

CUADERNILLO PARA
REFLEXIONAR

CONSTRUCTORAS & CONSTRUCTORES DE PAZ



 **homo**
PSICOLOGÍA

PARA
ADULTOS





**CONSTRUCTORAS
& CONSTRUCTORES
DE PAZ**

CONSTRUCTORAS Y CONSTRUCTORES DE PAZ:
CUADERNILLO PARA ADULTOS

© del texto: Paz Jara Alvarado, Patricia Cobos Calí, 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: 978-9942-577-70-2
e-ISBN: 978-9942-577-71-9

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

CAPÍTULO 1

Paradigma sociocultural de violencia

¿Cómo sería un mundo con una cultura de paz?	15
¿Qué es la violencia?	15
Tipos de violencia	16
ACTIVIDADES	17

CAPÍTULO 2

Rompiendo estereotipos, viviendo en libertad e igualdad

¿Cómo sería un mundo sin etiquetas?	27
Estereotipos de género	27
¿Qué es la violencia de género?	28
Roles de género	28
ACTIVIDADES	29

CAPÍTULO 3

Habilidades socioemocionales

¿Cómo sería un mundo si todos/as practicáramos la empatía y asertividad?	35
¿Qué es la empatía?	35
¿Qué es la asertividad?	36
Tipos de comunicación	36
ACTIVIDADES	37

“La paz mundial debe desarrollarse desde la paz interior.

La paz no es solo la ausencia de violencia; es la manifestación de la compasión humana.”

Dalai Lama



CAPÍTULO

1

**Paradigma
sociocultural
de violencia**

¿Cómo sería un mundo con una cultura de paz?

“La paz verdadera no se alcanza con solo evitar la violencia física o el conflicto armado. La paz requiere un compromiso profundo con la justicia, con el respeto por las diferencias, con el reconocimiento de la dignidad de cada ser humano, sin importar su origen, género o creencias. Es un proceso constante que se construye en cada palabra amable, en cada gesto de comprensión, en cada esfuerzo por solucionar las diferencias mediante el diálogo y la empatía. La paz no es pasividad, es la acción comprometida de quienes buscan un mundo más equitativo, donde cada persona pueda vivir con libertad, respeto y oportunidades para desarrollarse plenamente”.

15

¿Qué es la violencia?

La Organización Mundial de la salud, en el año 2002, expone en su “Informe mundial sobre la violencia y la salud”, que ningún país del mundo se salva de actos violentos, y es tan virulenta su presencia que se encuentra en todos los ámbitos, ya sea en las escuelas, calles, hogares etc., y su paso desgarrar el tejido social al dejar secuelas en la salud y bienestar de las personas, exponiéndola como un problema de salud pública y la define como: “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” (Organización Mundial de la Salud, 2002).

Tipos de violencia

a) Violencia física: incluye cualquier acto que cause daño o sufrimiento físico, como golpes, castigos corporales, o agresiones que afecten la integridad física, con o sin lesiones visibles, y que utilice la fuerza o algún objeto para causar daño.

b) Violencia psicológica: se refiere a acciones o patrones de conducta que buscan dañar la autoestima, humillar, intimidar, controlar o aislar a la víctima, al afectar su estabilidad emocional y su dignidad.

c) Violencia sexual: implica la violación de los derechos de integridad sexual, e incluye la coerción, intimidación o uso de la fuerza para abusar sexualmente de alguien, así como prácticas como la trata, prostitución forzada, acoso, y violación en relaciones familiares.

ACTIVIDADES

“La paz mundial debe desarrollarse desde la paz interior.”

Dalai Lama

Preguntas para reflexionar

Cuando usted era niño/a y no quería comer, describa el contexto, ¿quiénes intervenían?, ¿Cuál era la actitud de sus padres? ¿Cómo se resolvía este tema en casa?

17

Ahora movámonos de escenario, a la escuela

En la escuela ¿tuvo usted o alguien de su clase un problema? ¿Cómo se resolvió este problema? Por ejemplo, cuando alguien no daba la lección o no cumplía la tarea, ¿cuál era la conducta de los adultos?

¿Usted es una persona a la que le pusieron un apodo denigrante en la escuela u otro espacio, o usted lo puso a otra persona?

*Recuerde: ¿Cuál fue la situación exacta?, ¿Con quién estaba?, ¿En qué circunstancias, el lugar?, ¿Qué otras personas estaban allí? ¿Cuál era su percepción de ello? ¿Cuál era su imaginario o interpretación?
¿Qué sentía a partir de ello? ¿Cómo actuaba?*

*Y en el presente, ¿Cuál es su percepción de la costumbre de poner apodos?
¿Cómo interpreta eso? ¿Cómo se siente? ¿Cómo actúa?*

Como sabemos, la violencia se da en todos los espacios y en todas las clases sociales, pensemos ahora si en el espacio público ha sufrido algún tipo de violencia:

en la calle, un parque, el bus, una fiesta, describa una situación en la que usted fue agredido o usted agredió, ¿Quiénes estaban allí además de usted? ¿Cómo se sintió? ¿Cuál fue su reacción? ¿Qué hicieron las otras personas?

Ahora vamos a profundizar en la consciencia de lo que es la violencia y su presencia en nuestras vidas. Escriba lo siguiente:

Escriba una situación en la cual usted haya sido víctima de violencia.

¿Cuál fue la causa? ¿Y cómo se pudo haber evitado?

Una situación en que usted realizó actos de violencia con otras personas.

¿Cuál fue la causa? ¿Y cómo se pudo haber evitado?

Una situación en que usted fue testigo de un acto de violencia.

¿Cuál fue la causa? ¿Y cómo se pudo haber evitado?

Ley del Tali3n “Ojo por ojo, diente por diente”

El C3digo de Hammurabi de Babilonia, hace 3700 a3os, es un compendio de normas de comportamiento, establecía la ley del Tali3n “Ojo por ojo, diente por diente”, se3alaba que, por ejemplo, si un arquitecto dise3aba una casa y dicha casa se derrumbaba y mataba al hijo del propietario de la casa, entonces se matarí a al hijo del arquitecto, o que, si alguien le quebraba un hueso a un hombre, se quebrarí el hueso del agresor.

¿Qué significa esto para usted?

Se3ale algunos ejemplos en que usted u otra persona aplic3 este principio en su propia vida.

Mahatma Gandhi, a propósito de la Ley del Tali3n decía que

“ojo por ojo y todo el mundo se queda ciego”

¿Qué significa esto para usted?

Pies de Loto

En la China existe la costumbre, que se mantiene hasta hoy en los lugares más remotos, de aprisionar los pies de las niñas mujeres, desde el nacimiento, en piezas de madera que impiden su crecimiento, esto produce gran dolor y dificultad para caminar el resto de la vida, además de peligrosas infecciones, pero es una práctica usual porque el modo de caminar se vuelve sumamente atractivo para los hombres y coloca a las mujeres en una situación deseable para ser desposadas puesto que existe la creencia de que la mujer es un adorno.

Después de leer sobre esta tradición china, ¿Qué reflexión le dejó la misma?

¿Qué piensa usted de esta práctica?

¿Conoce usted casos similares en nuestro país?

¿Qué prácticas piensa se repiten en usted a pesar de que causen daño o dolor?

Escriba una práctica cultural positiva que se debería mantener porque contribuye al bienestar de la persona y de la sociedad.

Reflexión

Todos en algún punto de nuestra vida somos o hemos sido víctimas, testigos y/o agresores en distintos grados y niveles. La herencia cultural ha normalizado la violencia a tal punto que no nos damos cuenta y la replicamos.

Visibilizar la violencia es el primer paso para detenerla y promover un cambio cultural, cada individuo es un actor clave en la construcción de una cultura de paz, de ahí la importancia de trabajar para el cambio personal que promueva el cambio social.

CAPÍTULO 2

**Rompiendo estereotipos,
viviendo en libertad e
igualdad**

¿Cómo sería un mundo sin etiquetas?

Un mundo sin etiquetas sería un lugar donde cada persona se valoraría por su individualidad, sin ser limitada por estereotipos o juicios preconcebidos. En este mundo, no se encasillaría a las personas por su género, etnia, orientación sexual, apariencia física o condición social. Cada individuo tendría la libertad de expresarse auténticamente, sin temor a ser discriminado o reducido a una categoría impuesta por la sociedad.

Las relaciones humanas serían más abiertas y fluidas, basadas en el respeto mutuo y la comprensión de que las diferencias nos enriquecen. Habría más empatía, ya que las personas se acercarían entre sí sin prejuicios, dispuestas a aprender de la diversidad de experiencias y formas de pensar. En lugar de etiquetar y dividir, se buscaría el entendimiento y la colaboración, para crear un entorno donde todos y todas pudieran prosperar.

27

Estereotipos de género

Son ideas o creencias generalizadas que la sociedad tiene sobre cómo “deberían” ser, comportarse o actuar las personas, basándose únicamente en su género. Estos estereotipos asignan características, habilidades o comportamientos de manera rígida, al limitar la individualidad y el desarrollo de las personas.

Ejemplo: creer que los hombres deben ser fuertes y no expresar emociones, o que las mujeres deben ser cuidadosas y encargarse del hogar.

Los estereotipos de género perpetúan desigualdades y pueden ser la base de la discriminación y la violencia, ya que generan expectativas irreales y restrictivas.

Roles de género

Son los conjuntos de normas y expectativas que la sociedad impone sobre las funciones, responsabilidades y comportamientos que hombres y mujeres “deberían” asumir según su género. Estos roles suelen estar ligados a tradiciones culturales y refuerzan jerarquías de poder desiguales.

Ejemplo: esperar que las mujeres sean las principales responsables del cuidado de los hijos, mientras que los hombres deben ser los proveedores económicos del hogar.

El cumplimiento forzado de estos roles puede limitar la libertad personal y justificar prácticas discriminatorias, al contribuir a dinámicas de desigualdad y violencia de género.

¿Qué es la violencia de género?

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer 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 Mundial de la Salud, 2021).

ACTIVIDADES



¿Qué piensa de esta imagen?

La violencia de género está presente en la vida de demasiadas mujeres en nuestro país por una cultura tolerante a ella y, entre otros temas, se sustenta en los mitos que contribuyen a que las mujeres se queden en una relación violenta.

Estudio de caso

Andrea es una chica joven que, al igual que muchas otras, tenía el sueño de convertirse en esposa y madre. Nunca se planteó la posibilidad de estudiar y ser una profesional como una meta importante para ella, su realización estaría dada por el estatus de mujer casada.

Pasaron los años y a diferencia de la mayoría de sus amigas que ya estaban casadas y tenían familia, Andrea seguía soltera. Sí, había estudiado mientras esperaba al hombre de su vida, pero no era algo que le llenará de satisfacción. Un día en un concierto conoció a un hombre soltero, medianamente atractivo, que trabajaba para un banco. Este es, se dijo. Y empezó una relación. No estaba tan feliz pues fue descubriendo pequeñas fallas en su novio: tenía problemas con la verdad, había cometido algunas indiscreciones legales, no podía conservar el trabajo, encontró mensajes sospechosos en su celular, etc., etc. Nada importante, decía ella.

Se casó al cabo de 6 meses.

Y pasó lo que todo el mundo, menos ella, sabía que pasaría: el hombre perdió el trabajo (algo usual), ella descubrió una demanda de insolvencia contra él, no colaboraba en casa, ya no era amable sino todo lo contrario y finalmente, ella supo que estaba teniendo una relación con otra mujer.

Ante la evidencia, Andrea le reclamó y él respondió con una bofetada, que no debía exigirle nada le dijo. Ella lloró mucho, no podía creer que le hubiera pasado, nunca se imaginó que sería una mujer maltratada. Al día siguiente el esposo le pidió disculpas. Hubo promesas y juramentos, pero todo siguió igual. Los golpes, las patadas y los insultos ya no necesitaban un pretexto, estaban ahí por todo y por nada: no le gustaba la comida, llegaba tarde, ella se demoraba en el trabajo, se acabó la espuma de afeitar...en fin, cualquier cosa justificaba una nueva agresión. Al cabo de dos años, ella le denunció por violencia física, le dieron una boleta de auxilio y él tuvo que dejar la casa. Hoy Andrea está triste, vive atemorizada porque él merodea por su casa y por su trabajo, ha amenazado a miembros de su familia y dice que jamás le firmará el divorcio. Lo que más le duele, dice Andrea, es que le haya pasado a ella, a ella que no se corresponde para nada con el tipo de mujeres que denuncian a sus maridos por maltrato.

Responda

¿Qué mandatos culturales han seguido Andrea y su esposo?

ABC de Ellis

Estos son los pasos en una secuencia que explica cómo a partir de los hechos, elaboramos el pensamiento que integra nuestras creencias, imaginaciones, valores, a partir de ello generamos lo que está íntimamente relacionado a nuestros sentimientos, después de estos dos momentos realizo una acción.

De acuerdo a la técnica ABC, identifique una conducta, pensamiento, sentimiento relacionado a su propia vida o a la de una persona conocida (Ejemplo en la lectura complementaria).

Situación	Emoción	Pensamiento	Conducta

Reestructuración cognitiva

Situación	Emoción	Pensamiento	Conducta

CAPÍTULO 3

**Habilidades
socioemocionales**

¿Cómo sería un mundo si todos/as practicáramos la empatía y asertividad?

En un mundo donde todas/os practicáramos la empatía, las personas se esforzarían por entender, comprender y aceptar cómo se sienten los demás, respetarían sus emociones, sentimientos y formas de ver la vida.

Si además practicáramos la asertividad, todos y todas expresarían lo que piensan y sienten de manera clara, pero siempre con respeto, sin lastimar a los demás. Las discusiones no se convertirían en peleas, porque sabríamos decir lo que necesitamos sin herir a nadie. Los problemas se resolverían con palabras, y se buscarían soluciones justas para todos/as.

En ese mundo, nos sentiríamos seguros, felices y valorados. Las diferencias no causarían divisiones, sino que nos ayudarían a aprender unos de otros.

35

¿Qué es la empatía?

Es importante aclarar que nuestra naturaleza humana está dotada de herramientas que nos permiten interactuar de manera positiva en pro de una cultura de paz, la empatía es una de las bases que propicia la construcción de lazos humanos saludables.

Las personas empáticas pueden identificar y comprender situaciones, sentimientos, motivos y perspectivas, además, reconocer y apreciar las preocupaciones de otra persona; cultivan la curiosidad por los extraños, desafían los prejuicios y descubren puntos en común, intentan ponerse en el lugar de otra persona, escuchan, se abren, inspiran la acción masiva y el cambio social (Ratka, 2018, p. 1141).

¿Qué es la asertividad?

La misma que se define como una habilidad para expresar, autoafirmar los pensamientos, decisiones y sentimientos propios frente a los demás sin dejar de lado el reconocimiento de las emociones, pensamientos y derechos de expresión de quienes nos rodean (Bautista-Valdivia et al., 2020).

Una conducta asertiva, permite actuar en base a los intereses personales más importantes de cada individuo y defender los mismos sin ansiedad o duda, lo cual vuelve una interacción más honesta y respetuosa (Bautista-Valdivia et al., 2020).

Tipos de comunicación

Para comprender qué tan asertiva es una persona, se necesita identificar qué estilo de comunicación lleva, es decir, cómo es su forma de interactuar con el entorno.

Las personas pasivas, tienden al silencio, no expresan sus sentimientos, pensamientos ni opiniones, existe poca comunicación, invalidan sus deseos y prefieren evitar los conflictos al aceptar lo que las demás personas expresan a pesar de que pueda transgredir sus derechos.

El estilo agresivo, impone sus pensamientos, sentimientos y opiniones, suele usar la violencia como medio para que su palabra sea considerada como única y verdadera.

El estilo pasivo-agresivo, se caracteriza por personas inseguras, con baja autoestima, que acumulan el enojo, la frustración y consideran que la gente no les respeta o considera.

El estilo asertivo, comunica lo que siente, expresa de manera directa, con la mirada hacia los ojos y un tono de voz modulado, léxico apropiado y una comunicación en primera persona, puede escuchar haciendo uso correcto de los silencios (Bautista-Valdivia et al., 2020).

ACTIVIDADES

“La primera violencia es la que permitimos en nuestro silencio.”

Paulo Freire

Observar los siguientes videos:

Empatía: <https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y>

¿Qué no es empatía? <https://www.youtube.com/watch?v=KXemGZA8JOg>

Después de haber mirado estos videos, ¿qué es para usted la empatía?

Escriba una situación en la que usted fue empático/a con otra persona.

Escriba una situación en la que usted u otra persona fue claramente poco empático/a.

¿Escriba una situación en la que alguien no fue empático/a con usted? ¿Cómo se sintió?

*Escriba una situación en la que usted fue tratado con empatía.
¿Qué significó eso para usted?*

Gobierna tus estados de ánimo

Observa el siguiente video:

Empatía: https://www.youtube.com/watch?v=NTGjwyQ_q3U

Mario Alonso Puig cuenta en una de las conferencias la historia de un niño que venía de un hogar pobre, muy pobre. Nació en 1951 en Detroit, su padre se fue y él se quedó con la madre pobre y sin estudios. Limpiaba casas, hospitales, etc. para mantener a los hijos. En los 50 había segregación racial, los negros a un lado, los blancos a otro. Llegaba a la escuela sucio, descuidado y ocupaba el último salón de la clase, era conocido por su estupidez y su temperamento violento.

Todos sabían que terminaría preso o muerto prematuramente. Pasaba sus ratos libres viendo programas de televisión hasta que la madre decidió que empezaran a leer los libros de la biblioteca de Detroit, Benjamín empezó a enamorarse de los libros. Los profesores no se dirigían a él porque cuando lo habían hecho, siempre dio la respuesta equivocada, sus notas eran pésimas, estaba por ser expulsado. Un día, el profesor de ciencias llevó una piedra rara y preguntó quién sabía qué era. Nadie. Benjamín había leído libros sobre minerales y había una foto de esa piedra, pero él, siendo el tonto de la clase no se atrevía a hablar, mas el profesor insistió.

El joven Benjamín ante la pregunta insistente pero respetuosa del profesor alzó la mano tímidamente. El profesor, interesado y respetuoso le preguntó con delicadeza “Benjamín, ¿tú sabes qué es? Obsidiana, dijo él. El profesor siguió indagando, ¿sabes algo más? Benjamín empezó a hablar de las temperaturas, cómo el frío la cristaliza, etc., esta intervención y la actitud respetuosa del profesor representó un antes y un después en la vida de Benjamín porque gracias a eso recuperó la confianza en sí mismo, creyó que era posible aprender, creyó en sí mismo, creyó que podría tener un futuro. Pasó de ser el último de la clase a ser el mejor del colegio. Se convirtió en el mejor neurocirujano infantil de la historia, el DR. Ben Carson, conocido por haber separado a gemelos siameses con una división cráneo encefálica complicadísima, antes de él, todos los niños habían muerto en ese intento. La cirugía duró 22 horas y trabajó un equipo de 70 personas, él aplicó técnicas especiales que a nadie se le habían ocurrido.

Reflexión

¿De qué manera se hace presente la empatía en este caso?

Compasión

La evolución de la empatía a la compasión es cuestión de práctica. Se diferencian en que en la compasión hay el deseo explícito de ayudar a otros desde una situación de igualdad, al preservar la dignidad de la persona que recibe este apoyo.

Abel Trillini, un motivador de Mendoza, Argentina, cuenta en la plataforma TED, que cuando era niño, su padre se fue. La madre quedó sola con 3 niños que cuidar, hacía bingos para vender las tablas y sacar algo de dinero, pero la situación era muy difícil. La dueña de la casa donde vivían tenía una pequeña tienda en la que vendía comida. Por lo general llegaba donde la familia y decía “¿pueden creer que un hombre loco pagó por 3 lomos y nunca vino a retirarlos?” y les dejaba los lomos, o el pollo, o los huevos...

A partir de esta lectura dibuje su interpretación de la misma.



Ahora adentrémonos en las realidades individuales

Comparta una situación que le cree a usted conflicto porque no sabe cómo resolver.

Describe de la forma más completa posible los hechos.

¿Qué pensamientos le generan? ¿Qué siente? ¿Dentro de sus sentimientos describa cómo aplicaría la empatía?

Finalmente, en la línea de la compasión, escriba la solución que a usted le parece adecuada.

¡Has llegado al final de tu cuadernillo!

Felicitaciones por completar este recorrido de reflexión y aprendizaje. Las herramientas que has adquirido aquí son valiosas para fortalecer tus relaciones y contribuir a un mundo más justo y equitativo. El cambio empieza en cada uno de nosotros. Ahora, puedes aplicar lo que has aprendido para actuar de manera consciente, responsable y empática en tu vida diaria.

Tú tienes el poder de ser un agente de paz, respeto y transformación en tu comunidad.

¡Gracias por ser parte del cambio!





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: 978-9942-577-71-9

