectiva, mientras que los agradecimientos finales fortalecen la valoración del grupo y el sentido de cierre.	

Encuentro 4:

Talleres psicoeducativos para la adquisición de herramientas que permitan el análisis de conflictos y sus mecanismos de resolución			
Objetivo: Brindar a los participantes estrategias prácticas de mediación, negociación, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, e incentivar la reflexión crítica y el compromiso personal con el cambio.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
El correo llega	Objetivo: Favorecer la integración grupal y generar un ambiente distendido. Descripción: • Los/as participantes forman un círculo de pie. • El/la facilitador/a dice frases como: "Llegó el correo para quienes usan lentes", "... tienen cabello oscuro", "...les gusta leer". • Cada vez que se menciona una característica, quienes la cumplen se mueven de lugar entre sí. • Se realizan varias rondas para activar el cuerpo y la atención.	15 min	Ninguno
Psicoeducación	Objetivo: Introducir conceptos claves sobre mediación, asertividad y manejo de conflictos. Descripción: • Presentación interactiva sobre: • ¿Qué es un conflicto? • ¿Cuáles son sus causas? • Formas inadecuadas de afrontamiento. • La importancia de la negociación, la mediación y la asertividad. • Ejemplos prácticos y preguntas al grupo.	30 min	Presentación en diapositivas Anexo 18: Ideas claves sobre mediación, asertividad y manejo de conflictos.

	Nota: Recuerda mantener un lenguaje claro y cercano al introducir los conceptos. Es importante generar un ambiente de confianza para que los participantes compartan sus experiencias y percepciones sobre el conflicto. Favorece la reflexión colectiva y promueve la participación activa con ejemplos cotidianos, destacar la utilidad de la mediación, la negociación y la asertividad como herramientas prácticas para la vida diaria.		
Video psicoeducativo	Objetivo: Reflexionar sobre el poder de la comunicación respetuosa y el trabajo en equipo para resolver conflictos. Descripción: - Se indica a los/las estudiantes que presten atención al siguiente video "El Puente de la asertividad", ya que después del mismo se realizarán preguntas reflexivas. - preguntas reflexivas: (Los/las estudiantes en orden y levantando la mano, contestan las preguntas). Se intenta que todas y todos participen en el conversatorio. ¿Qué aprendimos de la historia? ¿Qué habilidades mostraron los personajes?	20 min	Computadora, infocus, parlante Video: El Puente de la asertividad
Retest	Objetivo: Valorar avances y percepciones al final del proceso. Descripción: La aplicación del retest debe realizarse con las mismas herramientas iniciales, seleccionadas de acuerdo con la población. Permite comparar resultados y valorar los cambios en percepciones sobre violencia y cultura de paz. La confidencialidad de las respuestas garantiza un ambiente de confianza y la validez del proceso.	20 min	
Minas	Objetivo: Fomentar la confianza, la escucha activa y la cooperación. Descripción: - Se delimitan caminos con "minas" que no pueden pisarse. - En parejas, una persona tiene los ojos vendados y la otra guía con instrucciones verbales. - Si pisan una mina, vuelven al inicio. - Cambian roles al terminar. - Reflexión: ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué habilidades usamos para lograrlo? Nota: Esta dinámica es ideal para reforzar la confianza y la cooperación entre los/las participantes. Se recomienda observar cómo se da la comunicación durante la actividad, al valorar la importancia de dar instrucciones claras y escuchar con atención. Al finalizar, guíe la reflexión al subrayar que los retos se superan mejor cuando existe confianza mutua, escucha activa y apoyo en el trabajo en equipo.	20 min	Minas (conos de entrenamiento) vendados ojos

El círculo de la confianza	Objetivo: Reconocer emociones en situaciones conflictivas y recibir retroalimentación respetuosa. Descripción: • Se forma un círculo con los/las participantes. • Cada persona escribe una situación reciente que les generó inseguridad, enojo o frustración. • Al sonar una alarma, pasan la hoja al compañero/a de al lado. • De manera voluntaria, leen situaciones y comentan cómo podrían haberse manejado con asertividad. • Reflexión grupal: ¿Qué emociones se repiten? ¿Qué barreras enfrentamos al actuar con respeto?	30 min	Hojas, esferos, parlantes.
	Descanso	25 min	
Resolución de conflictos	Objetivo: Practicar habilidades de mediación y negociación en situaciones cotidianas. Descripción: • Se forman grupos de tres: dos personas en conflicto y una mediadora. • Cada pareja recibe un escenario (por ejemplo, "disputa por un material de trabajo"). • La persona mediadora: - Escucha a ambas partes. - Ayuda a identificar necesidades. - Facilita un acuerdo. • Roles rotan hasta que todos hayan mediado. • Cierre con un breve comentario de cada mediador sobre su experiencia.	30 min	Anexo 19: Tarjetas para resolución de conflictos
Reflexión aprendizajes	Objetivo: Consolidar lo aprendido y recoger retroalimentación. Descripción: • Se recuerda que cada participante replicará un taller como práctica final antes de recibir su certificado. • Espacio de preguntas y aclaraciones. • Aplicación de encuesta de satisfacción. • Recomendaciones finales Nota: Al finalizar el taller se aplicará una encuesta de satisfacción a los/las participantes, de manera anónima y confidencial, con el propósito de recoger sus percepciones sobre el desarrollo de la actividad. La información obtenida permitirá identificar fortalezas y aspectos a mejorar, asegurando así la calidad y pertinencia de futuras intervenciones.	15 min	Cuestionario de satisfacción

El gran mural	Objetivo: Representar los aprendizajes de manera creativa y fortalecer el compromiso grupal. Descripción: - En grupo, se diseña un mural con dibujos, palabras y recortes que simbolicen: - Lo que aprendieron. - Lo que se llevan como compromiso personal. - Cada participante escribe en un post-it un compromiso personal y lo coloca en el mural. - Reflexión final: ¿Cómo queremos aplicar lo aprendido? Nota: Esta actividad permite cerrar el taller de forma creativa y participativa. El mural funciona como símbolo de los aprendizajes y compromisos individuales, al enfatizar el sentido de pertenencia y la motivación para aplicar lo aprendido. Procure animar a la libre expresión y valorar cada aporte, y destacar la importancia del compromiso personal y colectivo.	30 min	Papel de embalar, marcadores, lápices de colores, revistas, tijeras, pegamento, post-its, música de fondo, parlantes.
Foto grupal	Objetivo: Cerrar el taller con un espacio de reconocimiento colectivo. Descripción: - Foto grupal con el mural como fondo. - Agradecimiento por la participación. - Despedida. Nota: El cierre es un momento clave para reforzar la unión del grupo y reconocer el esfuerzo colectivo. La foto grupal con el mural crea un recuerdo simbólico del proceso vivido. Agradezca la participación y destaque logros y aprendizajes compartidos, y finalice con un mensaje motivador que inspire a aplicar lo trabajado en su entorno	10 min	Ninguno

5.4 Actividades para representantes de familia

A continuación, se presentan las actividades dirigidas al grupo de representantes de familia, organizadas en cuatro sesiones de 4 horas cada una. Se recomienda que la frecuencia entre sesiones sea de aproximada-

mente 15 días, de manera que los participantes dispongan de un tiempo adecuado para reflexionar, integrar y aplicar los aprendizajes en su práctica educativa.

Además, se sugiere que los contenidos abordados en cada sesión sean reforzados mediante materiales de apoyo y el cuadernillo de actividades.

Encuentro 1:

La construcción sociocultural de la violencia y nuestro rol en su deconstrucción para fomentar una cultura de paz			
Objetivo: Promover la reflexión sobre cómo la violencia se origina y se reproduce culturalmente, al sensibilizar a los/las participantes respecto a su rol en la prevención y transformación de estas prácticas, con el propósito de fortalecer una cultura de paz y respeto.			
Dinámica	Descripción		Tiempo
Bienvenida y presentación del taller	Objetivo: Introducir la temática, los objetivos y la importancia del encuentro. Descripción: • Saludo de bienvenida. • Breve presentación de las facilitadoras. • Exposición de los objetivos del taller: • Identificar manifestaciones cotidianas de violencia. • Comprender su origen sociocultural. • Reflexionar sobre nuestro rol en su reproducción o deconstrucción. • Promover compromisos individuales hacia una cultura de paz. Nota: Este momento inicial es clave para generar un ambiente de apertura y motivación. La bienvenida y presentación deben transmitir cercanía y confianza. Al exponer los objetivos, se recomienda destacar la relevancia de la temática y su aplicación en la vida cotidiana, conectar con la experiencia de los/las participantes e invitándolos a asumir un rol activo durante el taller.		10 min
			Computadora, infocus, presentación en PowerPoint

La telaraña	Objetivo: Fomentar la confianza y recoger expectativas de las y los participantes. Descripción: • Todos forman un círculo. • La persona que inicia se presenta y responde a la pregunta: “¿Qué expectativa tiene del encuentro?”. • Mientras sostiene un extremo del hilo, lanza el ovillo a otro participante. • El ejercicio continúa hasta que todos hayan participado, para formar una red que representa la interconexión y la cohesión del grupo. Nota: Esta dinámica busca generar un ambiente de confianza y apertura desde el inicio, al permitir que cada participante exprese sus expectativas. La red construida con el hilo simboliza la conexión, la colaboración y el compromiso grupal, para favorecer un sentido de pertenencia para el desarrollo del taller.	30 min	Ovillo de lana
Aplicación Tests	Objetivo: Evaluar percepciones iniciales sobre violencia, cultura de paz y experiencias personales. Descripción: • Se entregan los tests de forma individual. • Se explica que las respuestas son confidenciales. • Cada participante completa el cuestionario. • Breve espacio para aclarar dudas. Nota: Esta actividad permite conocer las percepciones iniciales del grupo respecto a la violencia y la cultura de paz. Es importante remarcar la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad y garantizar un ambiente de confianza. La información recogida servirá como punto de partida para orientar el desarrollo del taller.	20 min	Cuestionarios impresos, esferos.
Técnica el secreto	Objetivo: Identificar y visibilizar experiencias de violencia, ya sean propias u observadas. Descripción: • Inicia con una respiración guiada para generar calma. • Cada participante recuerda una situación en la que se haya sentido víctima de violencia, o haya presenciado una y la escribe de manera anónima en un papel. • Se recogen todos los papeles en un cofre o bolsa. • Los papeles se distribuyen aleatoriamente. • Los voluntarios leen los relatos en primera persona. • Se abre un espacio para comentarios de apoyo o reflexión. • Reflexión final: ¿Qué emociones surgieron? ¿Qué rol solemos asumir (víctimas, agresores, testigos pasivos, observadores activos)? Nota: Cada participante recuerda una situación en la que se haya sentido víctima de violencia, o haya presenciado una y la escribe de manera anónima en un papel. Es fundamental promover un ambiente de contención emocional, evitando cualquier forma de revictimización o exposición innecesaria.	30 min	Papeles, esferos, bolsa o cofre para guardar los papeles

	El/la facilitador/a debe contar con habilidades para sostener emocionalmente el espacio, validar las experiencias compartidas y reconducir las intervenciones con sensibilidad. Se recomienda la presencia o acompañamiento de una psicóloga o profesional de apoyo emocional, que pueda ofrecer contención o espacios de atención individual si algún participante lo requiere. En caso de identificar la necesidad de un acompañamiento adicional, se sugiere orientar a el/la participante hacia las redes de apoyo institucional o comunitario disponibles, asegurando su confidencialidad y bienestar.		
Globos en equipo	Objetivo: Fomentar la colaboración y la importancia del apoyo mutuo. Descripción: • Se dividen en dos grupos. • Cada equipo recibe un globo. • De pie y tomados de la mano, deben mantener el globo en el aire sin dejarlo caer. • Se realizan varias rondas aumentando la dificultad (por ejemplo, usar 2 globos). • Reflexión: ¿Qué estrategias ayudaron a lograr el objetivo? ¿Qué aprendimos sobre trabajar en equipo y apoyarnos? Nota: La dinámica busca resaltar el valor del trabajo colaborativo y del apoyo mutuo. Es importante animar a los equipos a explorar distintas estrategias y reforzar la idea de que los logros colectivos dependen de la coordinación, la comunicación y la confianza. Durante la reflexión final, conecta la experiencia con situaciones reales del entorno educativo y familiar	25 min	Globos
Descanso		20 min	
Charla Psico Educativa	Objetivo: Comprender cómo la violencia se normaliza culturalmente y conocer sus tipos y consecuencias. Descripción: • Definición de violencia visible e invisible. • Ejemplos de violencia culturalmente aceptada en el hogar, escuela y sociedad. • Tipos de violencia de género. • Espacio de preguntas y reflexiones.	20 min	Computadora, infocuss, presentación en PowerPoint Anexo 13: Ideas claves sobre la normalización de la violencia.

Mi papel en la deconstrucción	Objetivo: Identificar acciones cotidianas que contribuyen o previenen la violencia y proponer alternativas constructivas. Descripción: - En pequeños grupos, se reparten papelógrafos con ejemplos de conflictos cotidianos (bromas pesadas en el trabajo que generan incomodidad, situaciones de discriminación por apariencia o género, disputas por el uso de espacios compartidos y desacuerdos relacionados con horarios o cumplimiento de compromisos, los cuales provocan frustración o tensión entre las personas). - Cada grupo analiza un conflicto y escribe soluciones. - Cada 5 minutos suena una campana y rotan al siguiente papelógrafo. - Al finalizar, se leen y comentan las ideas generadas. - Reflexión grupal sobre lo que cada quien puede aportar.	25 min	Papelógrafo marcadores Anexo 14: Mi papel en la deconstrucción, conflictos cotidianos
Video reflexión	Objetivo: Reflexionar sobre el poder de la memoria colectiva y las historias de paz. Descripción: - Proyección del video "El rol de la memoria para construir una paz viva". - Comentarios espontáneos sobre las ideas que inspiraron a cada participante. Nota: Esta actividad busca sensibilizar sobre la importancia de la memoria colectiva en la construcción de la paz. El video funciona como disparador para la reflexión y el diálogo. Anime a los participantes a compartir libremente sus impresiones, y se debe destacar cómo las historias de paz pueden inspirar acciones concretas en su vida cotidiana y en sus comunidades.	25 min	Link Computador, infocus, parlante.
Río de la vida	Objetivo: Favorecer la introspección sobre fortalezas y emociones que pueden contribuir a la paz. Descripción: - Cada persona dibuja un río que represente su personalidad, emociones y pensamientos. - Le asignan un nombre. - En la parte trasera escriben un párrafo en el que describan sus fortalezas y emociones más significativas. - Opcional: compartir con el grupo. Nota: Reflexión sobre cómo cada río aporta a la construcción de una cultura pacífica. Fomentar un ambiente de confianza y respeto, para motivar la introspección sincera al dibujar y describir el río personal. Respetar la decisión de compartir o no con el grupo. Destacar cómo reconocer emociones y fortalezas individuales contribuye a la construcción de relaciones pacíficas y a una cultura de paz.	25 min	hojas, lápices, marcadores

	Objetivo: Consolidar aprendizajes y cerrar con un compromiso simbólico. Descripción: • En círculo, cada participante comparte una palabra o frase que resume cómo se siente o qué aprendió. • Cada quien escribe su palabra en la pizarra. • Agradecimientos y despedida. Nota: Se recomienda cerrar la actividad en un ambiente de respeto y escucha, al permitir que cada participante exprese libremente su palabra o frase. Registrar las aportaciones en la pizarra refuerza los aprendizajes compartidos y facilita la reflexión final, con el propósito de cerrar de manera positiva y de asumir un compromiso simbólico hacia la práctica de lo aprendido.	10 min	Ninguno
--	--	--------	---------

Encuentro 2:

Taller de sensibilización sobre estereotipos, roles de género y violencia, con dinámicas de reflexión y participación activa			
Objetivo: Promover la sensibilización sobre los estereotipos y roles de género, así como las distintas formas de violencia, fomentando la reflexión crítica y la participación activa de los asistentes para fortalecer relaciones respetuosas y equitativas.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
La caja de sorpresas	Objetivo: Romper el hielo, favorecer la integración y crear un clima participativo y relajado. Descripción: • Los participantes forman un círculo. • La caja pasa de mano en mano mientras suena música suave. • Cuando el facilitador indica que se detenga, quien tiene la caja extrae un papel y realiza la acción. • Los demás participantes deben adivinar la acción que está realizando el compañero. • Se repite hasta que todos participen realicen una acción. • Reflexión breve: cómo se sintieron y qué les permitió descubrir sobre el grupo. Nota: Para la dinámica de integración, se pueden utilizar acciones divertidas como: saltar como un canguro, fingir que se escala una montaña, imitar a un cantante famoso, hacer de superhéroe volando o simular que se cocina algo imaginario; estas acciones permiten romper el hielo, generar risas y favorecer la participación activa de todos los miembros del grupo.	30 min	Caja, papeles con diferentes actividades escritas (cantar, bailar, saltar, imitar animales) Anexo 15: La caja de sorpresas

Psicoeducación género y cultura	Objetivo: Identificar cómo los estereotipos de género influyen en nuestra percepción y comportamiento. Descripción: • Se forma una fila en el centro del espacio. • El/ la facilitador/a lee afirmaciones estereotipadas, si el/la participante está de acuerdo da un paso adelante y si no un paso para atrás. • Al finalizar, se observa dónde quedó cada uno (Las personas que no avanzaron, tienen creencias de estereotipos y roles hegemónicos tradicionales), importante reflexionar y evitar juzgar, sino reflexionar conjuntamente. • Debate grupal sobre las sensaciones y percepciones: ¿Por qué nos identificamos o no? Nota: Esta actividad permite a los y las participantes reconocer cómo los estereotipos de género influyen en la percepción propia y en la conducta, al visibilizar las creencias internalizadas y su impacto en las decisiones y actitudes. A través del movimiento y la reflexión grupal, se generan espacios de autoexploración y diálogo, para promover la conciencia crítica sobre los prejuicios y fomentar la empatía hacia las experiencias de los demás.	20 min	Cuerda, computadora, infocus Anexo 20: Lista de frases estereotipadas
Psicoeducación: Roles y Estereotipos de género	Objetivo: Reflexionar sobre la asignación de roles y su impacto en la construcción de identidades. Descripción: • Se forman grupos de hombres y de mujeres. • Cada grupo elabora una lista de cualidades, tareas y atributos que consideran propios de su género. • Se escribe en la pizarra en dos columnas con las características y roles definidos por cada grupo y, una vez completadas ambas listas, se comparan las diferencias en la asignación de rasgos y funciones. A partir de estas diferencias, se inicia un debate grupal. • Debate guiado con preguntas orientadoras: ¿Se sintieron identificados/as con las cualidades de sus columnas? ¿Son estas cualidades innatas o aprendidas? ¿Es posible intercambiarlas? ¿Cómo impactan estos estereotipos en nuestra vida? Nota: Promover un espacio de respeto y escucha activa, para guiar a los grupos en la identificación de roles y cualidades de género. Facilitar la comparación de listas y el debate, e incentivar la reflexión sobre estereotipos, su origen y su impacto en la vida cotidiana.	45 min	Pizarra, hojas, esferos, marcador

El espejo emocional	Objetivo: Practicar la escucha empática y la validación emocional. Descripción: - En parejas, una persona relata una experiencia difícil que haya vivido, y debe expresar cómo se sintió (emociones, pensamientos, reacciones). “Yo me sentiré”. - La otra persona “refleja” la experiencia en primera persona: “Yo me sentiré”. - Luego, se intercambian roles. - Cada pareja reflexiona sobre cómo se sintieron al escuchar su experiencia a través de otro “espejo” y si esto les ayudó a comprender mejor sus propias emociones - Reflexión grupal: ¿Cómo me sentí al ser escuchado y reflejado? ¿Qué descubrí al ponerme en el lugar del otro? Nota: Recordar a los participantes que el objetivo es practicar la escucha empática y la validación emocional, no ofrecer soluciones ni juicios. Los facilitadores deben guiar la reflexión y ayudar a que cada persona observe cómo se sintió al ser escuchada y al ponerse en el lugar del otro, al promover la comprensión y la conciencia de las propias emociones y las ajenas. Es recomendable dar tiempos adecuados para que ambos integrantes puedan expresarse plenamente antes de intercambiar roles.	20 min	Ninguno
	Descanso	20 min	
Casa, inquilino y terremoto	Objetivo: Promover el trabajo en equipo, la atención y la capacidad de reorganización ante el cambio Descripción: - Formar tríos, asignando roles: dos personas tomadas de la mano serán “la casa” y la tercera será “el inquilino”. - Explicar claramente las instrucciones y practicar brevemente cada acción antes de iniciar la dinámica. - Durante el juego, el animador dará las indicaciones: Casa: las casas buscan cambiar de inquilino sin soltarse de la mano. Inquilino: los inquilinos deben encontrar una nueva casa disponible. - El/la facilitador/a puede integrarse en un trío, dejando a otro participante fuera para que continúe la dinámica, para asegurar que todos tengan oportunidades de experimentar diferentes roles. - Observar y reforzar comportamientos de cooperación, comunicación y rapidez en la adaptación ante cambios. - Finalizar con una breve reflexión grupal sobre la importancia de la coordinación, la atención y la flexibilidad frente a situaciones inesperadas. Nota: Garantizar un espacio seguro y divertido, y enfatizar la cooperación y la adaptabilidad. Observar cómo los/as participantes se reorganizan y colaboran ante los cambios, al reforzar el aprendizaje del trabajo en equipo.	30 min	Ninguno

Psico Educación	Objetivo: Brindar herramientas conceptuales para comprender la violencia de género y sus manifestaciones. Descripción: • Presentación participativa sobre: - Concepto de género. - Violencia de género. - Esteriotipos y roles. - Mitos sobre la violencia. • Espacio para preguntas y comentarios.	25 min	Computadora, infocus, presentación
El cumplimiento	Objetivo: Promover el reconocimiento positivo y fortalecer la autoestima. Descripción: • En pequeños papeles se escribe el nombre de cada integrante y se colocan en una caja. • Cada participante saca un papel con el nombre de un compañero. • Escribe un párrafo con cualidades positivas de la persona que te tocó. • De manera voluntaria, se leen en voz alta. • Reflexión: ¿Cómo nos sentimos al recibir un mensaje positivo? ¿Cómo impacta el reconocimiento en nuestra autoestima? Nota: Esta dinámica busca fortalecer la autoestima y fomentar el reconocimiento positivo entre los participantes. Es importante animar a la expresión sincera y respetuosa de cualidades y destacar cómo los comentarios constructivos generan bienestar y refuerzan la confianza individual y grupal. Durante la reflexión, invite a los participantes a comparar cómo se sintieron al recibir y dar reconocimiento, para conectar la experiencia con la importancia de valorar a los demás en su entorno.	30 min	Papeles esferos lápices
Cierre	Objetivo: Cerrar el taller y destacar el aprendizajes y emociones. Descripción: • En círculo, cada participante dice una palabra o frase sobre cómo se siente. • Agradecimientos finales Nota: Esta actividad de cierre permite recoger emociones y aprendizajes del taller de manera simbólica y participativa. Anime a los participantes a expresar libremente sus sentimientos con una palabra o frase, que valoren la importancia de cada aporte. Finalice con agradecimientos, que refuercen la valoración del esfuerzo y la participación de todo el grupo.	20 min	Ninguno

Encuentro 3:

Talleres para fomentar la autoconciencia y autogestión emocional como bases de la empatía, la asertividad y el diálogo pacífico			
Objetivo: Fortalecer en los participantes la capacidad de identificar, comprender y expresar sus emociones de manera constructiva para desarrollar la empatía y la asertividad como herramientas para el diálogo respetuoso y la resolución de conflictos.			
Dinámica	Descripción	Tiempo	Materiales
Bienvenida	Descripción: • Saludo inicial y presentación de los facilitadores. • Explicación de objetivos: del encuentro y breve repaso de lo trabajado previamente en el cuadernillo. • Se entrega una cartulina a cada participante para que escriba su nombre de forma creativa y lo coloque visible. • Se aclaran dudas sobre el desarrollo de las actividades.	15 min	Cartulinas
Dinámica el Lazarillo	Objetivo: Fomentar la confianza, la empatía y la escucha activa entre personas que no se conocen. Descripción: • Se forman parejas procurando que no sean amigos cercanos (se puede usar una técnica de agrupamiento al azar). • Una persona será el "lazarillo" y la otra será la "persona ciega" con los ojos vendados. • El lazarillo toma suavemente a su compañero por los hombros y debe guiarlo por el espacio. • El participante vendado debe confiar y seguir las indicaciones verbales y gestuales. • Pasados unos minutos, se invierten los roles. • Reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron al depender de alguien? ¿Qué aprendieron sobre la confianza y la comunicación? Nota: Observar atentamente la interacción entre los/las participantes, destacar y reforzar comportamientos de empatía, comunicación y escucha activa. Durante la reflexión grupal, guiar la discusión para que cada persona valore la experiencia de depender del otro y comprenda la importancia de la confianza en las relaciones.	25 min	Vendas de ojos

La ventana de Johari	Objetivo: Facilitar la autoexploración y la identificación de áreas conocidas y desconocidas de sí mismo. Descripción: • Se explica el modelo de la ventana de Johari y sus cuatro áreas: • Área pública (lo que los demás y ellos mismos conocen sobre ellos) • Área ciega (lo que no conocen acerca de ellos, pero los demás sí) • Área oculta (lo que ellos conocen sobre sí mismos, pero su entorno desconoce) • Área desconocida (lo que desconocen de ellos mismos y tampoco saben los demás). • Cada participante completa su plantilla con honestidad. • Voluntariamente, algunos comparten reflexiones. • Cierre: ¿Qué descubrí sobre mí mismo? ¿Qué área me gustaría explorar más? Nota: Explicar claramente el modelo de la ventana de Johari y sus cuatro áreas y asegurar que los/as participantes comprendan cada concepto. Promover la honestidad al completar la plantilla y fomentar un ambiente seguro para quienes decidan compartir sus reflexiones. Guiar la reflexión final sobre los descubrimientos personales y las áreas que cada uno desea explorar más	25 min	Plantilla de la ventana de Johari, lápices Anexo 9: La ventana de Johari
Reconociendo mis emociones	Objetivo: Desarrollar la conciencia corporal y emocional. Descripción: • Los participantes se acuestan o se sientan cómodamente. • Se guía una visualización: • Conectarse con la respiración. • Identificar la emoción más presente en este momento. • Localizarla en el cuerpo, darle color, forma y textura. • Imaginar cómo la emoción sale del cuerpo, observar afuera y volver a integrar en un lugar más armonioso de su propio cuerpo. • Reflexión final sobre el ejercicio: ¿Qué sentí durante la visualización? ¿Cómo puedo gestionar mejor mis emociones?	20 min	Música relajante, parlante, mat de yoga.

Psico educación empatía y asertividad	Objetivo: Comprender la importancia de la empatía y la asertividad para relacionarse de manera saludable. Descripción: • Presentación sobre: • Qué es la empatía y por qué es fundamental. • Diferencias entre asertividad, pasividad y agresividad. • Ejemplos de comunicación asertiva. • Espacio de preguntas. Nota: Explicar de manera clara y sencilla los conceptos de empatía y asertividad, destacar su importancia en las relaciones saludables. Diferenciar con ejemplos prácticos entre asertividad, pasividad y agresividad para facilitar la comprensión. Incluir situaciones cotidianas que permitan ilustrar la comunicación asertiva de forma concreta. Promover un ambiente participativo, resolver dudas y motivar a los/las participantes a compartir experiencias relacionadas.	20 min	Presentación en Power-Point
Descanso		20 min	
Dramatización de los estilos de comunicación	Objetivo: Identificar y practicar distintos estilos de comunicación. Descripción: • Se explican los tres estilos de comunicación (el pasivo, el agresivo y el asertivo). • En grupos, se escoge una situación problemática y se dramatiza en tres versiones: • Pasiva. • Agresiva. • Asertiva. • Después de cada representación, el grupo analiza: ¿Qué impacto tuvo cada estilo? ¿Cómo me sentí al representarlo?	50 min	Fichas con situaciones problemáticas Anexo 17: Fichas de situaciones problemáticas
Dinámica del sándwich	Objetivo: Practicar la técnica del sándwich para comunicar con respeto. Descripción: El/la facilitador/a explica que esta técnica permite comunicar críticas o inconformidades de manera respetuosa y efectiva. Para aplicarla, se recomienda: • Iniciar con un comentario positivo: reconocer un aspecto favorable de la persona o de la situación para generar apertura y disposición. Ejemplo “Me alegra mucho que estés aquí, siempre tus aportes enriquecen la reunión.”	40 min	Anexo 10: Situaciones problemáticas

	• Incorporar la crítica constructiva: señalar de forma clara, concreta y respetuosa la conducta o aspecto que se desea mejorar. Ejemplo "Sería importante que llegues a tiempo, porque así podemos aprovechar mejor el espacio y no repetir información." • Cerrar con un segundo comentario positivo: reforzar la confianza y destacar otro elemento valioso, de modo que el mensaje se perciba equilibrado y no agresivo. Ejemplo "Sé que tu experiencia es muy valiosa y me gusta contar contigo en estas reuniones". Posteriormente, los/las participantes trabajan en parejas con situaciones predefinidas. Para finalizar, se comparten percepciones a partir de dos preguntas de reflexión: ¿Cómo cambia el mensaje cuando se usa esta técnica? ¿En qué contextos la puedo aplicar? Nota: El/la facilitador/a debe remarcar que esta técnica no busca disfracar la crítica, sino comunicar de manera que favorezca el diálogo, la comprensión y el respeto mutuo.		
Me ofrezco	Objetivo: Favorecer el compromiso personal y el reconocimiento del aprendizaje. Descripción: • Cada participante escribe en un post-it: - Una enseñanza del taller. - Cómo se sintió. • Colocan su post-it en la pizarra. • Al hacerlo, comparten una palabra que resume su experiencia. • Cierre grupal y agradecimientos. Nota: Anime a los participantes a reflexionar sobre lo aprendido y expresar sus emociones de manera concisa. La dinámica de compartir una palabra y colocar el post-it en la pizarra simboliza la participación y la experiencia colectiva, mientras que los agradecimientos finales fortalecen la valoración del grupo y el sentido de cierre.	25 min	Pizarra, post-it, esferos

Encuentro 4:

Talleres psicoeducativos para la adquisición de herramientas que permitan el análisis de conflictos y sus mecanismos de resolución				
Objetivo: Brindar a los/as participantes estrategias prácticas de mediación, negociación, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, motivar la reflexión crítica y el compromiso personal con el cambio.				
Dinámica	Descripción		Tiempo	Materiales
El correo llega	Objetivo: Favorecer la integración grupal y generar un ambiente distendido. Descripción: • Los/as participantes forman un círculo de pie. • El/la facilitador/a dice frases como: "Llegó el correo para quienes usan lentes", "...tienen cabello oscuro", "...les gusta leer". • Cada vez que se menciona una característica, quienes la cumplen se mueven de lugar entre sí. • Se realizan varias rondas para activar el cuerpo y la atención.		15 min	Ninguno
Psicoeducación	Objetivo: Introducir conceptos claves sobre mediación, asertividad y manejo de conflictos. Descripción: • Presentación interactiva sobre: ¿Qué es un conflicto? ¿Cuáles son sus causas? • Formas inadecuadas de afrontamiento. • La importancia de la negociación, la mediación y la asertividad. • Ejemplos prácticos y preguntas al grupo. Nota: Recuerda mantener un lenguaje claro y cercano al introducir los conceptos. Es importante generar un ambiente de confianza para que los participantes compartan sus experiencias y percepciones sobre el conflicto. Favorece la reflexión colectiva y promueve la participación activa con ejemplos cotidianos, valorar la utilidad de la mediación, la negociación y la asertividad como herramientas prácticas para la vida diaria.		30 min	Presentación en diapositivas Anexo 18: Ideas claves sobre mediación, asertividad y manejo de conflictos.

Video psicoeducativo	Objetivo: Reflexionar sobre el poder de la comunicación respetuosa y el trabajo en equipo para resolver conflictos. Descripción: • Proyección del video "El Puente de la asertividad". • Comentario grupal: ¿Qué aprendimos de la historia? ¿Qué habilidades mostraron los personajes?	20 min	Computadora, infocus, parlante Video: El Puente de la asertividad
Retest	Objetivo: Valorar avances y percepciones al final del proceso. Descripción: La aplicación del retest debe realizarse con las mismas herramientas iniciales, seleccionadas de acuerdo con la población. Permite comparar resultados y valorar los cambios en percepciones sobre violencia y cultura de paz. La confidencialidad de las respuestas garantiza un ambiente de confianza y la validez del proceso	20 min	Test impresos
Minas	Objetivo: Fomentar la confianza, la escucha activa y la cooperación. Descripción: • Se delimitan caminos con "minas" que no pueden pisarse. • En parejas, una persona tiene los ojos vendados y la otra guía con instrucciones verbales. • Si pisan una mina, vuelven al inicio. • Cambian roles al terminar. • Reflexión: ¿Qué fue lo más difícil? Nota: Esta dinámica es ideal para reforzar la confianza y la cooperación entre los/las participantes. Se recomienda observar cómo se da la comunicación durante la actividad, al valorar la importancia de dar instrucciones claras y escuchar con atención. Al finalizar, guíe la reflexión al subrayar que los retos se superan mejor cuando existe confianza mutua, escucha activa y apoyo en el trabajo en equipo.	20 min	Minas (conos de entrenamiento) vendas de ojos

El círculo de la confianza	Objetivo: Reconocer emociones en situaciones conflictivas y recibir retroalimentación respetuosa. Descripción: • Se forma un círculo con los/las participantes. • Cada persona escribe una situación reciente que les generó inseguridad, enojo o frustración. • Al sonar una alarma, pasan la hoja al compañero/a de al lado. • De manera voluntaria, leen situaciones y comentan cómo podrían haberse manejado con asertividad. • Reflexión grupal: ¿Qué emociones se repiten? ¿Qué barreras enfrentamos al actuar con respeto?	30 min	Hojas, esferos, parlantes.
Descanso		20 min	
Resolución de conflictos	Objetivo: Practicar habilidades de mediación y negociación en situaciones cotidianas. Descripción: • Se forman grupos de tres: dos personas en conflicto y una mediadora. • Cada pareja recibe un escenario (por ejemplo, "disputa por un material de trabajo"). • La persona mediadora: • Escucha a ambas partes. • Ayuda a identificar necesidades. • Facilita un acuerdo. • Roles rotan hasta que todos hayan mediado. • Cierre con un breve comentario de cada mediador sobre su experiencia.	30 min	Anexo 19: Tarjetas para resolución de conflictos
Reflexión aprendizajes	Objetivo: Consolidar lo aprendido y recoger retroalimentación. Descripción: • Se recuerda que cada participante replicará un taller como práctica final antes de recibir su certificado. • Espacio de preguntas y aclaraciones. • Aplicación de encuesta de satisfacción. • Recomendaciones finales Nota: Al finalizar el taller se aplicará una encuesta de satisfacción a los/las participantes, de manera anónima y confidencial, con el propósito de recoger sus percepciones sobre el desarrollo de la actividad. La información obtenida permitirá identificar fortalezas y aspectos a mejorar, asegurando así la calidad y pertinencia de futuras intervenciones.	15 min	Cuestionario de satisfacción

El gran mural	Objetivo: Representar los aprendizajes de manera creativa y fortalecer el compromiso grupal. Descripción: - En grupo, se diseña un mural con dibujos, palabras y recortes que simbolicen: Lo que aprendieron. - Cada participante escribe en un post-it un compromiso personal y lo coloca en el mural. - Reflexión final: ¿Cómo queremos aplicar lo aprendido? Nota: Esta actividad permite cerrar el taller de forma creativa y participativa. El mural funciona como símbolo de los aprendizajes y compromisos individuales, al enfatizar el sentido de pertenencia y la motivación para aplicar lo aprendido. Procure animar a la libre expresión y valorar cada aporte, y destacar la importancia del compromiso personal y colectivo.	30 min	Papel de embalar, marcadores, lápices de colores, revistas, tijeras, pegamento, post-its, música de fondo, parlantes.
Foto grupal	Objetivo: Cerrar el taller con un espacio de reconocimiento colectivo. Descripción: - Foto grupal con el mural como fondo. - Agradecimiento por la participación. - Despedida. Nota: El cierre es un momento clave para reforzar la unión del grupo y reconocer el esfuerzo colectivo. La foto grupal con el mural crea un recuerdo simbólico del proceso vivido. Agradezca la participación y destaque logros y aprendizajes compartidos, y finalice con un mensaje motivador que inspire a aplicar lo trabajado en su entorno	10 min	Ninguno

RESULTADOS

El presente proyecto, junto con sus actividades prácticas, el cuadernillo de trabajo y los contenidos conceptuales vinculados a los objetivos planteados, fue implementado en la Institución Educativa Guillermo Mensi de El Valle, el mismo contó con la participación activa de estudiantes; escolares, adolescentes; docentes y representantes de familia.

El Proyecto de Prevención de la Violencia de Género en la zona rural del cantón Cuenca logró cumplir de manera significativa sus objetivos mediante una intervención integral que combinó procesos de psicoeducación, sensibilización y fortalecimiento de habilidades socioemocionales en distintos grupos poblacionales. En línea con el objetivo general, se evidenció un progreso claro en la prevención de la violencia de género y en la promoción de una cultura de paz, al fortalecer competencias clave como la empatía, la asertividad y la resolución pacífica de conflictos.

La implementación de talleres diferenciados por grupo etario permitió una apropiación efectiva de los contenidos, al crear espacios seguros de diálogo y reflexión crítica sobre las normas de género y la violencia.

Los resultados cualitativos y cuantitativos reflejan:

- Población infantil: mostró alta participación, entusiasmo y comprensión adecuada de los temas, con un impacto positivo en el desarrollo de habilidades socioemocionales y en la modificación de actitudes hacia la violencia de género.
- Adolescentes: aunque inicialmente más reservados y críticos, evidenciaron mejoras importantes en la asertividad y en la percepción crítica de la violencia de género, demostraron un gran potencial de transformación de actitudes y comportamientos.
- Docentes: participaron con compromiso activo y progresivo, incorporaron conocimientos y habilidades que fortalecen su rol educativo desde la equidad y el respeto. Las encuestas de satisfacción reflejaron un alto grado de aceptación de las metodologías y contenidos, lo que asegura la sostenibilidad y replicabilidad del proyecto.

- Representantes de familia: aunque con una participación más limitada en lo cuantitativo, se generaron espacios de reflexión y compromiso valiosos para consolidar el trabajo comunitario y familiar en la prevención de la violencia de género.

En síntesis, el proyecto cumplió de manera integral con sus objetivos, al evidenciar avances en la sensibilización, educación y desarrollo de competencias socioemocionales necesarias para la construcción de relaciones equitativas y pacíficas. Estos resultados confirman la relevancia de dar continuidad a las acciones de replicación y seguimiento, al asegurar así la sostenibilidad del cambio social hacia una verdadera cultura de paz y equidad de género en la comunidad rural del cantón Cuenca.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberti, R., & Emmons, M. L. (2008). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. Impact Publishers.
- Amodio, D. M. (2014). The neuroscience of prejudice and stereotyping. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(10), 670–682. <https://doi.org/10.1038/nrn3800>
- Anilema, G. M., Maldonado, G. P., Vásquez, L. E., & Solano Prado, G. E. (2024). Inclusión de habilidades socioemocionales en los programas educativos: claves para el desarrollo integral del estudiante. *South Florida Journal of Development*, 5, 1-15.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2018). Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres [Ley N.º 175]. Registro Oficial Suplemento 175, 5 de febrero de 2018. <https://www.defensoria.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/11/Ley-Organica-Integral-para-Prevenir-y-Eradicar-la-Violencia-contra-las-Mujeres.pdf>
- Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2013). *Blindspot: Hidden biases of good people*. Delacorte Press.
- Baruch Bush, R. A., & Folger, J. P. (2005). *The Promise of Mediation: The Transformative Approach to Conflict*. Jossey-Bass.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bernhardt, B. C., & Singer, T. (2015). The neural basis of empathy. *Annual Review of Neuroscience*, 38, 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071714-033828>
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Síntesis.
- Blair, R. J. R. (2005). Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations. *Consciousness and Cognition*, 14(4), 698–718. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.06.004>
- Blakemore, S.-J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(3), 111–116. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.110221>

- Boulle, L. (2005). *Mediation: Principles, Process, Practice* (2.^a ed.). Lexis-Nexis Butterworths.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow.
- Cadena SER. (2025). *Malleus Maleficarum, manual para cazar endemoniadas*. <https://cadenaser.com/nacional/2025/01/03/malleus-maleficarum-manual-para-cazar-endemoniadas-cadena-ser/>
- CASEL. (2020). *What is SEL?*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/what-is-sel/>
- Cikara, M., & Van Bavel, J. J. (2014). The neuroscience of intergroup relations: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, 9(3), 245–274. <https://doi.org/10.1177/1745691614527464>
- Chelouche-Dwek, S., Oren, R., & Aloni, M. (2024). Mentalization-based interventions in schools for enhancing social and emotional learning. *Frontiers in Psychology*, 15, 12000265. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.12000265>
- Ciesielska, M., Pękala, A., & Stolarczyk, A. (2025). How the type and context of children's storybook reading influences empathy skills. *Early Education and Development*, 36(1), 45–60. <https://doi.org/10.1080/10409289.2025.2516989>
- Cagigas-Arriazu, A. (2000). *La violencia de género: una cuestión de poder*. Editorial Narcea.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them*. Hudson Street Press.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Scientific World Journal*, 6, 1146–1163. <https://doi.org/10.1100/tsw.2006.221>
- Devia, C. (2004). *Violencia y cultura en la Edad Media*. Universidad de Los Andes.
- De Waal, F. (2009). *The age of empathy: Nature's lessons for a kinder society*. Harmony Books.
- Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2011). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice* (3.^a ed.). Jossey-Bass.

- Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Dutton, D. G., & Painter, S. L. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105–120.
- Elias, N. (1998). *El proceso de la civilización: investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Fondo de Cultura Económica.
- Fisher, R., & Ury, W. (1981). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in*. Penguin Books.
- Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (1991). *Getting to Yes: Negotiating agreement without giving in* (2nd ed.). Penguin.
- Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (3.^a ed.). Penguin Books.
- Folger, J. P., Poole, M. S., & Stutman, R. K. (2017). *Working Through Conflict: Strategies for Relationships, Groups, and Organizations* (8.^a ed.). Pearson.
- Freire, P. (1970). *¿Extensión o comunicación? La concientización en el medio rural*. Siglo XXI Editores.
- Fromm, E. (1994). *El arte de escuchar*. Paidós.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. Sage Publications.
- García-Calero, C., & Rincón-Obando, M. (2021). El ciclo de la violencia: una mirada desde la psicología feminista. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(2), 45–58.
- García-Martínez, J. (2014). *Violencias sociales en el siglo XXI: Procesos de globalización, deconstrucción de identidades, el reflejo del otro y la soledad del yo*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://doi.org/10.18239/estudios.2014.120.00>
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós.
- Gordon, T. (1977). *Parent effectiveness training: The tested program for raising responsible children*. Wyden Books.
- Habermas, J. (1984). *The theory of communicative action. Vol. 1: Reason and the rationalization of society*. Beacon Press.
- Hosokawa, R., Katsura, T., & Nishizawa, H. (2024). Enhancing social-emotional skills in early childhood: Intervention study on the effective-

- ness of Social and Emotional Learning. *BMC Psychology*, 12(1), 2280. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02280-w>
- Insel, T. R. (2003). Is social attachment an addictive disorder? *Physiology & Behavior*, 79(3), 351–357. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(03\)00148-3](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00148-3)
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (9th ed.). Cengage Learning.
- Jaramillo, C. D., & Canaval, G. E. (2020). Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto. *Universidad y Salud*, 22(2), 165–177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.189>
- Jiménez-Moya, G., Carvacho, H., & Álvarez Werth, B. (2020). Azul y rosado: La (aún presente) trampa de los estereotipos de género. *MIDevidencias*, 23, 1-9. <https://mideuc.cl/wp-content/uploads/2022/11/MIDevidencias-N23.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Krahé, B., Busching, R., & Möller, I. (2011). Media violence use and aggression among German adolescents: Associations and trajectories of change in a three-wave longitudinal study. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(5), 152–166. <https://doi.org/10.1037/2160-4134.1.5.152>
- Kramer, H. (2009). *Malleus Maleficarum* (C. Mackay, Ed. y Trad.). Cambridge University Press. (Obra original publicada en 1487).
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo: Desarrollo humano y democracia*. Horas y Horas.
- Lazarus, A. (1973). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.
- Lederach, J. P. (2000). *Building Peace: Sustainable Reconciliation in Divided Societies*. United States Institute of Peace Press.
- Lewicki, R. J., Barry, B., & Saunders, D. M. (2016). *Negotiation* (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books
- Moore, C. W. (2014). *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict* (4.^a ed.). Jossey-Bass.
- Morin, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.
- Muñoz, E. (2010). Agresión y violencia: Cerebro, comportamiento y bioética. *Salud Mental*, 33(5).

- ONU Mujeres. (2021). *Violencia contra las mujeres: Conceptos y definiciones*. Organización de las Naciones Unidas. <https://www.unwomen.org/es>
- ONU Mujeres. (2025, 13 de mayo). *Cómo hablar de igualdad de género y estereotipos a las niñas y los niños*. <https://www.unwomen.org/es/articulos/articulo-explicativo/como-hablar-de-igualdad-de-genero-y-estereotipos-a-las-ninas-y-los-ninos>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud* (E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B. Zwi & R. Lozano, Eds.). Ginebra: Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 9 de marzo). *Violencia contra la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Ortega-Escobar, J. (2016). Neurobiología de la agresión y la violencia. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 8(1), 117–126. <https://www.redalyc.org/journal/3150/315064418012/html/>
- Palumbo, S., Mariotti, V., Iofrida, C. y Pellegrini, S. (2018). Epigenetic mechanisms underlying individual susceptibility to aversive environments and aggressive behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, Article 117. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00117>
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook* (Rev. ed.). Basic Books.
- Pinker, S. (2012). *Los ángeles que llevamos dentro: El declive de la violencia y sus implicaciones*. Paidós. (Obra original publicada en 2011 como *The better angels of our nature: Why violence has declined*).
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1-20.
- Riley-Smith, J. (2005). *The Crusades: A history* (2.^a ed.). Yale University Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin
- Romero, G. (2005). *Negociar es comunicar*. Editorial IESA. Salovey, P. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Sánchez Rivera, M. (2016). Construcción social de la maternidad: El papel de las mujeres en la sociedad. *Opción*, 32(13), 921–953. Universidad del Zulia.
- Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. University of Illinois Press.

- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Silke, C., Campbell, M., & Ní Shé, A. (2024). Activating social empathy: An evaluation of a school-based SEL programme. *Journal of Social and Emotional Learning*, 3(2), 121–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsel.2023.100021>
- Sultan, S., & Khan, M. (2025). Rethinking empathy development in childhood and adolescence: A call for global, culturally adaptive strategies. *Frontiers in Psychology*, 16, 12421075. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.12421075>
- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. y Frith, C. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157–1162.
- Ury, W. (1993). *Getting Past No: Negotiating with Difficult People*. Bantam Books.
- Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. Pergamon Press.
- Zehr, H. (2002). *The Little Book of Restorative Justice*. Good Books.

ANEXOS

Anexo 1

Cartulinas con imágenes de situaciones cotidianas, palabras de violencia/ palabras de paz

Palabras de Violencia
Un niño se burla del acento de su compañero.
Un grupo no deja jugar a una niña porque "ese juego es solo para hombres".
Un compañero pega o empuja en el recreo.
Le dicen a una niña que no puede ser capitana del equipo porque "las niñas no mandan".
Alguien rompe los útiles de otro por enojo.
Un niño insulta a su compañero llamándolo "tonto" o "feo".
Se ríen de un compañero porque tiene otro color de piel o porque se viste diferente.
Un grupo no quiere sentarse con alguien porque "es raro".
Un niño le quita la merienda a otro sin pedir permiso.
Alguien grita o amenaza para que le den lo que quiere.

Palabras de Paz

Un niño invita a otro a jugar en su grupo.

Dos niñas comparten sus colores y materiales escolares.

Un compañero defiende a otro cuando se burlan de él.

Una niña ayuda a un niño que se cayó en el recreo.

Los amigos escuchan la idea de todos antes de elegir un juego.

Un compañero felicita a otro por su dibujo.

Dos niños resuelven una pelea hablando y llegando a un acuerdo.

Un grupo se organiza para hacer una tarea juntos, repartiendo el trabajo.

Una niña consuela a su amiga cuando está triste.

Un niño presta su balón para que todos jueguen.

Anexo 2

Tarjetas con situaciones de violencia leve/moderada/alta.

SIN VIOLENCIA	VIOLENCIA LEVE	VIOLENCIA MODERADA	VIOLENCIA ALTA
Compartir los colores o útiles con un compañero/a.	Hacer una broma pesada a un compañero.	Empujar a alguien en clase o en el recreo.	Golpear a un compañero con intención de hacer daño.
Jugar en equipo respetando turnos.	Ignorar a alguien de manera intencional.	Romper los útiles de otro a propósito.	Amenazar a alguien para que le entregue su merienda o sus cosas.
Pedir la palabra levantando la mano en clase.	Gritar a un amigo cuando se enoja.	Burlarse del aspecto físico de un compañero.	Difundir un rumor cruel sobre un compañero en redes sociales.
Ayudar a alguien que se cayó en el recreo.	No dejar que alguien participe en el juego.	Excluir a una niña del fútbol porque "es cosa de niños".	Jalar el cabello, morder o agredir físicamente.
Ayudar a mamá y papá con los quehaceres de casa	Poner apodos molestos pero sin insultos fuertes.	Hacer comentarios discriminatorios (color de piel, acento, ropa).	Decir insultos graves a un compañero ("no sirves para nada").

GRUPO	SIN VIOLENCIA	VIOLENCIA LEVE	VIOLENCIA MODERADA	VIOLENCIA ALTA
Niños y niñas	Compartir los colores o útiles con un compañero/a.- Jugar en equipo respetando turnos.- Pedir la palabra levantando la mano en clase.- Ayudar a alguien que se cayó en el recreo.- Ayudar a mamá y papá con los quehaceres de casa.	Hacer una broma pesada a un compañero.- Gritar a un amigo cuando se enoja.- Poner apodos molestos pero sin insultos fuertes.	Ignorar a alguien de manera intencional.- No dejar que alguien participe en el juego.- Burlarse del aspecto físico de un compañero.- Romper los útiles de otro a propósito.- Excluir a una niña del fútbol porque "es cosa de niños".	Empujar a alguien en clase o en el recreo.- Golpear a un compañero con intención de hacer daño.- Amenazar a alguien para que le entregue su merienda o sus cosas.- Difundir un rumor cruel sobre un compañero en redes sociales.- Jalar el cabello, morder o agredir físicamente.- Decir insultos graves a un compañero ("no sirves para nada").
Adolescentes	Escuchar con respeto las opiniones del grupo aunque no se compartan.- Dialogar y pedir disculpas cuando se comete un error.- Expresar desacuerdo sin ofender ni levantar la voz.	Interrumpir constantemente o minimizar lo que dice una compañera (micromachismo verbal).- Revisar el celular o redes sociales de la pareja "por curiosidad".- Hacer comentarios como "las mujeres exageran" o "los hombres no lloran".- Ignorar los mensajes o aislar a alguien del grupo por enojo.	Controlar con quién habla la pareja o exigirle contraseñas.- Difundir sin permiso fotos o mensajes privados.- Burlarse públicamente de la orientación sexual o apariencia de alguien.- Manipular emocionalmente a la pareja ("si me dejas, me hago daño").	Amenazar o chantajear a la pareja para que no termine la relación.- Forzar besos o caricias sin consentimiento.- Agredir físicamente durante una discusión.- Grabar o compartir contenido íntimo sin autorización.

GRUPO	SIN VIOLENCIA	VIOLENCIA LEVE	VIOLENCIA MODERADA	VIOLENCIA ALTA
Adultos	Escuchar y respetar las ideas de colegas o familiares.- Distribuir las tareas del hogar de manera equitativa.- Comunicar desacuerdos con asertividad y respeto.	Interrumpir o no dejar hablar a una mujer en una reunión (micromachismo laboral).- Asumir que una mujer debe servir el café o encargarse de la limpieza.- Hacer bromas sexistas o comentarios sobre la apariencia física.- Ignorar sistemáticamente las ideas de una persona por su género o edad.	Controlar el dinero del hogar sin permitir que la pareja opine o decida.- Desacreditar públicamente a una compañera o subalterno.- Invadir la privacidad (revisar el celular, correos o pertenencias).- Aislar a la pareja o limitar su contacto con amigos y familia.	Amenazar con despedir o perjudicar laboralmente a alguien si no accede a favores.- Golpear, empujar o agredir físicamente en una discusión.- Obligar a mantener relaciones sexuales sin consentimiento.- Retener documentos, dinero o bienes para ejercer control o castigo.

Anexo 3

Tarjetas con/sin estereotipos de género

"Los niños no lloran"	"Las niñas pueden jugar fútbol"	"Las mujeres solo sirven para la cocina"	"Los hombres también pueden cocinar"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO
"Las niñas son malas para las matemáticas"	"Las niñas y los niños pueden ser buenos en cualquier materia"	"Los hombres no muestran sus sentimientos"	"Expresar emociones es saludable para todos"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO
"Los varones no bailan"	"Las niñas pueden ser ingenieras"	"Los hombres no cuidan bebés"	"Cuidar y querer también es cosa de hombres"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO
"Las niñas sólo deben usar ropa rosada"	"El color no tiene género"	"Las mujeres no pueden ser presidentas"	"Las mujeres y los hombres pueden ser líderes"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO
"Los niños no pueden jugar con muñecas"	"Jugar libremente ayuda a todos/as a aprender"	"Las niñas deben ser tranquilas y calladas"	"Todos tenemos derecho a expresarnos"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO
"Los hombres siempre deben ser fuertes"	"Todos tenemos derecho a sentir miedo o tristeza"	"Las mujeres no pueden manejar camiones"	"Cualquier persona puede aprender a conducir"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO
"Las niñas no pueden ser jefas"	"El liderazgo no depende del género"	"Los hombres no estudian enfermería"	"Cualquier persona puede cuidar y sanar"
FALSO	VERDADERO	FALSO	VERDADERO

Anexo 4

Tarjetas de conflictos

Situación	Pregunta para reflexionar
El fútbol en el recreo: Un grupo de niños no deja jugar a las niñas porque dicen que "el fútbol es solo de varones".	¿Cómo pueden resolverlo de manera justa?
El trabajo de ciencias: En un grupo, a una niña no le quieren dar el papel de líder porque dicen que "los hombres mandan mejor".	¿Qué se puede hacer para que todos tengan las mismas oportunidades?
El festival de talentos: Javier quiere bailar en la presentación escolar, pero algunos se burlan diciendo que "eso es de niñas".	¿Qué deberían hacer sus compañeros y maestros?
La cocina en casa: Un estudiante cuenta que en su familia no le permiten cocinar porque "eso es trabajo de mujeres".	¿Cómo podrían ayudarlo a reflexionar que cocinar es una habilidad para todos?
La elección de colores: En clase de arte, una niña pinta con azul y un compañero le dice que "ese color es de niños".	¿Cómo se puede responder para que todos entiendan que los colores no tienen género?
El cuidado de bebés: Un niño comparte que le gusta cuidar a su hermanito, pero otros se rien porque "los hombres no cuidan bebés".	¿Qué se puede decir para cambiar esa idea?

Anexo 5

Tarjetas con emociones "cine mudo"

Alegría: Un niño sonríe porque juega con sus amigos.	Tristeza: Una niña llora porque no le dejaron jugar.	Enojo: Un niño se molesta porque le rompieron su cuaderno.	Miedo: Un niño se esconde porque vio un perro grande.
Sorpresa: Una niña abre los ojos grandes porque encontró un dulce escondido.	Vergüenza: Un niño se pone rojo porque se equivocó en clase.	Orgullo: Una niña sonríe porque ganó una medalla en deportes.	Amor: Un niño abraza fuerte a su mamá.
Ansiedad: Un niño mueve los pies porque tiene que presentar una tarea.	Calma: Una niña descansa tranquila leyendo un libro.	Aburrimiento: Un niño bosteza porque la clase se alargó mucho.	Confianza: Una niña levanta la mano segura para dar su opinión.
Esperanza: Un niño mira ilusionado porque espera ver a su papá.	Frustración: Una niña aprieta los puños porque no pudo resolver un problema.	Ternura: Un niño acaricia a un gatito pequeño.	Nerviosismo: Una niña se muerde las uñas antes de un examen.
Soledad: Un niño se sienta aparte porque nadie lo invitó a jugar.	Gratitud: Una niña dice gracias porque le prestaron colores.	Admiración: Un niño aplaude porque su amigo cantó muy bien.	Inseguridad: Una niña duda en participar porque piensa que se equivocará.

Anexo 6

Tarjetas con frases pasivas, agresivas y asertivas.

Comunicación Agresiva	Comunicación Pasiva	Comunicación Asertiva
"¡Dame ese color, es mío!"	"Está bien, usa mi color aunque yo lo necesite."	"¿Me prestas el color cuando termines? Yo también lo necesito."
"Nunca haces nada bien, mejor lo hago yo"	"No digo nada, que ellos decidan todo."	"Creo que puedo ayudar en esta parte, ¿qué les parece si lo hago yo?"
"Apaga la tele ahora mismo, porque yo lo digo"	"No importa, yo nunca elijo qué programa ver."	"¿Podemos turnarnos para elegir qué ver en la tele?"
"Si no me prestas tu balón, ya no serás mi amigo"	"No digo nada, aunque me quede sin jugar."	"¿Podemos jugar los dos con el balón y compartir el tiempo?"
"Eres un flojo, nunca haces nada"	"Está bien, yo hago todo aunque esté cansado."	"Me gustaría que me ayudes, así terminamos más rápido entre los dos."
"Tú no opinas porque eres más pequeño"	"Mejor no digo nada, nadie me escucha."	"Quiero dar mi opinión, creo que también es importante."
"Esa idea es tonta, no sirve"	"No participo porque me da miedo que se rían."	"No estoy seguro de la idea, ¿podemos pensar juntos otra alternativa?"

Anexo 7

Tarjetas con respuestas (pasiva, agresiva, asertiva)

Comunicación Pasiva	Comunicación Agresiva	Comunicación Asertiva
Un compañero te empuja en la fila → Me quedo callado y dejo que me siga empujando.	Un compañero te empuja en la fila → Lo empujo de vuelta y le grito.	Un compañero te empuja en la fila → Le digo que no me empuje y me cambio de lugar si es necesario.
No te dejan participar en un juego → Me voy triste y no digo nada.	No te dejan participar en un juego → Me enojo, grito y quito el balón para jugar yo.	No te dejan participar en un juego → Digo que también quiero jugar y propongo que hagamos equipos para que todos participemos.
Un compañero se burla de tu dibujo → Lo guardo y no digo nada.	Un compañero se burla de tu dibujo → Rompo su dibujo y le insulto.	Un compañero se burla de tu dibujo → Le digo que me molesta su burla y que respete mi trabajo.
Tu hermano usa tus colores sin permiso → No digo nada aunque me moleste.	Tu hermano usa tus colores sin permiso → Le quito los colores bruscamente y le grito que no los toque.	Tu hermano usa tus colores sin permiso → Le digo que me gusta prestar, pero que primero debe pedirme permiso.
No te dejan elegir qué programa ver en la tele → Acepto lo que digan y no reclamo.	No te dejan elegir qué programa ver en la tele → Cambio el canal de golpe y digo que yo mando.	No te dejan elegir qué programa ver en la tele → Propongo turnarnos para que todos podamos elegir un programa.
Tu amigo no quiere prestarte un juguete → Me voy sin jugar.	Tu amigo no quiere prestarte un juguete → Se lo quito a la fuerza y me enojo.	Tu amigo no quiere prestarte un juguete → Le pido el juguete, le digo que lo cuidaré y le ofrezco prestarle uno mío después.
Tu amiga no te invita a su casa → Me pongo triste y pienso que no le caigo bien.	Tu amiga no te invita a su casa → Le digo que tampoco quiero jugar con ella nunca más.	Tu amiga no te invita a su casa → Le pregunto con calma si hay algún motivo y le digo que me gustaría ir otro día.

Anexo 8
Rompecabezas



Anexo 8

La ventana de Johari\

Instrucciones para el/la participante:

- Reflexiona sobre tus características, emociones, fortalezas y debilidades.
- Completa cada área con honestidad.
- Opcional: comparte tus reflexiones con el grupo en la parte de cierre.

ÁREA PÚBLICA	ÁREA CIEGA
(Lo que yo sé de mí y los demás también saben)	(Lo que los demás saben de mí, pero yo desconozco)
ÁREA OCULTA	ÁREA DESCONOCIDA
(Lo que yo sé de mí, pero los demás no saben)	(Ni yo ni los demás sabemos sobre mí)

Anexo 10
Situaciones problemáticas

Situación	Pregunta
Niños/as	
Un amigo pide un juguete y lo rompe accidentalmente.	¿Cómo reaccionar?
Un compañero no comparte sus materiales en clase.	¿Qué hacer?
Un niño se burla del dibujo de otro.	¿Cómo responder?
Un hermano no quiere prestarle un juego.	¿Cómo manejar la situación?
Un compañero no quiere incluir a otro en el grupo de juego.	¿Qué puede hacer el excluido?
Un niño empuja a otro para pasar primero en la fila.	¿Cómo reaccionar?
Situación	Pregunta
Adolescentes	
Un compañero copia la tarea y no agradece.	¿Cómo reaccionar?
Un amigo cancela planes a último momento.	¿Cómo enfrentar la molestia?
Un compañero hace un comentario ofensivo en redes sociales.	¿Cómo responder?
Un adolescente quiere salir de noche y sus padres no le dan permiso.	¿Cómo negociar?
Dos amigos quieren hacer cosas diferentes en su tiempo libre.	¿Cómo llegar a un acuerdo?
Un compañero toma crédito por un trabajo en grupo sin haber participado.	¿Cómo enfrentarlo?
Un adolescente recibe presión de sus amigos para hacer algo que no quiere.	¿Cómo responder?

Situación	Pregunta
Adultos	
Un colega no respeta los turnos de palabra en reuniones.	¿Cómo enfrentarlo?
Un directivo asigna actividades extra sin preguntar.	¿Cómo gestionar el malestar?
Un compañero hace chistes que hieren a otro.	¿Cómo responder?
La pareja olvida una fecha importante.	¿Cómo reaccionar?
Un vecino hace ruido en la noche y no deja dormir.	¿Cómo abordar la situación?
Un amigo siempre pide favores pero nunca devuelve el apoyo.	¿Cómo responder?
Un hijo adulto que vive en casa no colabora con gastos o tareas.	¿Qué deberían hacer los padres?

Anexo 11

Guía para el análisis de conflictos y búsqueda de soluciones colaborativas

Pasos	Aspectos a trabajar	Preguntas Guía
1. Reconocer el conflicto	Comprender la situación y el malestar que genera.	¿Qué está pasando?
		¿Por qué surgió el problema?
		¿Qué sentimientos genera en cada persona?
2. Identificar a los actores	Reconocer quiénes participan y a quiénes afecta.	¿Quiénes están involucrados directamente?
		¿Quiénes están afectados aunque no participen activamente?
		¿Hay espectadores, mediadores o terceros?
3. Describir posiciones e intereses	Diferenciar lo que dicen querer de lo que realmente necesitan.	¿Qué dice cada persona que quiere? (posiciones)
		¿Qué necesitan realmente? (intereses)
		¿Hay necesidades emocionales detrás del conflicto (reconocimiento, respeto, pertenencia)?
4. Analizar las causas	Indagar en el origen del conflicto.	¿Qué lo provocó?
		¿Se trata de un malentendido, una injusticia, una norma no cumplida, un prejuicio, etc.?
5. Buscar puntos en común	Explorar coincidencias para favorecer el diálogo.	¿Qué cosas tienen en común las personas en conflicto?
		¿Qué podría ayudarles a entenderse mejor?
6. Proponer soluciones	Generar alternativas viables y justas.	¿Qué soluciones serían justas para todos?
		¿Qué se puede hacer diferente para evitar que el conflicto se repita?
7. Establecer compromisos	Acordar cambios y seguimiento.	¿Qué se puede comprometer cada parte a hacer o cambiar?
		¿Quién puede ayudar a cumplir el acuerdo?

Anexo 12

Ideas claves sobre la construcción sociocultural de la violencia

Tema clave	Claves de comprensión	Ejemplos / preguntas guía
1. Identificar manifestaciones cotidianas de violencia	La violencia no siempre es física; puede ser verbal, psicológica, simbólica o estructural.	- ¿Qué frases o conductas escuchamos a diario que minimizan a alguien? - ¿Cuáles son ejemplos de “microviolencias” en mi entorno?
2. Comprender su origen sociocultural	La violencia se aprende y se reproduce en normas sociales, costumbres y roles de género.	- ¿De dónde vienen frases como “los hombres no lloran”? - ¿Qué tradiciones refuerzan la desigualdad?
3. Reflexionar sobre nuestro rol en su reproducción o deconstrucción	Todas las personas podemos ser cómplices o agentes de cambio.	- ¿Cuándo he guardado silencio frente a una injusticia? - ¿Qué acciones he hecho que fomentan respeto e igualdad?
4. Promover compromisos individuales hacia una cultura de paz	La paz se construye con decisiones diarias de respeto, empatía y diálogo.	- ¿Qué acción concreta puedo hacer hoy para aportar paz en mi entorno? - ¿Cómo puedo apoyar a otros en este camino?

Anexo 13
Ideas claves sobre normalización de la violencia

Tema	Ideas principales	Ejemplos
Definición de violencia	Diferenciar violencia visible (física, verbal) e invisible (emocional, simbólica, cultural).	Golpear, gritar, insultar (visible); ignorar, humillar, ridiculizar (invisible).
Violencia normalizada culturalmente	Mostrar conductas aceptadas en hogar, escuela o sociedad. Destacar la importancia de identificarlas y cuestionarlas.	Padres que justifican golpes como "disciplina"; docentes que minimizan burlas entre estudiantes.
Tipos de violencia de género	Presentar física, psicológica, sexual, económica y simbólica.	Física: empujones; Psicológica: amenazas; Sexual: acoso; Económica: controlar dinero; Simbólica: comentarios que refuerzan roles de género.
Consecuencias de la violencia	Efectos individuales y colectivos en autoestima, emociones, convivencia y aprendizaje.	Estudiantes con miedo a participar, relaciones tensas entre colegas, menor rendimiento académico.
Espacio de participación y reflexión	Fomentar preguntas, compartir experiencias y analizar patrones culturales que perpetúan la violencia.	Preguntar: "¿Qué conductas consideramos normales que en realidad son violentas?" o "¿Cómo reaccionamos ante comentarios sexistas en la escuela?"

Anexo 14

Mi papel en la deconstrucción, conflictos cotidianos

Ejemplos cotidianos
1. Malentendidos por mensajes de WhatsApp que generan tensión.
2. Comentarios negativos sobre desempeño académico o laboral.
3. Bromas pesadas en el trabajo que generan incomodidad.
4. Situaciones de discriminación por apariencia o género.
5. Disputas por el uso de espacios compartidos y desacuerdos relacionados con horarios o cumplimiento de compromisos, que provocan frustración o tensión entre las personas.

Anexo 15

La caja de sorpresas

Acción
Saltar como un canguro
Escalar una montaña imaginaria
Imitar a un cantante famoso
Volar como un superhéroe
Cocinar un platillo imaginario
Nadar como un pez
Bailar ballet
Tocar la guitarra invisible
Hacer yoga o meditación
Conducir un carro de carreras
Hacer de robot caminando rígido
Pescar en un río imaginario
Luchar contra dragones
Plantar un árbol y regarlo
Hacer malabares con objetos invisibles

Anexo 16
Ideas claves sobre violencia de género y sus manifestaciones.

Tema	Ideas principales	Ejemplos
Concepto de género	Diferenciar sexo (biológico) y género (roles sociales). Explicar la construcción social de roles según la cultura.	¿Qué diferencias percibimos entre sexo y género? ¿Qué roles culturales se esperan de hombres y mujeres en nuestra sociedad?
Violencia de género	Presentar tipos: física, psicológica, sexual, económica. Explicar manifestaciones visibles y sutiles.	¿Qué formas de violencia reconocemos en nuestro entorno? ¿Cómo podemos identificar situaciones de violencia sutil o invisible?
Estereotipos y roles	Explicar creencias y expectativas asignadas según género.	¿Qué estereotipos sobre hombres o mujeres existen en nuestra cultura? ¿Cómo afectan nuestra convivencia diaria?
Mitos sobre la violencia	Identificar ideas erróneas y justificaciones sociales.	¿Qué ideas comunes justifican la violencia? ¿Por qué debemos cuestionarlas?
Preguntas y comentarios	Espacio para dudas y aportes del grupo.	¿Qué reflexiones surgen al analizar estos temas? ¿Cómo podemos aplicar lo aprendido en nuestra vida diaria?

Anexo 17

Fichas de situaciones problemáticas

Situación	Pasivo	Agresivo	Asertivo
1. Un estudiante interrumpe constantemente tu clase hablando con sus compañeros.	Sigues con la explicación sin decir nada.	Lo reprendes gritando o con un castigo inmediato.	Detienes la explicación, te acercas y le pides que respete el turno para hablar.
2. El coordinador te pide cubrir la clase de otro docente en tu hora libre, aunque ya tenías otra actividad personal o académica planificada.	Aceptas sin expresar tu incomodidad.	Responden con molestia y rechazo brusco.	Explicas que no puedes en ese momento y proponer alternativas (otro horario o docente disponible).
3. Un colega utiliza tu material didáctico sin consultarte.	No dices nada, aunque te moleste.	Reclamar de manera hostil delante de otros.	Conversar en privado y le pides que la próxima vez solicite permiso.
4. Un padre de familia te critica duramente por la calificación de su hijo.	Escuchas en silencio y ceder cambiando la nota.	Responder a la defensiva y discutes.	Escuchas su preocupación, explicas el criterio de evaluación y ofrecer alternativas de mejora para el estudiante.
5. Un estudiante entrega un trabajo copiado de internet.	Aceptas el trabajo sin decir nada.	Repruebas de inmediato al estudiante y lo ridiculizas.	Señalar el problema, explicas la importancia del trabajo propio y das la oportunidad de rehacerlo con acompañamiento.
6. Durante la clase, un grupo de estudiantes se ríe y hace comentarios sobre ti.	Finges que no escuchas y continúas.	Los enfrenta con enojo y amenazas.	Detener la actividad, expresas cómo te afecta esa conducta y marcas límites claros sobre el respeto en el aula.
7. En una reunión de profesores, un colega desvaloriza tu propuesta de manera despectiva.	Guardas silencio y no defiendes tu punto.	Responder atacando su propuesta.	Agradecer su comentario, expones tu perspectiva con argumentos y mantienes el respeto.

Anexo 18

Ideas claves sobre mediación, asertividad y manejo de conflictos.

Tema	Puntos clave para el facilitador	Ejemplo / Situación docente	Preguntas para el grupo
¿Qué es un conflicto?	- Es una situación de oposición de ideas, intereses o necesidades.	Dos docentes quieren usar el mismo recurso didáctico a la misma hora.	¿El conflicto siempre es negativo?
	- Es natural en la convivencia escolar.		¿Qué aprendizajes puede dejarnos?
	- Puede ser una oportunidad de aprendizaje.		
Causas del conflicto	- Problemas de comunicación.	Padres de familia que exigen más tareas, mientras el docente busca reducir la carga.	¿Qué conflictos son más frecuentes en el aula o con padres?
	- Diferencias de estilos de enseñanza.		
	- Choque de valores o expectativas.		
	- Falta de recursos o apoyo institucional.		
Formas inadecuadas de afrontamiento	- Evitar el problema.	Un docente ignora la queja de un estudiante hasta que el malestar se acumula y explota en clase.	¿Qué consecuencias trae evitar un conflicto?
	- Imponer la autoridad sin diálogo.		¿Qué pasa si respondemos con agresividad?
	- Ser pasivo o ceder siempre.		
	- Responder con agresividad.		
Negociación	- Buscar acuerdos donde ambas partes ganen.	Acuerdo entre docentes para compartir un laboratorio en horarios distintos.	¿Qué condiciones hacen posible una buena negociación en la escuela?
	- Ceder en algo para lograr un objetivo común.		
	- Escuchar activamente.		

Mediación	- Un tercero imparcial (docente, autoridad o compañero) ayuda al diálogo.	El DECE media entre un estudiante y un docente tras un desacuerdo.	¿En qué casos pedirían apoyo de un mediador en la institución?
	- Promueve comprensión y acuerdos.		
Asertividad	- Expresar necesidades con respeto y firmeza.	Decir a un padre: "Entiendo su preocupación, sin embargo, debemos respetar el proceso de aprendizaje de su hijo".	¿Cómo expresar desacuerdos sin que suene agresivo?
	- Evita tanto la pasividad como la agresividad.		¿Qué frases asertivas podrían usar en su práctica docente?
	- Favorece relaciones saludables.		
Cierre	Reforzar que los conflictos son inevitables, pero se pueden transformar en oportunidades de crecimiento si se gestionan con empatía, negociación y asertividad.	Lluvia de ideas: cada docente menciona una estrategia que aplicará en su aula.	¿Qué herramientas me llevo para mi practicado?

Anexo 19

Tarjetas para resolución de conflictos

Conflictos
Dos docentes quieren usar el mismo laboratorio al mismo tiempo.
Un docente piensa que otro está copiando su material didáctico sin permiso.
Dos docentes discrepan sobre la calificación de un estudiante en común.
Un docente se siente ignorado cuando se toman decisiones en reuniones de departamento.
Conflicto entre docentes por el uso de recursos tecnológicos limitados (proyector, computadora, tablet).
Dos docentes tienen estilos de enseñanza muy distintos y chocan al planificar clases conjuntas.
Un docente siente que otro recibe más apoyo o reconocimiento del director/a, generando celos.
Disputa por horarios de tutorías o atención a estudiantes que coinciden entre dos docentes.
Diferencias de opinión sobre cómo abordar un conflicto con un estudiante problemático.
Dos docentes discuten sobre la mejor manera de organizar actividades extracurriculares o eventos escolares.

Anexo 20

Lista de frases estereotipadas

Frases estereotipadas de género
Los hombres no lloran.
Las mujeres son malas para las matemáticas.
El hombre es el que debe mantener económicamente a la familia.
Las mujeres son más sensibles y emocionales que los hombres.
Los hombres son más fuertes que las mujeres.
Una mujer sin hijos no está completa.
Los hombres son mejores líderes que las mujeres.
Las tareas del hogar son responsabilidad de las mujeres.
Los hombres deben ser valientes y no mostrar miedo.
Las mujeres conducen peor que los hombres.
El cuidado de los hijos es tarea exclusiva de la madre.
Un hombre que ayuda en la casa está siendo mandarina.
Las mujeres son más chismosas que los hombres.
Los hombres siempre deben tomar la iniciativa en una relación.
Las mujeres son más débiles para los deportes.
El hombre que no tiene éxito económico no vale nada.

Anexo 21

Lista de características humanas

Emociona- les	Sociales	Morales / Carácter	Intelectua- les / Habilidades	Familia y trabajo	Físicas
Sensible	Líder	Valiente	Inteligente	Buen provee- dor	Alta
Racional	Sumiso/a	Obediente	Distraído/a	Buena madre	Delgada
Cariñoso/a	Protector/a	Honesto/a	Creativo/a	Cuidador/a	Piel trigueña
Frío/a	Dependiente	Rebelde	Analítico/a	Autoridad	Cabello rizado
Apasionado/a	Dominante	Responsable	Bueno/a para los números	Trabajador/a	Rostro ova- lado
Reservado/a	Colabora- dor/a	Respetuoso/a	Bueno/a para las letras	Hogareño/a	Ojos verdes
Empático/a	Tímido/a	Orgullosa/a	Hábil con las manos	Ambicioso/a	Nariz pe- queña
Controlado/a	Extroverti- do/a	Humilde	Resolutivo/a	Servicial	Brazos largos



Este libro se terminó de imprimir y encuadernar
en noviembre de 2025 en el PrintLab de
la Universidad del Azuay
Cuenca del Ecuador







FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

DEPARTAMENTO DE
EQUIDAD Y GÉNERO



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY

Casa
Editora

ISBN: 978-9942-577-68-9



9 17 89942 11577689

