



Cerebros Sanos y Seguros: Estrategias de Prevención de la Violencia para la Construcción de Cultura de Paz

Healthy and Safe Brains: Violence Prevention Strategies for Building a Culture of Peace

Sadam Ticona-Choque¹



✓ Recibido: 12/marzo/2024

✓ Aceptado: 15/julio/2024

✓ Publicado: 29/noviembre/2024

📖 Páginas: desde 132-140

🌐 País

¹Bolivia

🏛️ Institución

¹Universidad Privada San Francisco de Asís

✉️ Correo Electrónico

¹sa.choque@usfa.edu.bo

🆔 ORCID

¹<https://orcid.org/0000-0001-6185-6126>

🗣️ Citar así: APA / IEEE

Ticona-Choque, S. (2024). Cerebros Sanos y Seguros: Estrategias de Prevención de la Violencia para la Construcción de Cultura de Paz. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(2), 132-140. <https://doi.org/10.37843/rted.v17i2.536>

S. Ticona-Choque, "Cerebros Sanos y Seguros: Estrategias de Prevención de la Violencia para la Construcción de Cultura de Paz", RTED, vol. 17, n.º 2, pp. 132-140, nov. 2024.

Resumen

La normalización de la violencia ha tomado un curso peligroso en la historia de la humanidad y se ha diversificado en diferentes formas que en ocasiones son casi imperceptibles. El objetivo fue determinar el impacto de los talleres en la prevención de la violencia sexual y la promoción de una cultura de paz. El estudio se basó en el método de investigación acción, paradigma humanista y enfoque cualitativo, diseño fenomenológico, tipo explicativo y de corte transversal. Con una población de 25 adolescentes y jóvenes de 14 a 28 años, la investigación se desarrolla a través de talleres de sensibilización y fortalecimiento de habilidades de liderazgo, empleando técnicas de grupo focal y entrevistas. Los resultados evidenciaron mejoras en las habilidades de liderazgo, comunicación no violenta y uso de herramientas para la prevención de la violencia. Adicionalmente, el estudio incorporó un análisis desde la neurociencia, dando a conocer sus beneficios tanto funcionales como estructurales que la formación de liderazgo aporta al cerebro de los participantes, en particular en sus relaciones interpersonales como familiares. En conclusión, la investigación demostró que la formación de liderazgo en adolescentes y jóvenes puede generar cambios positivos en su comportamiento, además de contribuir a la prevención de la violencia sexual y la promoción de una cultura de paz.

Palabras clave: Violencia, prevención, líderes, neurociencias, cultura de paz.

Abstract

The normalization of violence has taken a dangerous course in the history of humanity and has diversified into different forms that are sometimes almost invisible. The objective was to determine the impact of the workshops on the prevention of sexual violence and the promotion of a culture of peace. The study was based on the action research method, humanistic paradigm, qualitative approach, phenomenological design, explanatory and cross-sectional type. With a population of 25 adolescents and young people between 14 and 28 years old, the research is developed through workshops to raise awareness and strengthen leadership skills, using focus group techniques and interviews. The results showed improvements in leadership skills, nonviolent communication, and tools for violence prevention. Additionally, the study incorporated an analysis from neuroscience, revealing both the functional and structural benefits of leadership training to the participants' brains, particularly in their interpersonal and family relationships. In conclusion, the research showed that leadership training in adolescents and young people can generate positive changes in their behavior, in addition to contributing to the prevention of sexual violence and the promotion of a culture of peace.

Keywords: Violence, prevention, leaders, peace culture, neurosciences.

Introducción

La normalización de la violencia ha tomado un curso peligroso en la historia de la humanidad y se ha diversificado en diferentes formas que en ocasiones son casi imperceptibles, tanto que actualmente se ha apropiado del entorno protector de niñas niños y adolescentes, como ser: el hogar, los centros educativos, las calles y cualquier contexto cercano a ellos. Tal como lo menciona Gutiérrez León (2021) la protección de niñas niños y adolescentes, mediante la ley 584, nuevo código Niña, niño y adolescente, mismo que es reciente en Bolivia, ya que tan solo han pasado 10 años después de su promulgación, el mismo establece que todo boliviano y boliviana debe garantizar y a quienes son denominados sujetos de derecho.

El abuso de poder, ejercido contra niñas niños y adolescentes se refleja mediante golpes, empujones, arañazos, mordeduras, pellizcos, moretones, jalones todo ello denominado: violencia física. Otro tipo de violencia normalizada es la psicológica, que se ve reflejada con insultos, denigraciones, gritos, amenazas, críticas destructivas, juicios de valor sobre el físico, forma de hablar, color de piel, nivel educativo, entre otros; y por último, la violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes, misma que son los toques impúdicos, manoseos, violación, estupro, corrupción de niñas, niños y adolescentes e incluso la hipersexualización que afecta la vida psicológica, familiar y social de la niñez y adolescencia (SEPAMOS, 2017).

Frente a este contexto de violencia, UNICEF (2020) menciona que los derechos de las niñas, niños y adolescentes en Bolivia se encontrarían en peligro, ya que, si bien existen avances en su socialización, persisten los casos de violaciones a sus derechos. A pesar de que existen canales para el cumplimiento de los mismos, estos no se conocen por la población y mucho menos por los garantes de derechos que trabajan dentro de los sistemas de protección. De acuerdo con los datos de SEPAMOS (2022), el 2022 en la ciudad de El Alto se registraron 151 casos de violencia sexual contra este grupo, donde se verifica que el 64% de los casos ocurrió en el seno familiar y el 23% en un entorno conocido por la víctima. Pereda & Gallardo (2011) afirman que la violencia tiene un impacto en el cerebro que provocaría una reducción de la masa cerebral en el área del hipocampo y la amígdala, lo cual repercute en la percepción de la violencia y la alarma frente a situaciones de peligro,

lo que lleva a una “normalización de la violencia”, así como también lo afirma Escobar (2006).

Entonces, basados en las premisas anteriores y para generar un cambio desde las estructuras sociales y culturales más profundas, SEPAMOS propone en uno de los proyectos trabajar con jóvenes y adolescentes como forma de intervención personal, familiar y social; en el entendido que su círculo social es directamente su grupo de pares. El proyecto implementado mediante los talleres de formación y sensibilización busca formar a líderes constructores de paz, líderes en permanente formación capaces de desarrollar sus habilidades de liderazgo y propagarlas a sus mismos grupos (SEPAMOS, 2017).

El trabajo investigativo pretende determinar los cambios que genera la aplicación de procesos de formación de liderazgo a adolescentes y jóvenes de la ciudad de El Alto que participan en los talleres de líderes de SEPAMOS, en prevención de la violencia sexual y la promoción para la construcción de una cultura de paz, y como análisis complementario se explicarán los posibles beneficios a nivel estructural y funcional en el cerebro cuando una persona vive en un entorno seguro, amigable, de convivencia pacífica y armónica. Por lo anterior, se genera la siguiente pregunta de investigación ¿El fortalecimiento de las habilidades de liderazgo para la prevención de la violencia y construcción de la cultura de paz, permite generar espacios para el desarrollo sano y seguro de los cerebros en los adolescentes y jóvenes de la ciudad de El Alto que participan en los talleres de líderes de SEPAMOS?

Metodología

En respuesta al objetivo planteado la investigación fue realizada a partir del humanista que tal como lo mencionan Mujica-Sequera (2024) hace énfasis en las habilidades y el potencial humano, así también, se trabajó bajo el método de investigación acción que según Vidal Ledo & Rivera Michelena (2007) es un procesos de investigación en la acción educativa desde un enfoque cualitativo que es la interacción y vínculo directo con el grupo de estudio obteniendo así datos significantes basadas en la experiencia y valores humanos (Mujica-Sequera, 2024). Con un diseño fenomenológico de tipo explicativa y de corte transversal (De los Reyes Navarro et al., 2019).

Con un grupo cuya muestra es la población total, no probabilístico por conveniencia e invitación (Farah, 2006), por conveniencia por que participa un grupo de adolescentes y jóvenes donde el investigador trabaja directamente, 25 adolescentes y jóvenes entre 14 a 28 años de edad que son parte del grupo de líderes constructores de paz de SEPAMOS. La técnica utilizada fue el grupo focal tal como lo menciona Hamui-Sutton & Varela-Ruiz (2013) es una técnica que explora las opiniones experiencias y vivencias de un grupo de personas, donde se utiliza la herramienta de la entrevista y cuestionario como también fotografías, videos, audios, listas de participantes, guías metodológicas e informes de actividades como respaldo de validez de datos.

El proyecto que involucra el proceso de formación de 10 sesiones de dos horas con líderes constructores de paz fue elaborado entre el 2020 y 2021 basado en los resultados del ADSN de SEPAMOS con consultoría externa. Se eligió este proceso de formación de liderazgo por la relevancia que significa trabajar directamente con adolescentes y jóvenes de la ciudad de El Alto implicados en el proyecto (Castañeda, 2022).

El diseño estuvo basado en tres momentos de acción, recopilación de datos y análisis de resultados: el primero en la generación de confianza, autoestima y cohesión grupal de las y los jóvenes; el segundo directamente en la sensibilización en la temática de liderazgo, estrategias de prevención de la violencia y herramientas para la construcción de cultura de paz; y en el tercer momento se hizo un análisis de los cambios percibidos en los jóvenes y los beneficios a nivel estructural como funcional en el cerebro. Así también, se hizo una comparación de datos recopilados al inicio del proceso de formación y al concluir el mismo.

Resultados

De acuerdo con el tipo de intervención psicosocial en liderazgo para la prevención de la violencia y construcción de la cultura de paz mediante un equipo de trabajo interdisciplinario. Los resultados se presentan de manera descriptiva acorde a los tres momentos de la investigación realizada. Estos resultados demuestran que, mediante el fortalecimiento de las habilidades de liderazgo en el grupo de adolescentes y jóvenes líderes, habría un mejoramiento en sus habilidades intra e

interpersonales. Además, se identifican cambios positivos a nivel cerebral, los cuales se explican desde las condiciones ambientales y de grupo a las que fueron expuestos.

Primera Fase

Durante la primera fase de la intervención a través de los talleres, se trabajó en la temática de la generación de confianza, autoestima y cohesión grupal. El propósito fue de generar un espacio seguro para los participantes del proceso, se utilizó herramientas lúdicas y artísticas como la danza, el teatro y la pintura. Para la construcción de un equipo de trabajo es necesario fomentar la colaboración grupal, creando condiciones de confianza y seguridad para que permitan el desarrollo de habilidades de interacción social; de acuerdo con Hernández (2020) las bases para la consolidación de un grupo es el autoconocimiento y el conocimiento del otro, esto permite contar con la idea de la identificación y el sentimiento de pertenencia.

De acuerdo con los resultados del grupo focal, uno de los participantes del grupo de líderes mencionó que: *“aprender estando acá durante los talleres es muy enriquecedor, nos encontramos nosotros mismos y esto me ayudó también a encontrarme con mi familia”* (S1, P1) Espinoza (2021) nos dice que el autoconocimiento y el fortalecimiento de la autoestima mejorarían de gran manera las interacciones sociales, grupales y familiares. Para la construcción de una cultura de paz en la cual se trabaje el autoconocimiento y la expresión de emociones mediante *“las dinámicas que tocan el alma, donde se expresan los sentimientos y las emociones de cada uno”* (S5, P1), en palabras de una de las líderes, son fundamentales para el desarrollo personal y grupal. Guio (2016) indica que la libertad de expresión en cuanto a emociones, sentimientos y la participación en grupos posibilita la comprensión interna y externa.

Otro de los líderes, indica que gracias a los talleres *“hay un cambio en mí porque he tenido una mejor libertad para expresarme con las personas”* (S7, P2). En un contexto donde el adultocentrismo está presente, resulta imperativo establecer espacios de liderazgo que permitan a adolescentes y jóvenes expresarse libremente, fomentando su participación activa y significativa. Según Galtung (1996), el proceso de construcción de paz se centra en la creación de condiciones sociales que promuevan la igualdad y justicia, lo cual incluye la participación

significativa de todos los miembros de la comunidad. El trabajo de liderazgo con adolescentes y jóvenes abarca una gran gama de acciones, dinámicas y herramientas: “*lo que más me gustó de los talleres fue la parte terapéutica combinada con lo artístico, la danzaterapia, como también pintar me ayudaron a relajarme y a meditar*” (S13, P3), las expresiones artísticas como lo menciona Villalba (2023) contribuyen pedagógicamente al desarrollo de habilidades cognitivas, personales y comunitarios.

Existe una gran diferencia entre un grupo de personas y un equipo de personas, en el entendido que el equipo busca un objetivo en común, hay una comprensión de unidad y cohesión, empatía, valoración de las habilidades, comunicación y liderazgo significativo desde el autoconocimiento, en cambio en el grupo no. “*gracias a los talleres me conozco más como persona, desde la danza, el teatro, el encontrarse consigo mismo, la unión y ver que juntos trabajando como líderes y lideresas podemos hacer grandes cosas*” (S15, P3). Ortega et al. (2002) nos indica que para lograr todas estas características es menester iniciar con actividades comunes de conocimiento, promoviendo el trabajo colaborativo a través de técnicas que surgen del contexto cotidiano, y que se alienan con algunas prácticas de la educación convencional.

En este primer momento, los líderes perciben una mejora en sus habilidades sociales y de participación grupal, otorgando un valor significado al enfoque artístico, lúdico y reflexivo para fortalecer su autoestima, la cohesión, unión y fortalecimiento del grupo de líderes. Según las respuestas verbales de los adolescentes, esta experiencia de trabajo no solo ha resultado en una mejora en la dinámica grupal, sino también en las relaciones inter e intrapersonales de los participantes. Esto refleja un aumento de la confianza para comunicarse, expresar emociones y participar activamente en sus círculos sociales y familiares.

Segunda Fase

Los resultados de la segunda fase del proceso de formación de líderes en el que se tuvo la sensibilización en la temática de liderazgo, estrategias de prevención de la violencia y herramientas para la construcción de cultura de paz, de la misma manera fueron obtenidos mediante el grupo focal. La educación de las estrategias de

prevención de la violencia, según SEPAMOS (2017), reduciría el riesgo de sufrir alguna de las tipologías de la violencia sexual, estas estrategias son: concepto de privado, diferenciar un soborno de un regalo, saber decir no, diferenciar una caricia buena de una caricia mala, saber diferenciar un secreto bueno de un secreto malo, el amor y confianza con la familia, tal como refiere uno de los líderes en el grupo focal:

Las estrategias de prevención te ayudan a estar alerta a los indicadores de tu vida diaria, ver que las personas a tu alrededor estén bien, de que se sientan protegidas por sus redes de apoyo, es una meta para mí utilizar esas estrategias, hablar a los más chiquitos que tienen que cuidarse, saber decir no, diferenciar entre secretos buenos y malos, comunicación no violenta es necesario difundirlas a más personas. (S2, P4)

El grupo de líderes de SEPAMOS que participó del proceso de formación indica que las estrategias de prevención de la violencia y la construcción de cultura de paz posibilitaría la seguridad y bienestar intergeneracional:

A los jóvenes, quisiera que vean y analicen, dense un tiempo para pensar sobre la violencia y vean cómo pueden cuidarse a sí mismos y a los demás mediante las estrategias de prevención de la violencia sexual. Y que las futuras generaciones vivan en contextos de paz. (S16, P5)

Los líderes indican que la paz y la resolución de conflictos no son algo momentáneo sino que son constantes en cada una de las generaciones familiares, sabemos que la paz no es la ausencia de guerra, más bien es saber resolver los conflictos; en este entendido, la violencia como el conflicto estarían presentes en nuestro diario vivir, pero lo que más se quiere es reducirlos al mínimo, por lo que las estrategias de su prevención y las herramientas para la construcción de la cultura de paz permitirían que la violencia no sea un factor predominante en nuestras sociedades.

Cuando la violencia se instala en el entorno educativo y familiar, su presencia constante señala una disfunción que repercute en todo el sistema familiar. Según Echeburúa & Corral (2004), el primer episodio de maltrato suele ser precursor de repeticiones futuras, especialmente cuando los adultos agresores han crecido en entornos caracterizados por la violencia, la falta de comunicación, la carencia afectiva y la incapacidad para tomar decisiones. La ausencia de una red de

apoyo familiar y social aumenta la probabilidad de que los patrones de comportamiento disfuncionales se perpetúen en generaciones posteriores afectando así la dinámica de nuevos sistemas familiares (Minuchin & Nichols, 2014).

De igual modo, Minuchin (2009) considera que la familia es el núcleo de la sociedad y el contexto en donde el individuo se relaciona e interactúa constantemente con otros miembros, como en las unidades educativas, grupos de pares o de amigos por la misma interacción que caracteriza a un sistema abierto. Tal como lo menciona Von Bertalanffy (1996) en la Teoría General de los Sistemas existe una transferencia de información circular y que, si uno de los elementos falla, un miembro de la familia, por ejemplo, todo el sistema familiar fallará, o que, si un estudiante dentro de su círculo social modifica de manera positiva sus hábitos, todos los ámbitos donde él o ella se desenvuelva también se verá beneficiado. Así lo mencionan dos de los líderes en la entrevista focal: “*me llevo los valores de trabajo colaborativo, las estrategias de prevención de la violencia y la construcción de la cultura de paz, quiero llevarlos a la práctica diaria con mi familia*” (S17, P4) esto refleja una predisposición alta al cambio positivo en su dinámica familiar.

Las estrategias de cultura de paz, como la comunicación no violenta, la negociación o el dialogo en la familia permiten la reducción de factores iniciales de la violencia:

Los talleres me ayudaron bastante, estoy más atenta a los indicadores de violencia, yo ya puedo percibirlos y actuar, además de que sí tuve un cambio en mi vida, porque los conocimientos y aprendizajes los compartí con mi familia, ahora mis papás me dicen negociaremos y así llegamos a acuerdos. (S21, P5)

A continuación, se presentan dos respuestas de las y los líderes SEPAMOS después de ser parte del proceso de formación en liderazgo y las estrategias de prevención de la violencia sexual, quien claramente indica que toda persona debe garantizar los derechos de niñas niños y adolescentes:

Ser garante de derecho en cuanto a niñas, niños y adolescentes, porque a nuestro alrededor tenemos muchos niños, hermanitos, sobrinitos. Te preguntan muchas cosas, una y otra cosa, porque los niños son así, ahí es donde puedes difundir la información de las estrategias de prevención, y a nivel general, que las personas sepan, mamás y papás sepan sobre todos los

tipos de violencia, indicadores y las estrategias de prevención de violencia sexual. (S24, P6)

Por otro lado, los líderes también reconocen la importancia de la práctica de las estrategias de prevención de la violencia en las familias.

Las estrategias sirven para protegernos, para cuidar nuestra integridad física y psicológica... pero al salir del colegio igual se hace difícil conocer a las personas, hay peligros, es bueno protegerse y cuidarse, hay muchos adolescentes que no tienen esa información y que mejor que difundirla entre los pares. (S21, P6)

Los resultados a nivel cualitativo son significativos, varios de los líderes afirman haber mejorado sus habilidades de comunicación, interacción de cuidado y autocuidado; indican que tienen mayor seguridad frente al mundo. En sus entornos más próximos, los adolescentes afirman que ya actúan y son capaces de prevenir la violencia con sus amigos: “*cuando me cuentan mis amigas yo les informo que ciertas conductas que les hacen a ellas no están bien, que es violencia, yo les digo que no deben normalizar*” (S25, P4), la desnormalización de la violencia nace en el darse cuenta de conductas que lastiman, dañan y afectan de manera física, psicológica y sexual a una persona (Villalobos, 2022).

Hay un cambio en mi vida, antes de los talleres, antes era muy callado y era explosivo, tenía un carácter fuerte, me hacían algo y yo me enojaba rápido, y poco a poco he estado aplicando lo de los talleres como cultura de paz, comunicación no violenta y quería mantenerme en paz, entonces me ha servido porque ya no soy tan explosivo como antes. (S7, P8)

Tal cómo se pudo observar en la respuesta anterior, la formación de líderes, donde muchos de ellos provienen de familias o entornos violentos, permite desarrollar un cambio significativo en sí mismos, en su familia y en su contexto.

“*He podido profundizar mis conocimientos, quisiera poner en práctica las estrategias de prevención de la violencia, trabajar sobre los conflictos de manera positiva, quisiera poner a prueba todos*” (S2, P8). La narrativa transmitida por la líder revela un entendimiento profundo y respaldado por datos que apuntan hacia un cambio significativo y relevante para nuestra sociedad. Este grupo de líderes se apropia de la misma palabra para

tener una participación activa y significativa en el proceso de construcción de paz desde la prevención de la violencia sexual. “En los talleres aprendí jugando, aprendí la cultura de paz que cada día tiene que irse fortaleciendo para nuestro bien en común” (S2, P5).; estas respuestas reafirman su compromiso duradero para la prevención de la violencia: “me gustaría darles la información a otras personas para poder prevenir la violencia sexual” (S8, P5).

Tercera Fase

En el tercer momento se realizó un análisis de los cambios percibidos en los jóvenes y los beneficios a nivel estructural y funcional en el cerebro, si bien es difícil saber si hubo cambios directos en el cerebro de los participantes, mediante la búsqueda documental, teórica y analítica de otras investigaciones en neurociencias, podríamos afirmar que existen cambios y mejoras significativas en los asistentes; ya que según Martínez (2021) las nuevas experiencias, nuevos hábitos, costumbres, tratos y formas de interacción del ambiente o de los grupos de personas más próximos modificarían el cerebro de acuerdo a los mismos.

Sabemos que una persona que vive en constante violencia de acuerdo con la frecuencia e impacto de la misma, más aún si se trata de un niño o adolescente, sufre consecuencias a nivel psicológico como la dificultad para la conciliación del sueño, problemas de memoria, falta de atención, generalización del peligro, inseguridad, falta de apetito, baja autoestima, dificultad para la planificación y toma de decisiones. Si bien a estas se las percibe mediante la observación, entrevistas, interacción o mediante pruebas psicológicas existe un daño mayor de manera interna, una persona que ha sufrido violencia podría sufrir el maltrato en las mismas neuronas (Charry, 2022).

Así también, Zuleta (2007) indica que la neurona cuenta con un área de conexión llamada axón, la misma recibe nutrientes y descanso diariamente, cuando no es posible esta se debilita y pierde la sustancia que la cubre, la vaina de mielina; al verse comprometida esta sustancia debido a la falta de nutrientes y descanso, la información que pasa del cuerpo de la neurona a las dendritas es mucho más lenta o en algunos casos interrumpida, lo que provocaría complicaciones y dificultades cognitivas en áreas específicas del cerebro.

Otra de las áreas afectadas según Charry (2022) es el área del hipocampo y la amígdala, el hipocampo es una de las áreas que resguardan los recuerdos emocionales, por tanto, almacenaría dichos recuerdos violentos haciendo que los mismos se normalicen y que estructuralmente envíen señales al prefrontal mediante la amígdala de que una situación no es peligrosa aun cuando se evidencie violencia real. El umbral de percepción de violencia y alarma frente a situaciones de peligro se ve comprometido y deja de ser importante para la amígdala. Los centros de recompensa dejan de estar activados debido a que no existen situaciones estimulantes para la persona que sufre violencia, interrumpiendo el paso de la dopamina y otras hormonas que activan la funcionalidad del área prefrontal, área destinada a la toma de decisiones y las planificaciones.

A partir de la argumentación teórica sobre neurociencia, el proceso de formación de liderazgo estuvo basado en actividades técnicas y estrategias para la estimulación cerebral en beneficio de las y los participantes. En liderazgo se tuvieron técnicas que estimulen el área prefrontal para la toma de decisiones y planificación, en el entendido que un líder debe dirigir y tomar decisiones para guiar al grupo o equipo a objetivos comunes. Una de las estrategias utilizada es la que los líderes sean parte del equipo, brindándole la oportunidad de participar con ideas y propuestas: “ninguna propuesta es negativa ni invalida”; así también se les permite tomar control de la situación mediante la asignación de horarios para que sean los guías y facilitadores dentro de sus grupos: “ahora soy líder y facilitador” (S1, P8).

En cuanto al trabajo con las emociones, las técnicas destinadas brindan la oportunidad de aceptar, analizar, escuchar y expresar las emociones propias y las de los demás como forma de entrenamiento y estimulación de las áreas emocionales del cerebro, Zuleta (2007); y este, como efecto cadena, permitirá generar nuevos recuerdos y experiencias en un ambiente que promueva el diálogo, el trato amable, seguro, cálido y participativo. Esto permite que mediante las neuronas espejo y los andamiajes del aprendizaje creen nuevas conexiones neuronales (Manes, 2014).

Para Velásquez (2009) el uso de técnicas lúdicas y dinámicas mediante el arte, pintura, teatro y música permite la liberación de las hormonas de la felicidad: la serotonina, la oxitocina y la dopamina, y

reduzca la producción excesiva de la hormona del estrés o cortisol. Muñoz (2010) indica que los niveles altos de cortisol reducen los sistemas internos de protección como son las defensas corporales, lo que permite que la persona que las produce excesivamente sea propensa a sufrir enfermedades. Las hormonas de la felicidad permitirían que la persona que practica actividades que estimulen su producción aumenten sus niveles de concentración, atención, descanso, alimentación, planificación, toma de decisiones, sensación de bienestar y aumente significativamente sus habilidades sociales (Manes, 2014).

Gracias a la plasticidad cerebral y la neurogénesis (Göts, 2005), es factible mejorar significativamente la salud y bienestar cerebral a través de intervenciones y programas de prevención de la violencia. Estos programas incluyen procesos de sensibilización y desarrollo del liderazgo. Asimismo, estos individuos pueden, a su vez, transmitir conocimientos y replicar acciones a nivel familiar y escolar, beneficiando así a quienes los rodean.

Discusiones

Mediante el análisis de los resultados de la investigación se evidencia que los procesos formativos de liderazgo pueden crear y mantener condiciones adecuadas para la salud y seguridad de niñas, niños y adolescentes a nivel cerebral como también a nivel social. Mediante las técnicas lúdico-artístico de interacción grupal los adolescentes y jóvenes fortalecen sus habilidades de oratoria y manejo de grupos, se apropian de su rol como líderes. Aplican sus conocimientos para la prevención de la violencia sexual y la promoción de cultura de paz en sus entornos más próximos. Además, el juego, la participación activa, a través del respeto a su posición como sujetos de derecho para la transformación social, permite una modificación en las condiciones óptimas para un sano y seguro desarrollo cerebral en su ambiente social (Ortega Ruiz, 2006).

Como menciona Manes & Niro (2014), el cerebro es capaz de adaptarse a su medio ambiente, si un adolescente vive en constante violencia, ni tiene la oportunidad de expresarse de manera integral su cerebro será afectado de gran manera. Bajo condiciones óptimas de desarrollo, como lo es un espacio de confraternización, aceptación y motivación, el cerebro será capaz de adaptarse, como también creará nuevas conexiones neuronales. A

nivel estructural, la falta de diálogo, la falta de espacios pacíficos y armónicos, vivir en un entorno caótico de violencia normalizada constante afecta nuestro sistema cerebral.

De acuerdo con estudios hechos desde el cerebro de víctimas de violencia, esta afectaría el área prefrontal (de la planificación, toma de decisiones y freno inhibitorio), el hipocampo (memoria emocional), la amígdala (alarma frente a situaciones de peligro, riesgo o estresantes) de manera que la víctima no pueda procesar bien la información recibida, tenga problemas de memoria, presente altos niveles de la hormona del estrés (cortisol), lo que produciría a largo plazo una normalización y resistencia a la misma; por lo que la amígdala dejaría de reconocer las situaciones de peligro. Pero gracias a la plasticidad cerebral y a la neurogénesis es posible frenar el impacto de la violencia en el cerebro, y también permitir el desarrollo sano y seguro mediante actividades y hábitos que promuevan el buen trato, la amabilidad, el reconocimiento, la gratitud mediante técnicas lúdicas y artísticas adaptados al trabajo de liderazgo con adolescentes y jóvenes (Götz, & Huttner, 2005).

En su proyecto, para la prevención de la violencia en las escuelas en Chile, Mertz (2016), concluye que tanto las capacitaciones como los programas de prevención deben involucrar el desarrollo de competencias y habilidades sociales de buen trato en jóvenes. Igualmente, De Valdés, & Figueroa (2016) mediante su escuela de liderazgo para las mujeres menciona que sus participantes han conseguido ganar mayor participación e incidencia a nivel público y político. Quienes fortalecieron sus condiciones de vida frente a la violencia. Así mismo, el trabajo investigativo cuenta con elementos válidos para ser replicados en otros entornos, en otras palabras, que mediante los procesos de formación de líderes adolescentes y jóvenes se apertura a una gran oportunidad de creación de entornos pacíficos y armónicos sin violencia.

Los adolescentes y jóvenes líderes juegan un papel importante en nuestra sociedad, al ser líderes asumen un rol de participación activa y propositiva en sus entornos más próximos, ya que los mismos cuentan con habilidades de desenvolvimiento inter e intrapersonal; en este sentido toman la batuta de prevención integral frente a los adultos, los garantes de derecho. Demuestran y alzan su voz, conocimiento e incidencia pública y política para la defensa de sus derechos.

El papel activo de los líderes de SEPAMOS permite expandir su rol en sus familias, unidad educativa y entornos más próximos para informar, sensibilizar, concientizar y actuar sobre la prevención integral de la violencia y violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes. Así también como las herramientas para la construcción de una cultura de paz en nuestra sociedad.

Entonces, es necesario aplicar y desarrollar programas con adolescentes y jóvenes con toda la comunidad educativa con el objetivo de crear ambientes y entornos amables, seguros, de gratitud para que el cerebro de las niñas, niños y adolescentes esté en condiciones óptimas de desarrollo, con buen descanso, con buena alimentación, sin la generación excesiva de cortisol, que permite la generación de hormonas de la felicidad que permitan su crecimiento y desarrollo cognitivo.

Las investigaciones sobre el liderazgo y las neurociencias con la población de adolescentes deben ser tratados con cautela, en el entendido que al trabajar con niñez y adolescencia se deben contar con la autorización de sus padres o tutores. Sin embargo, las investigaciones sobre el desarrollo neuronal en condiciones de promoción de liderazgo deben ser desarrollados con los equipos de explicación necesarios para una mayor certeza de lo que ocurre en el cerebro.

Conclusiones

Como investigador en el área de la cultura de paz y la prevención de la violencia surgen argumentos que serán imperantes de investigar con otras poblaciones. Primero, de acuerdo con los resultados obtenidos, los procesos de formación de liderazgo a adolescentes y jóvenes permiten contar con mayores herramientas de liderazgo y trabajo en equipo con sus grupos de pares y grupos de otras edades. Segundo, la sensibilización en las temáticas de estrategias de prevención de la violencia sexual y la promoción de cultura de paz permite el desarrollo psicosocial y fortalecer sus habilidades para contrarrestar la violencia mediante la comunicación no violenta, mediación, negociación, la respiración consciente, la escucha activa y el diálogo. Tercero, estos procesos educativos, donde involucra el saber y el hacer, tienen gran incidencia en el cerebro, genera condiciones ambientales y comportamentales saludables, que apertura la formación de nuevas conexiones neuronales, una correcta alimentación de

las células cerebrales, la formación de nuevas vías dopaminérgicas y una mejor planificación desde la corteza prefrontal.

La intervención psicosocial para el desarrollo del liderazgo es de gran beneficio a nivel social, ya que brinda información y datos verificables, para que el trabajo de liderazgo sea replicado con poblaciones similares. El trabajo con niñez y adolescencia en situación de violencia debe ser tratado con autorización, supervisión y evaluación, por otro lado, las neurociencias cuentan con herramientas e instrumentos que podrían brindar más información del funcionamiento y las reacciones del cerebro a los estímulos externos.

Declaración de Conflictos de Intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

- Castañeda Valdez, L. A., & Tórrez Tapia, R. D. (2022). La implementación de proyectos: Un semillero de saberes. *Revista Ciencia & Sociedad*, 2(2), 172–179. <https://n9.cl/3tcxdl>
- Charry-Lozano, L., Pinzón-Fernández, M. V., Muñoz-Otero, D. F., Becerra-González, N., Montero-Molina, D. S., & Luna-Samboni, D. S. (2022). Consecuencias neurobiológicas del abuso sexual en la infancia: revisión de literatura. *Entramado*, 18(2). <https://n9.cl/s9bk4r>
- De los Reyes Navarro, H. R., Rojano Alvarado, Á. Y., & Araújo Castellar, L. S. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento & Gestión*, (47), 203–223. <https://doi.org/10.14482/pege.47.7008>
- De Valdés, G. S. P. O., & Figueroa, J. N. C. (2016). Escuela de liderazgo para niñas y mujeres jóvenes en el sector educativo: una apuesta política para la construcción de paz. *Educación y ciudad*, (31), 83–93.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2004). Violencia doméstica: ¿es el agresor un enfermo? *Formación Médica Continuada*, 11, 293–299. <https://n9.cl/wp2cvk>
- Escobar, A., & González, B. G. (2006). Violencia y cerebro. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(2), 156–163.
- Espinoza Freire, E. E. (2021). Involucramiento de la familia con la escuela. *Revista Ciencia & Sociedad*, 2(1), 62–73. <https://n9.cl/3b1ne>
- Farah, I. (2006). Pautas metodológicas para investigaciones cualitativas y cuantitativas en ciencias sociales y humanas. *Tinkazos*, 9(21), 137–139 <https://n9.cl/17jwz>
- Galtung, J. (1996). *Peace by Peaceful means. Peace and conflict, development and civilization*. Oslo PRIO.

- Götz, M., & Huttner, W. B. (2005). The cell biology of neurogenesis. *Nature reviews Molecular cell biology*, 6(10), 777-788. <https://n9.cl/gn712v>
- Guio, R. M. C., & Cocunubo, N. G. C. (2016). La mediación como una solución alternativa de la violencia escolar. *Revista investigaciones andina*, 18(33), 1729-1750. <https://n9.cl/aefsb>
- Gutiérrez León, P., Losantos, E. M., Guillén, N., & Andrade, C. (2021). *Percepciones sobre la violencia contra la niñez y la adolescencia en Bolivia*. Una visión sistémica.
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.
- Hernández, L. (2020). Liderazgo sostenible como estrategia de cambio en el sistema educativo venezolano. *Revista Docentes 2.0*, 8(1), 26-32. <https://doi.org/10.37843/rted.v8i1.85>
- Manes, F. F., & Niro, M. (2014). *Usar el cerebro*. Planeta Argentina.
- Martínez, F. G. (2021). Juego, plasticidad cerebral y habilidades cognitivas. *Salud y bienestar colectivo*, 5(1), 90-107. <https://n9.cl/hlees>
- Mertz, C. (2016). *La prevención de la violencia en las escuelas*. <https://n9.cl/um0g4>
- Minuchin, S. (2009). *Familias y Terapia Familiar*. Gedisa.
- Minuchin, S., Nichols, M. P., & Lee, W. Y. (2014). *Evaluación de familias y parejas: del síntoma al sistema*. Ediciones Culturales Paidós.
- Mujica-Sequera, R. M. (2024). *Características del paradigma humanista*. [Docentes 2.0]. <https://n9.cl/xa9hot>
- Mujica-Sequera, R. M. (2024). *Diseños de la investigación cualitativa*. [Docentes 2.0]. <https://n9.cl/rtt1r>
- Muñoz-Delgado, E. A. (2010). Agresión y violencia: Cerebro, comportamiento y bioética. *Salud mental*, 33(5), 467-469. <https://n9.cl/1034x>
- Ortega Ruiz, R. (2006). *La convivencia: un modelo de prevención de la violencia. La convivencia en las aulas: problemas y soluciones*, 29-48.
- Ortega, R., Del Rey, R., & Gómez, P. (2002). *Estrategias educativas para la prevención de la violencia: mediación y diálogo*. Cruz Roja Juventud.
- Pereda, N., & Gallardo-Pujol, D. (2011). Revisión sistemática de las consecuencias neurobiológicas del abuso sexual infantil. *Gaceta Sanitaria*, 25(3), 233-239. <https://n9.cl/m62ui>
- SEPAMOS. (2017). *Modelo de prevención integral de la violencia sexual infanto adolescente*. La Paz. <https://n9.cl/nks50>
- SEPAMOS. (2017). *Protocolo de prevención, atención y sanción a toda forma de vulneración a la integridad sexual de niñas, niños y adolescentes*. <https://n9.cl/5belxl>
- SEPAMOS. (2022). *Informe anual del Programa Sembramos Paz Cosechamos Vida*. <https://n9.cl/vizg6>
- UNICEF. (2020). *La voz de la Niñez y Adolescencia Percepción, opinión y demandas de niñas, niños y adolescentes bolivianos sobre el ejercicio de sus derechos*. <https://n9.cl/f70yy>
- Velásquez Burgos, B. M., de Cleves, N. R., & Calle Márquez, M. G. (2009). El cerebro que aprende. *Tabula Rasa*, (11), 329-347. <https://n9.cl/e7t8c>
- Vidal Ledo, M., & Rivera Michelena, N. (2007). Investigación-acción. *Educación Médica Superior*, 21(4), 1-15.
- Villalba, L. C. (2023). *Laboratorio creativo de expresión artística a jóvenes líderes de Arjona, Bolívar para diseñar iniciativas de incidencia comunitaria*. <http://hdl.handle.net/11371/6355>
- Villalobos-López, J. A. (2022). Metodologías Activas de Aprendizaje y la Ética Educativa. *Revista Docentes 2.0*, 13(2), 47-58. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.316>
- Von Bertalanffy, L. (1996). *Teoría general de los sistemas*. <https://n9.cl/msix9>
- Zuleta, E. B. (2007). *El sistema nervioso: desde las neuronas hasta el cerebro humano*. Universidad de Antioquia.