

Resolución pacífica

Paro, escucho, explico y propongo

Boletín Octubre 2026

Resolución pacífica de conflictos

Paro, escucho, explico y propongo: cierre de la intervención con población adulta

umet.edu.ec

TÍTULO DEL PROYECTO

Prevención y promoción de la salud mental en personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) y discapacidad, en comunidades vulnerables de la provincia de Pichincha

PROGRAMA AL QUE PERTENECE	FACULTAD / CARRERA / SEDE
Programa de Vinculación con la Sociedad: Educación y promoción para la salud en centros y comunidades vulnerables del Ecuador	Facultad de Ciencias de la Salud y Cultura Física / Carrera de Psicología Clínica / Sede Quito
ODS A LOS QUE RESPONDE	**FECHA DE EJECUCIÓN**
ODS 3: Salud y bienestar (meta 3.4) ODS 10: Reducción de las desigualdades	2 de octubre de 2026

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD O ACCIÓN REALIZADA

TIPO DE ACTIVIDAD	Talleres con valoración pre/post y contención emocional

Del 28 de septiembre al 2 de octubre de 2026, estudiantes de séptimo semestre de Psicología Clínica consolidaron en la Fundación Artistas 593 los aprendizajes preventivos con población adulta. Se trabajaron la resolución de conflictos familiares con la secuencia «paro, escucho, explico y propongo», el ciclo vital familiar y sus crisis normativas y no normativas, el manejo emocional y la comunicación asertiva, y las consecuencias psicosanitarias de la violencia.

Cada taller incluyó una valoración pre y post oral y visual, adaptada al nivel de escolaridad: tarjetas de respuesta, clasificación de ejemplos y una escala de tres opciones. El 2 de octubre se aplicaron técnicas de contención emocional, escucha activa y acompañamiento breve con beneficiarios de la Fundación Artistas 593 y de la Fundación API.

IMPACTO OBJETIVAMENTE VERIFICABLE

En la valoración inicial predominaban respuestas de discutir de inmediato, evitar el problema o normalizar gritos y control; en el post, la mayoría planteó al menos dos alternativas pacíficas, formuló mensajes en primera persona, diferenció desacuerdos de conductas que dañan y reconoció que pedir apoyo no es fracasar. Tras la contención, la mayoría refirió sentirse más tranquila. Población: 49 personas (18 mujeres y 31 hombres); 100 horas cumplidas de 96. Verificación: informe VCS7 y asistencia.

ARTICULACIÓN CON LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

CON LA DOCENCIA	CON LA INVESTIGACIÓN
Las actividades integran contenidos de Violencia e Implicaciones Psicosanitarias en la Comunidad sobre resolución de conflictos, regulación emocional y consecuencias de la violencia. Los estudiantes aplicaron psicoeducación, contención emocional y evaluación pre/post.	Las valoraciones pre y post adaptadas a población con distinta escolaridad constituyen un procedimiento replicable de evaluación de resultados, y los cambios observados aportan evidencia para la sistematización del proyecto PREPSAMD.

EVIDENCIAS GRÁFICAS

Talleres con valoración pre y post

28/09	Resolución de conflictos familiares: secuencia «paro, escucho, explico y propongo»
29/09	Ciclo vital familiar: crisis normativas y no normativas, línea de vida familiar
30/09	Manejo emocional y comunicación asertiva: respiración, pausa consciente y mensajes en primera persona
01/10	Consecuencias psicosanitarias de la violencia y rutas de búsqueda de ayuda
02/10	Contención emocional, escucha activa y acompañamiento breve (Artistas 593 y Fundación API)

Talleres con valoración pre y post de la semana 4 (tabla).

Cambios observados (pre → post)

Conflictos	De discutir de inmediato o evitar el problema a plantear al menos dos alternativas pacíficas
Ciclo vital	De asociar todo cambio con algo negativo a distinguir transiciones esperables e inesperadas
Emociones	De una autopercepción intermedia a mayor seguridad para pausar y usar mensajes en primera persona
Violencia	De normalizar gritos o control a diferenciar desacuerdos de conductas que dañan y pedir apoyo
Contención	La mayoría refirió sentirse más tranquila y orientada e identificó una acción de autocuidado

Cambios observados entre la valoración pre y post (tabla).

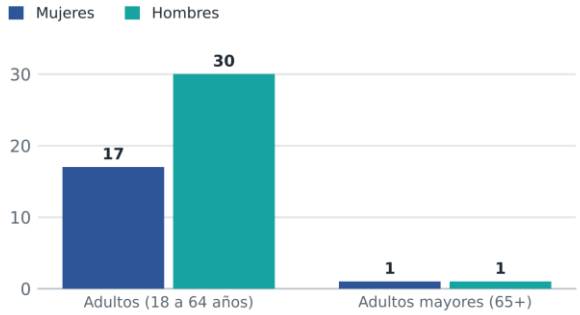
Escala visual de habilidades (30/09)

Opciones	Me cuesta · A veces puedo · Puedo hacerlo
Habilidad 1	Reconocer lo que siento
Habilidad 2	Hacer una pausa antes de responder
Habilidad 3	Expresar desacuerdo sin insultar
Habilidad 4	Pedir apoyo
Uso	Aplicada antes y después del taller, de forma oral y visual

Escala visual de habilidades del 30/09/2026 (tabla).

Población atendida por edad y sexo

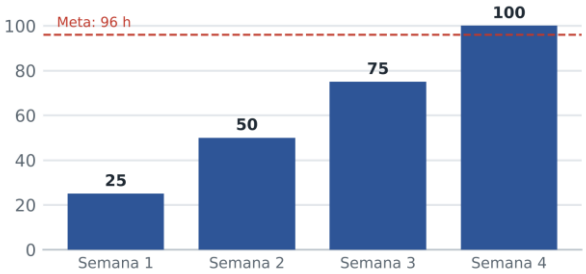
Fundación Artistas 593, semana 4 (28/09–02/10/2026) · n = 49



Población atendida por grupo de edad y sexo (gráfico).

Horas de vinculación acumuladas

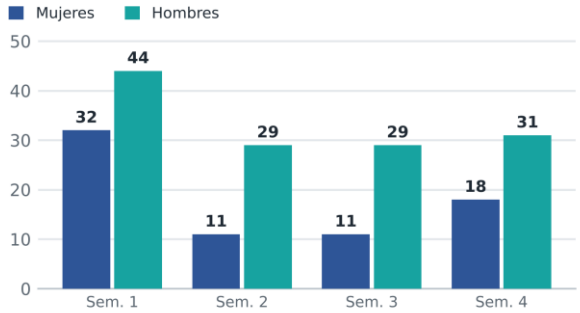
Carga requerida: 96 horas por estudiante



Horas de vinculación acumuladas por semana (gráfico).

Personas atendidas por semana

Fundación Artistas 593 · personas distintas por semana



Personas atendidas por semana (gráfico).