Fecha de ejecución: 29-05-2025

Lugar de la capacitación: Polideportivo el Renan Barco

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar
Tema: Prevención de la violencia

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

- Educar para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

El día 29 de mayo del presente año se dio lugar en el polideportivo el Renan Barco la realización del taller se basa en la Prevención de la violencia Este taller se basa en el aprendizaje vivencial y participativo, donde los participantes son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos.

1. Momento de Apertura: Bienvenida y Rompe hielo
Actividad rompe hielo: "¿Duele o no duele?"

Descripción:

Se reparten tarjetas con frases o acciones relacionadas con el trato familiar (ej. "Te ignoran cuando hablas", "Recibes un abrazo", "Te gritan delante de otros", etc.).

Cada participante lee una tarjeta y se ubica en un rincón del salón: "Hace daño", "No hace daño", "No estoy seguro".

Luego se discute en grupo si lo que a unos no les afecta, a otros sí, y por qué.

Objetivo de la actividad:
Iniciar el taller sensibilizando sobre que la violencia no siempre es física ni visible, pero siempre genera impacto.

2. Momento: de Exploración de Conceptos
Temas que desarrollar:

¿Qué es violencia?

Tipos: física, psicológica, verbal, económica, sexual, negligencia.

Ciclo de la violencia: acumulación – explosión – luna de miel.

Efectos en niños, adolescentes y adultos.

¿Qué NO es violencia? Conflicto no resuelto ≠ Violencia.

Metodología:
Se hace una exposición dialogada con ejemplos de la vida diaria, apoyada en una presentación visual o carteles.

3. Momento de Actividad Significativa
Actividad: “Violencia visible e invisible”

Descripción:

Se presentan imágenes y frases que representan distintas situaciones (ej. insultos, chantajes, golpes, indiferencia, control económico).

En grupos, clasifican cada situación como violencia visible (fácil de identificar) o invisible (más sutil o normalizada).

Luego cada grupo comparte su clasificación y se abre una discusión general.

Objetivo de la actividad:
Ayudar a identificar violencias que muchas veces pasan desapercibidas, pero que también dañan profundamente.

4. Momento de Prevención y Empoderamiento
Temas a trabajar:

Señales de alerta.

Estrategias de protección: comunicación, redes de apoyo, autoestima.

Rutas de atención y denuncia.

Metodología:

Juego de roles para practicar cómo pedir ayuda o cómo reaccionar si soy testigo de violencia.

Mapa de redes: cada participante dibuja sus personas de confianza y posibles apoyos.

5. Momento de Cierre y Compromiso
Actividad final: “Compromiso con el buen trato”

Cada participante escribe en una hoja su compromiso para promover relaciones respetuosas (en casa, con la pareja, en el trabajo).
Se comparten algunos voluntariamente. Se finaliza con una frase de reflexión colectiva.
Agradecimiento por la participación.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Hubo un aumento significativo en la comprensión de que la prevención de violencia de manera constructiva. participantes creían que todos los conflictos eran malos, mientras que solo la violencia es física y hay otros tipos de violencia.
El reconocimiento de la importancia del respeto y la reflexión antes de actuar se fortaleció. 100% de los participantes coincidieron en que hablar con respeto ayuda a resolver conflictos y que pensar antes de actuar es clave para evitar la escalada de problemas.

Hubo una gran mejora en la aceptación y comprensión de la herramienta del semáforo participantes lo consideraban útil, y al final lo asociaron directamente con el control de emociones antes de actuar. Esta es una clara indicación de que los participantes comprendieron cómo usar la técnica de manera efectiva.

Conclusión General:
identificando sus tipos, señales de alerta y las consecuencias que puede tener en las distintas etapas de la vida. Reconocimos que no todo conflicto es violencia, pero cuando el respeto, la escucha y el cuidado desaparecen, podemos estar frente a una situación que requiere atención y acción.

Comprendimos también la importancia de fortalecer estrategias de protección como la comunicación asertiva, el desarrollo de la autoestima y el uso de nuestras redes de apoyo. A través de ejemplos cotidianos, vimos cómo el trato dentro de la familia puede impactar profundamente en nuestra salud emocional, ya sea para bien —cuando hay afecto y respeto— o para mal —cuando hay maltrato o negligencia—.

Recordemos que prevenir la violencia empieza en lo más cotidiano: en cómo hablamos, cómo escuchamos y cómo nos relacionamos. Si reconocemos las señales y conocemos las rutas de atención, podremos actuar a tiempo, apoyar a quienes lo necesitan y construir entornos más seguros y saludables para todas y todos.

Anexos

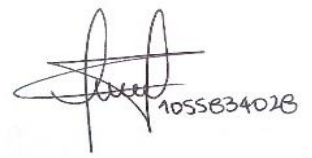








Firma



Leidy Tatiana Henao Gallero
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas