

PROVINCIA DE CÓRDOBA
CONSEJO FEDERAL DE INVERSIONES

**CONFECCIONANDO NUEVOS CAMINOS.
PROYECTO DE CAPACITACIÓN EN OFICIOS
PARA FACILITAR LA REINSERCIÓN SOCIAL
Y LABORAL DE PERSONAS PRIVADAS DE
LA LIBERTAD.**

INFORME FINAL

JULIO 2025

Trabajo elaborado por la Fundación Empresarial para Emprendedores (E+E)

I. CONTENIDO

I. ÍNDICE DE FIGURAS.....	4
I. ÍNDICE DE TABLAS	5
II. INTRODUCCIÓN	6
III. ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO N°3.....	8
III.1 Información descriptiva.....	9
III.1.1 Breve reseña histórica.....	9
III.1.2 Ubicación.....	10
III.1.3 Marco normativo.....	10
III.2 Tratamiento penitenciario	11
III.2.1 Trabajo en el tratamiento penitenciario:	11
III.2.2 Formación en oficio en el tratamiento penitenciario:	12
IV. PROPUESTAS FORMATIVAS	13
IV.1 Áreas de intervención	13
IV.2 Programación	16
IV.3 Aspectos organizativos.....	18
IV.4 Actividades realizadas	19
IV.5 Registro fotográfico.....	25
IV.6 Dificultades operativas.....	33
V. TALLERES DESARROLLADOS.....	34
V.1 Formación en peluquería.....	34
V.1.1 Ventajas dentro del tratamiento penitenciario	34
V.1.2 Casos de interés en la literatura.....	36
V.1.3 Material entregado	37
V.1.4 Primer encuentro – 17 de marzo	44
V.1.5 Segundo encuentro – 31 de marzo	45
V.1.6 Tercer encuentro – 07 de abril	46
V.1.7 Cuarto encuentro – 14 de abril.....	46

V.1.8	Quinto, sexto y séptimo encuentro – 21 y 28 de abril, 05 de mayo	47
V.1.9	Octavo, noveno y décimo encuentro (12, 19 y 26 de mayo)	48
V.1.10	Valoración del tallerista responsable	49
V.2	Formación técnica en macramé	50
V.2.1	Ventajas dentro del tratamiento penitenciario	50
V.2.2	Casos de interés en la literatura	51
V.2.3	Especificidades de la disciplina	53
V.2.4	Primer encuentro – 17 de marzo	53
V.2.5	Segundo encuentro – 31 de marzo	55
V.2.6	Tercer encuentro – 07 de abril	58
V.2.7	Cuarto encuentro – 14 de abril	60
V.2.8	Quinto encuentro – 21 de abril	62
V.2.9	Sexto encuentro – 28 de abril	64
V.2.10	Séptimo encuentro – 05 de mayo	65
V.2.11	Séptimo encuentro – 12 de mayo	67
V.2.12	Octavo encuentro – 19 de mayo	69
V.2.13	Valoración del tallerista responsable	71
V.3	Formación en yoga	72
V.3.1	Ventajas dentro del tratamiento penitenciario	72
V.3.2	Casos de interés en la literatura	76
V.3.3	Encuentros desarrollados	77
V.3.4	Valoración del tallerista responsable	79
V.4	Formación en manicuría y pedicuría	79
V.4.1	Ventajas dentro del tratamiento penitenciario	80
V.4.2	Casos de interés en la literatura	82
V.4.3	Material entregado	82
V.4.4	Valoración del tallerista responsable	91
V.5	Capacitaciones específicas para el desarrollo en la vida laboral	92
V.5.1	Resiliencia	93

V.5.2	Marketing personal, armado de imagen	95
V.5.3	Gestión de emociones.....	102
V.5.4	Manejo básico de finanzas	115
VI.	BONDADES DE LA PROPUESTA	121
VI.1	Emprendedorismo	122
VI.2	Desarrollo personal.....	123
VI.3	Salud y mejora del bienestar	123
VI.4	Proyección autónoma.....	124
VII.	INDICADORES DE GESTIÓN	125
VII.1.1	Indicadores de seguimiento.....	125
VII.1.2	Análisis presupuestario	128
VII.1.3	Habilidades adquiridas	133
VII.1.4	Principales comentarios	135
VIII.	DESAFÍOS DETECTADOS.....	137
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	139
X.	ANEXO I. CARTAS DE LAS PARTICIPANTES.....	140

I. ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Ubicación del Establecimiento Penitenciario N°3	10
Figura 2.	Esquema de capacitaciones sugerido inicialmente	17
Figura 3.	Material entregado en talleres de peluquería y manicura.....	25
Figura 4.	Introducción a la peluquería y manicura.....	26
Figura 5.	Introducción al cuidado de manos (1)	26
Figura 6.	Introducción al cuidado de manos (2)	27
Figura 7.	Introducción al cuidado de manos (3)	27
Figura 8.	Introducción a la peluquería (1).....	28
Figura 9.	Introducción a la peluquería (2).....	29
Figura 10.	Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (1)	30

Figura 11. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (2)	31
Figura 12. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (3)	31
Figura 13. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (4)	32
Figura 14. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (4)	32
Figura 15. Material entregado de iniciación a la peluquería	38
Figura 16. Servilleteros con rollo de papel higiénico. Modelo.....	54
Figura 17. Bordado con cintas bebé. Imágenes modelo.	56
Figura 18. Flores de tela. Imágenes modelo.	57
Figura 19. Hoja en macramé. Modelo.	59
Figura 20. Nudos básicos de macramé. Modelo.	61
Figura 21. Tapiz de hojas de macramé. Modelo.	63
Figura 22. Centro de mesa decorativo. Modelo.....	64
Figura 23. Corona decorativa. Modelo.	66
Figura 24. Ramo de flores de tela. Modelo.....	68
Figura 25. Colgante con hilos de macramé. Modelo.	70
Figura 26. Posiciones de yoga. Ejemplo.	78
Figura 27. Material entregado en taller de belleza de manos (1)	83
Figura 28. Material entregado en taller de belleza de manos (2)	84
Figura 29. Material entregado en taller de belleza de manos (3)	85
Figura 30. Material entregado en taller de armado de CV (1)	97
Figura 31. Material entregado en taller de armado de CV (2)	98
Figura 32. Material entregado en taller de imagen de marca (1).....	100
Figura 33. Material entregado en taller de imagen de marca (2).....	101
Figura 34. Tabla periódica de las emociones	104
Figura 35. Presentación compartida con las internas.....	117
Figura 36. Costo referencial de Curso de Peluquería	130
Figura 37. Costo referencial de Curso de Peluquería	131
Figura 38. Costo referencial de Curso de Instructorado de yoga	132
Figura 39. Costo referencial de Curso de Macramé.....	133

I. ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma sintético de actividades realizadas (1)	21
Tabla 2. Cronograma sintético de actividades realizadas (2)	22
Tabla 3. Cronograma sintético de actividades realizadas (3)	23
Tabla 4. Cronograma sintético de actividades realizadas (4)	24
Tabla 3. Simulador presupuestario.....	130

II. INTRODUCCIÓN

Este informe tiene como objetivo presentar un panorama integral sobre el diagnóstico general del contexto en el que se llevan a cabo los talleres, así como detallar la evolución de las actividades implementadas en el marco del proyecto en el establecimiento penitenciario. A través de un análisis cuidadoso, se busca identificar los hallazgos más relevantes, evaluar los avances logrados y destacar tanto las fortalezas como los retos enfrentados en este proceso.

Desde el inicio del programa, se ha trabajado con un enfoque integral que combina habilidades técnicas, artísticas y emocionales para fomentar el desarrollo personal y colectivo de las internas. Los talleres han sido diseñados para brindar oportunidades de aprendizaje práctico, promover la creatividad y ofrecer herramientas útiles para mejorar su calidad de vida en el contexto de encierro, poniendo especial énfasis en aquellas internas prontas a salir en libertad y quienes tienen buena conducta comprobada.

Uno de los aspectos más destacados de este informe es la evaluación de los hallazgos realizados, tanto en términos de la participación de las internas como del impacto de las actividades. Los talleres han revelado un alto nivel de interés por parte de las participantes, que se mantuvo constante a lo largo del cronograma previsto por el programa. Las internas han mostrado disposición para adquirir nuevas habilidades y aplicar los conocimientos en su entorno inmediato. Sin embargo, el desarrollo de los talleres también ha requerido realizar adecuaciones al planteo original. Factores como la disponibilidad limitada de tiempo, los espacios reducidos y las actividades programadas por el establecimiento han influido en la forma en que las actividades han sido llevadas a cabo. Estas circunstancias han llevado a ajustes en los horarios, los formatos de las actividades y el uso de materiales, asegurando que el programa siga siendo efectivo y relevante. En este sentido, resultó vital la coordinación con el equipo de autoridades del Establecimiento, con quien se realizaron intercambios fluidos sobre los aspectos técnicos, operativos y logísticos de cada uno de los encuentros realizados.

Este informe también analiza las dificultades que se han tenido que salvar para garantizar el éxito de los talleres. Entre ellas, se destacan los desafíos logísticos relacionados con la planificación de actividades en días feriados o inhábiles, así como las restricciones en el ingreso de ciertos materiales y herramientas necesarios para las sesiones. A pesar de estos contratiempos, la implementación de los talleres ha sido bien recibida por las internas y el personal

del Establecimiento. Las actividades han sido valoradas positivamente no solo por su contenido práctico, sino también por el impacto emocional y social que generan, promoviendo un ambiente más colaborativo y propositivo dentro del establecimiento

Un aspecto clave que este informe aborda es la importancia de la flexibilidad en la implementación del programa. La capacidad de adaptarse a las condiciones cambiantes y a las particularidades del entorno ha sido esencial para superar los obstáculos y mantener la continuidad de las actividades de manera efectiva.

Asimismo, el informe pone énfasis en la metodología empleada para medir el impacto de los talleres. Aunque las tasas de empleabilidad futura no pueden ser evaluadas debido a las restricciones del Establecimiento, y la inmediatez con la que se realiza esta evaluación del programa respecto de los tiempos requeridos por el mercado laboral, los indicadores cualitativos, como el interés de las internas y su participación activa, ofrecen una visión clara de los logros alcanzados.

El informe está estructurado en secciones detalladas que permiten una comprensión integral del desarrollo y resultados de las actividades realizadas. La primera parte se centra en el contexto del establecimiento penitenciario, con capítulos que describen su ubicación, marco normativo, y tratamiento penitenciario, así como su enfoque en la formación en oficios. Posteriormente, se abordan las propuestas formativas, detallando áreas de intervención, aspectos organizativos, actividades realizadas y dificultades operativas. La segunda parte profundiza en los talleres desarrollados, segmentándolos por disciplinas como peluquería, yoga y manualidades, e incluye una valoración detallada de cada tallerista. Luego, se incluye información sobre los talleres complementarios que se realizaron por única vez, con el fin de generar habilidades técnicas y blandas que permiten una mejor adaptación al mundo laboral. Finalmente, el informe cierra con un análisis de las bondades de la propuesta, indicadores de gestión, desafíos detectados y referencias bibliográficas, asegurando una perspectiva integral y bien documentada del proyecto. En el anexo, se presenta registro de notas realizadas por las internas a uno de los talleristas, como una pequeña muestra de la valoración que tuvieron con este referente.

III. ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO N°3

Para comprender el contexto en el que se desarrollan las actividades de capacitación, es fundamental analizar las características del Establecimiento Penitenciario N° 3 de Córdoba y su funcionamiento. Esta sección ofrece una visión sintética de la estructura, los recursos y los procesos internos que enmarcan las iniciativas formativas, proporcionando el trasfondo necesario para el diagnóstico y la propuesta presentada más adelante.

La situación penitenciaria de la provincia de Córdoba para mujeres refleja desafíos particulares que son contenidos en esta propuesta, a través del acompañamiento psicológico a las reclusas. Aunque el porcentaje de mujeres privadas de la libertad es significativamente menor al de los hombres, esta población enfrenta problemáticas específicas, como la falta de acceso adecuado a recursos formativos, laborales y de salud, a las que se suman las brechas de género que son propias del mercado laboral tradicional. Muchas de estas mujeres provienen de contextos de vulnerabilidad socioeconómica, lo que influye tanto en los motivos que llevaron a su encarcelamiento como en las barreras que enfrentan para su reintegración social.

En Córdoba, los establecimientos penitenciarios destinados a mujeres buscan brindar condiciones adecuadas para su rehabilitación, pero a menudo enfrentan limitaciones en infraestructura y recursos especializados. Además, la maternidad y el cuidado de hijos dentro y fuera del contexto penitenciario constituyen desafíos adicionales que complican aún más el panorama. Estas situaciones subrayan la necesidad de programas específicos, como talleres formativos, que no solo promuevan el desarrollo de habilidades laborales, sino que también ofrezcan herramientas para superar las condiciones de exclusión social que afectan de manera desproporcionada a las mujeres privadas de la libertad.

El análisis resume aspectos organizativos del establecimiento, incluyendo su capacidad operativa, la distribución de espacios, y los recursos humanos y materiales disponibles. También se detalla el marco normativo que regula su funcionamiento y las políticas vigentes en materia de reintegración social. Esta información resulta clave para identificar las limitaciones y oportunidades que influyen en la implementación de programas de capacitación.

Asimismo, se consideran las particularidades de la población del establecimiento, tales como la composición demográfica y las necesidades

específicas de las personas privadas de la libertad. Este enfoque permite contextualizar las acciones formativas dentro de una perspectiva adaptada a las características y desafíos del entorno penitenciario, asegurando su relevancia y efectividad.

III.1 Información descriptiva

III.1.1 Breve reseña histórica

El Establecimiento Penitenciario N°3, denominado Establecimiento Penitenciario para Mujeres, es una de las cuatro instalaciones carcelarias ubicadas dentro del área metropolitana de Córdoba, perteneciente al Servicio Penitenciario de la provincia de Córdoba (SPC), quienes poseen otros 5 establecimientos al interior de la provincia (Cruz del Eje, Villa María, Río IV, San Francisco y Villa Dolores).

Según información oficial¹, dicho establecimiento se encuentra funcionando desde el 2004, como principal alojamiento de mujeres privadas de su libertad bajo condena o proceso penal en desarrollo.

A continuación se presentan los principales hitos históricos vinculados a los establecimientos penitenciarios para mujeres en la Ciudad de Córdoba.

- 1906 - 1910 - Finalización e inicio de actividades la “Cárcel del Buen Pastor”.
- 1910 - 1999 - Funcionamiento pleno de la cárcel (en gobiernos no democráticos y democráticos)
- 1999-2000 - Inicio de construcción del Complejo carcelario “de Bouwer”, y cese de actividades de la Cárcel del Buen Pastor.
- 2000-2002 - Traslado temporal de las internas desde la Cárcel del Buen Pastor al Establecimiento Correccional de ENCAUSADOS.
- 2004-2004 - Traslado final y alojamiento de las internas en el Establecimiento N°3.

¹ Datos obtenidos de [Establecimiento Penitenciario N° 3 PARA MUJERES - Gobierno de Córdoba](#) el 04/02/2025 13.23hs

III.1.2 Ubicación

Está inmerso dentro del terreno del Complejo Carcelario N° 1 “Reverendo Fco. Lucchese” denominado “complejo de Bower”. El mismo está emplazado en la Ruta Nacional N° 36 (Km 797) con ubicación ESTE de la ruta.

Dentro del terreno, se encuentra ubicado en la posición señalada en la imagen 1 a continuación.

Figura 1. Ubicación del Establecimiento Penitenciario N°3



III.1.3 Marco normativo

El funcionamiento del Establecimiento Penitenciario N°3 posee un sustento derivado de la Ley Nacional 24.660/96 junto a su marco legal provincial de adhesión Ley Provincial N° 8878/00.

Dicha normativa plantea que las mujeres alojadas dentro de las correccionales deben hacerlo en establecimientos exclusivos para mujeres (Art° 190, Ley Nac. 24.660/96), al igual que lo reafirma el Art N° 4 de la Ley Prov. ut supra mencionada.

Una de las variables particulares, que hace significativamente diferente al Establecimiento que aloja mujeres, es tanto el hecho de que pueden tener consigo a sus hijos hasta los 4 (cuatro) años de edad (Art N° 195 Ley Nac. 24.660/96); como el hecho que las instalaciones pueden y deben poseer la infraestructura para acompañar y abordar el proceso de embarazo de las internas en conjunto a obligaciones que no afecten negativamente la gestación (Art N° 192, 193, 194 Ley Nac. 24.660/96).

A nivel organizacional, el Establecimiento es gestionado integralmente por el Servicio Penitenciario de Córdoba, dentro del Programa de Gastos² N° 140, perteneciente al Ministerio de Justicia y Trabajo de Córdoba, en sus subprogramas: 408, 409, 412, 422.

III.2 Tratamiento penitenciario

Dentro del proceso del alojamiento de las mujeres en el Establecimiento N°3 -al igual que en el resto de los gestionados por el SPC- se desarrollan distintas actividades para el tratamiento penitenciario de las internas, enfocado principalmente en dos grandes ejes: EL TRABAJO y LA CAPACITACIÓN / FORMACIÓN EN OFICIO.

III.2.1 Trabajo en el tratamiento penitenciario:

Dentro del tratamiento penitenciario, los establecimientos de Córdoba cumplan con el régimen de “Laborterapia” que la ley Nacional N° 24.660/96 y la Ley Provincial 8878/00 plantean.

Dicho régimen plantea principios que determinan al *“trabajo como Derecho y Deber de las internas, como una de las bases del tratamiento penitenciario(...)”*; como así también determina que el trabajo *“propende a la formación y al mejoramiento de los hábitos laborales; como también*

² Información obtenida del Portal de Transparencia de Córdoba. <https://transparencia.cba.gov.ar/> el 04/02/2025 a las 14.43hs.

procura la capacitación del interno como complemento para desempeñarse en la vida libre”, tratamiento postpenitenciario. (Art N° 106, y 107, c) y d); Cap. VII, Ley Nac. N° 24.660/96),

III.2.2 Formación en oficio en el tratamiento penitenciario:

Al igual que en el abordaje del trabajo dentro del tratamiento penitenciario, la formación profesional y formación en oficio es uno de los ejes principales para intervención de las internas.

Dentro del Establecimiento Penitenciario N° 3 se desarrollan distintas actividades formativas que abarcan: *costura industrial, bordado, pintura en telas, porcelana fría y muñecos soft, elaboración de alimentos de soja, taller de artesanías en madera, taller de tapicería, taller de tejido en lana*, según datos oficiales de la web del SPC.³

Esto acompaña y complementa las obligaciones legales que la Ley Nac. N° 24.660/96 expresa:

ARTÍCULO 114. - La capacitación laboral del interno, particularmente la de los jóvenes adultos, será objeto de especial cuidado. El régimen de aprendizaje de oficios a implementar, será concordante con las condiciones personales del interno y con sus posibles actividades futuras en el medio libre.

ARTÍCULO 115. - Se promoverá la organización de sistemas y programas de formación y reconversión laboral, las que podrán realizarse con la participación concertada de las autoridades laborales, agrupaciones sindicales, empresarias y otras entidades sociales vinculadas al trabajo y a la producción.

Con esto, los establecimientos gestionados por el SPC, en especial en Establecimiento N°3, dan cumplimiento al marco legal sobre el tratamiento penitenciario.

³ Datos obtenidos de la web [Establecimiento Penitenciario N° 3 PARA MUJERES - Gobierno de Córdoba](#) el 04/02/2025 a las 15:14hs.

IV. PROPUESTAS FORMATIVAS

La formación en habilidades para personas privadas de la libertad representa una estrategia clave para fomentar su reintegración social y prevenir la reincidencia. Una de sus principales ventajas es la posibilidad de desarrollar competencias laborales específicas que mejoran las oportunidades de empleo al finalizar la condena. Contar con habilidades demandadas en el mercado laboral permite a las personas insertarse en trabajos formales, ofreciendo una alternativa concreta al delito como medio de subsistencia.

Además, estas capacitaciones contribuyen al fortalecimiento de habilidades blandas, como la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la gestión del tiempo. Estas competencias no sólo son valiosas en el ámbito laboral, sino también en la vida cotidiana, facilitando una adaptación más efectiva a la vida en sociedad y promoviendo relaciones interpersonales saludables.

La formación también tiene un impacto positivo en la autoestima y la motivación de las personas privadas de la libertad. Aprender nuevas habilidades y sentirse capaces de desempeñar un oficio refuerza la percepción de valía personal, lo que es crucial para romper ciclos de marginación y exclusión social. Este empoderamiento reduce la probabilidad de que las personas reincidan, al ofrecerles herramientas para construir un proyecto de vida más estable y orientado hacia el futuro.

Desde una perspectiva social, la capacitación de las personas en contextos de encierro genera beneficios a largo plazo, al disminuir los índices de reincidencia y, con ello, los costos asociados al sistema penitenciario y judicial. Una población egresada con formación laboral se convierte en un agente productivo para la sociedad, contribuyendo tanto económica como socialmente al entorno al que regresa.

IV.1 Áreas de intervención

La propuesta formativa del proyecto presenta una serie de talleres que complementan las capacitaciones desarrolladas dentro del tratamiento penitenciario en el Establecimiento N°3. Sumando a los talleres citados

anteriormente, el proyecto adjunta formaciones en oficios como: peluquería, pedicuría, manicuría, yoga, y manualidades y macramé.

En el diseño de la propuesta formativa para las reclusas del Establecimiento Penitenciario 3 de Córdoba, se decidió no incluir talleres directamente vinculados con temáticas relacionadas con la salud, como la promoción de hábitos saludables o el tratamiento de adicciones. Esta decisión responde a la necesidad de evitar la superposición de objetivos entre las iniciativas formativas y los programas específicos de atención sanitaria o terapéutica que puedan estar desarrollándose en paralelo dentro del establecimiento.

El enfoque principal de esta propuesta es dotar a las reclusas de habilidades que les permitan su inserción en el mercado laboral y su desarrollo profesional, objetivos que podrían verse diluidos si se integraran contenidos orientados al abordaje de problemáticas relacionadas con las adicciones. De esta manera, se busca garantizar que cada intervención esté alineada con un propósito claro y específico, evitando confusiones o ambigüedades en los resultados esperados.

Además, el tratamiento de las adicciones requiere una intervención especializada y un enfoque terapéutico que excede el alcance de las capacitaciones laborales. Por este motivo, se optó por priorizar la formación en áreas que promuevan el desarrollo de competencias laborales y habilidades transferibles, dejando los temas de salud en manos de los equipos profesionales competentes, quienes cuentan con los recursos y las estrategias adecuadas para abordar estas cuestiones.

Con esta decisión, se pretende reforzar la claridad en los objetivos y garantizar que las actividades formativas se enfoquen exclusivamente en generar herramientas concretas para la reinserción social y laboral de las reclusas, contribuyendo a su desarrollo personal y profesional sin interferir en otros aspectos críticos de su proceso de rehabilitación.

El dictado de los talleres apuntaba a alcanzar una totalidad de 200 internas comenzando por aquellas que, actualmente, se encuentran prontas a solicitar su libertad condicional (ponderando no sólo la fecha de la misma, sino enfocándose en el desempeño y calificación de conducta a lo largo de su transitar en la correccional).

Se suman a la propuesta original, una serie de formaciones que no solo cuentan con distintas ventajas emprendedoras y laborales, sino que apuntan a potenciar habilidades blandas e intrapersonales de las internas, próximas a obtener la libertad y reinsertarse tanto a la sociedad como al mercado del trabajo, tales como la gestión de emociones, el manejo financiero, y el armado de una imagen de marca personal o identidad comercial.

Dicha propuesta de innovación a las capacitaciones actualmente dictadas, va de la mano con la evidencia generada en América Latina, respecto de la importancia de mejorar, actualizar y sostener los espacios de formación de oficios, especialmente enfocados en mujeres privadas de la libertad.

Por ejemplo, en un proyecto conjunto entre el Gobierno de Chile y el BID, se desarrollaron acciones de mejora y fomento de la formación profesional y en oficios, a distintas internas del Complejo Penitenciario San Joaquín (Santiago), logrando alcanzar casi un 50% de baja en la reincidencia por parte de las internas.⁴

Por otro lado, como principal obstáculo de procesos de reinserción se encuentran -según la Comisión Interamericana de Derechos Humanos CIDH⁵- la escasez de programas penitenciarios que aporten o ayuden a la reinserción; lo que se intenta atacar (desde el proyecto actual) mediante la variación de propuestas formativas y capacitación de nivel mediante el dictado de las formaciones, de mano de profesionales referentes en la temática.

De esta forma, con capacitación enfocada en la capacitación de oficios de alta salida laboral desde la dinámica autónoma, se pretende mejorar las instancias de formación personal y profesional, brindando mayores herramientas para la reinserción de las internas.

⁴ Datos obtenidos de [Nuevos enfoques para la reinserción social de mujeres en transición hacia la libertad](#)
Fuente de estudio: [Mujeres en contextos de encierro en América Latina: Características y factores de riesgo asociados a determinados comportamientos delictivos](#)

⁵ Mujeres Privadas de la Libertad en las Américas. OEA-CIDH. Doc. 9/23. 8 marzo 2023. España - [LINK](#)

Programación

Los talleres precisan de una coordinación logística, administrativa y operacional (respecto no solo al desarrollo en sí, sino a la organización de aspectos de seguridad dentro de la correccional) que deben acordarse y confirmarse entre los capacitadores, el equipo del proyecto y las autoridades del establecimiento penitenciario (previa autorización administrativa del SPC).

La programación original planteaba jornadas de capacitación de 1 (una) hora reloj, con espacios formativos de 2 (dos) veces por semana para cada grupo de internas, a desarrollarse de manera continuada por un mes para cada grupo de internas.

La previsión original establecía un diagrama de grupos de alumnas de entre 20 a 25 internas, autorizadas a realizar la formación en función de su calificación de conducta y situación judicial, en conjunto con la autorización administrativa de la correccional. Cada grupo podrá asistir a un máximo de dos de los talleres semanales dictados. El proceso se repetiría de manera análoga con 4 (cuatro) grupos más en los meses subsiguientes hasta conseguir la capacitación a 200 internas tal y como se proyectó inicialmente.

Figura 2. Esquema de capacitaciones sugerido inicialmente

MES 1			
Horario 1	Horario 2	Horario 3	Horario 4
Taller 1	Taller 2	Taller 3	Taller 4
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Grupo 3	Grupo 4	Grupo 1	Grupo 2
MES 2			
Horario 1	Horario 2	Horario 3	Horario 4
Taller 1	Taller 2	Taller 3	Taller 4
Grupo 2	Grupo 1	Grupo 4	Grupo 3
Grupo 4	Grupo 3	Grupo 2	Grupo 1
MES 3			
Horario 1	Horario 2	Horario 3	Horario 4
Taller 1	Taller 2	Taller 3	Taller 4
Grupo 5	Grupo 7	Grupo 6	Grupo 8
Grupo 6	Grupo 8	Grupo 5	Grupo 7
MES 4			
Horario 1	Horario 2	Horario 3	Horario 4
Taller 1	Taller 2	Taller 3	Taller 4
Grupo 7	Grupo 5	Grupo 8	Grupo 6
Grupo 8	Grupo 6	Grupo 7	Grupo 5

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la cantidad de inscritas y la cantidad de reclusas prontas a libertad y/o con buena conducta, se adecuó el cronograma. En el caso de yoga, dado que el espacio es pequeño, se generaron 2 grupos de manera continuada. En el caso de peluquería y manicura, se decidió unificar los grupos, pues se demoraba mucho tiempo de traslado entre cada uno de los traslados, mientras que en el de manualidades y macramé se acomodaron las actividades para trabajar con las 30 /40 internas de manera simultánea.

De acuerdo a lo establecido por las autoridades del establecimiento, los horarios factibles de llevar adelante talleres, serían de lunes a viernes por la mañana, entre las 09 y las 12hrs, o por la tarde entre las 14 y las 16hrs. La selección de reclusas la lleva adelante el área operativa del establecimiento en función de la información integral de las internas.

IV.2 Aspectos organizativos

En el mes de marzo del corriente año, se comenzó con el dictado de los talleres previamente seleccionados, con una periodicidad de una vez por semana, en horarios predefinidos a ser desarrollados en el transcurso de 3 meses. Para una cuestión de organización, se presentaron referentes de cada taller, que fueron acompañados en cada encuentro de personal de la E+E.

Para llevar adelante los talleres en el establecimiento penitenciario, fue fundamental garantizar el cumplimiento de los protocolos de seguridad. Estos talleres, diseñados para la reinserción social y el desarrollo personal de las internas, requirieron un entorno controlado que permita la realización de actividades sin poner en riesgo la integridad de los participantes, el personal penitenciario y las instalaciones. Esto implicó asegurar que los materiales, herramientas y equipos utilizados en las actividades estén debidamente inventariados, supervisados y resguardados en todo momento.

Al llegar al establecimiento, los visitantes deben anunciarse en la recepción, presentando su documento nacional de identidad (DNI) y entregando sus pertenencias personales, como llaves, teléfonos celulares y otros objetos no permitidos en el interior. Estos artículos son dejados en custodia para garantizar que no ingresen elementos que puedan comprometer la seguridad o interferir con las normas establecidas.

Todos los materiales necesarios para la actividad (herramientas, documentos, o cualquier otro elemento) son revisados minuciosamente para asegurar que cumplan con los requisitos de seguridad. Posteriormente, se realiza un inventario detallado de cada objeto ingresado, con el fin de verificar su uso y control durante la jornada.

Tanto el visitante como el personal responsable firman un registro de ingreso, en el que se consignan los datos del visitante, los materiales autorizados y el propósito de la visita. Esto establece un registro formal que facilita el seguimiento y la transparencia del proceso.

Antes de permitir el ingreso al área interna, se lleva a cabo una inspección física para asegurarse de que el visitante no porte pertenencias no declaradas ni objetos que puedan representar un riesgo para la seguridad del establecimiento o las personas dentro de él.

Al finalizar la actividad, se verifica que todos los materiales entregados durante el ingreso sean devueltos en las mismas condiciones y que no falte ninguno de los elementos inventariados. Este control final asegura que no

queden objetos dentro del establecimiento de forma indebida, garantizando el cumplimiento de las normas de seguridad.

Las actividades comprometidas responden al siguiente esquema:

lunes de 09 a 12

Peluquería, a cargo de LEONARDO JAVIER RIVARA DNI: 29.209.836

Manicuría y pedicuría, a cargo de NANCY ALEJANDRA RIVARA DNI: 27.511.472

lunes de 14 a 16

Manualidades y macramé, a cargo de MÓNICA BEATRIZ MICHREF – DNI 14.154.958

jueves de 14 a 16

Yoga y meditación, a cargo de CECILIA BELÉN BITUMI, DNI: 36.125.530

Acompañantes (alguna de las posibles):

Presidente E+E: MYRIAN ROSANNA MARTINEZ – DNI: 20.387.516

Directora Ejecutiva de la E+E: JANETT PAOLA GONZALEZ CUEVAS – DNI: 26.149.190

Directora del Proyecto: VANESSA NOELIA TOSELLI – DNI 33.976.020

Docente de pedagogía: STELLA MARIS MENDEZ - DNI 22.262.858

IV.3 Actividades realizadas

El comienzo de las actividades recién pudo gestionarse desde mediados del mes de marzo, en función de los requerimientos de organización establecidos por las autoridades del Establecimiento Penitenciario. Dados los requerimientos de personal de seguridad que acompañe y garantice la seguridad de los talleristas, no es posible llevar adelante los talleres en días inhábiles.

De igual manera, y dado que la reserva de los días de las intervenciones implica alterar la rutina habitual del establecimiento, no es posible cubrir o reemplazar las actividades en caso de ausencia o situación particular, por lo que la cantidad de talleres de cada tipo depende, además de la disponibilidad del tiempo y del espacio de las partes, del cronograma de feriados y días hábiles / inhábiles.

Los talleres son de carácter completamente voluntario, lo que significa que las reclusas son invitadas a participar, pero no se les puede obligar a hacerlo. Este enfoque respeta su autonomía y les permite decidir si desean formar parte de estas actividades diseñadas para fomentar el aprendizaje, el desarrollo personal y la integración social. Sin embargo, esta naturaleza voluntaria puede influir en el nivel de participación, ya que algunas personas podrían optar por no asistir debido a intereses personales, preferencias o situaciones individuales.

Se ha identificado que algunos días previstos para las actividades coinciden con otras actividades regladas dentro del establecimiento, como audiencias judiciales, visitas familiares o programas internos obligatorios. Estas coincidencias pueden limitar la asistencia de las participantes o reducir la frecuencia con la que asisten a los talleres. Aunque estas circunstancias son comprensibles dentro del contexto del régimen penitenciario, representan un desafío para la continuidad y el alcance de los talleres. Es por esto que, si bien se mantuvo una concurrencia relativamente estable en cada uno de los talleres (tal como se detallará más adelante), en grupo no fue rígido, sino que algunas de las internas participaron de manera intermitente en los encuentros, de acuerdo a sus otros compromisos o intereses.

Además del desconocimiento del contexto penitenciario, los talleristas enfrentaron otras debilidades significativas al desarrollar actividades en el establecimiento. Una de ellas es la dificultad para gestionar las solicitudes de materiales por parte de las internas. Estas peticiones, aunque comprensibles en muchos casos, pueden superar la capacidad de los talleristas para satisfacerlas debido a restricciones presupuestarias, limitaciones logísticas o normativas que regulan estrictamente lo que se puede ingresar. Esto puede generar expectativas no cumplidas, afectando la dinámica del taller y la percepción de las participantes. Otra debilidad clave fue la imposibilidad de ingresar ciertos tipos de elementos al establecimiento, especialmente aquellos considerados de riesgo o no permitidos por las normas de seguridad, o por códigos internos (tales como hojas blancas, exclusivas para uso oficial). Esto restringió el tipo de actividades que se pueden realizar y, en ocasiones, obligó a adaptar los talleres a las posibilidades previstas por el establecimiento. Por otro lado, el control y manejo de los materiales y recursos dentro del establecimiento representó un desafío constante. La supervisión estricta, la necesidad de inventariar cada elemento y la obligación de garantizar que nada quede fuera de control añaden una carga operativa que puede distraer a los talleristas de su objetivo principal: la implementación pedagógica y creativa de la actividad.

A continuación se resumen las acciones llevadas adelante cuyo detalle será especificado en cada uno de los casos, en las secciones subsiguientes.

Tabla 1. Cronograma sintético de actividades realizadas (1)

Semana	Día – hora	Actividad desarrollada
03 de marzo	Toda la semana	Coordinación con las autoridades para la invitación a las reclusas a realizar los talleres.
10 de marzo	Toda la semana	Selección de las participantes que participarán en las actividades.
17 de marzo	Lunes 17 de marzo -09 am	Taller de peluquería. Introducción al oficio
		Taller de manicuría. Introducción al oficio
	Lunes 17 de marzo – 14 hrs	Taller de manualidades. Realización de portaservilletas
	Jueves 20 de marzo – 14hrs	Taller de yoga. Posturas introductorias.
24 de marzo	Lunes 24 de marzo	SIN ACTIVIDAD. FERIADO
	Jueves 27 de marzo	Taller de yoga. Nivel 1 y adaptado a personas con dificultad.
31 de marzo	Lunes 31 de marzo -09 am	Taller de peluquería. Técnicas de brushing y corte. (Parte 1)
		Taller de manicuría. Técnicas de belleza de manos. (Parte 1)
	Lunes 31 de marzo – 14 hrs	Taller de manualidades. Bordado con cinta bebé y flores de tela.
	Jueves 03 de abril – 14hrs	Taller de yoga. Clase nivel 1.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Cronograma sintético de actividades realizadas (2)

Semana	Día – hora	Actividad desarrollada
07 de abril	Lunes 07 de abril -09 am	Taller de peluquería. Técnicas de brushing y corte. (Parte 2)
		Taller de manicuría. Técnicas de belleza de manos. (Parte 3)
	Lunes 07 de abril – 14 hrs	Taller de manualidades. Hoja en macramé.
	Jueves 10 de abril – 14hrs	SIN ACTIVIDAD POR PARO GENERAL
14 de abril	Lunes 14 de abril -09 am	Taller de peluquería. Práctica de corte con internas.
		Taller de manicuría. Aplicación de lo aprendido.
	Lunes 14 de abril – 14 hrs	Taller de manualidades. Iniciación a los nudos de macramé.
	Jueves 17 de abril – 14hrs	SIN ACTIVIDAD. SEMANA SANTA
21 de abril	Lunes 21 de abril -09 am	Taller de peluquería. Comienzo de práctica de colorimetría (parte 1).
		Taller de manicuría. Belleza de pies.
	Lunes 21 de abril – 14 hrs	Taller de manualidades. Tapiz de hojas de macramé.
	Jueves 24 de abril – 14hrs	Taller de yoga. Clase nivel 2.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Cronograma sintético de actividades realizadas (3)

Semana	Día – hora	Actividad desarrollada
28 de abril	Lunes 28 de abril -09 am	Taller de peluquería. Práctica de colorimetría (parte 2).
		Taller de manicuría. Técnicas de belleza de manos. (Parte 4)
	Lunes 28 de abril – 14 hrs	Taller de manualidades. Centro de mesa decorativo.
	Jueves 01 de mayo – 14hrs	SIN ACTIVIDAD POR FERIADO
05 de mayo	Lunes 05 de mayo -09 am	Taller de peluquería. Práctica de colorimetría (parte 3).
		Taller de manicuría. Dibujo y apliques.
	Lunes 05 de mayo – 14 hrs	Taller de manualidades. Corona decorativa,
	Jueves 08 de mayo – 14hrs	Taller de yoga. Clase nivel 1.
12 de mayo	Lunes 12 de mayo -09 am	SIN ACTIVIDAD POR COMPLICACIÓN TALLERISTA
		Taller de manicuría. Técnicas de corte y apliques.
	Lunes 12 de mayo – 14 hrs	Taller de manualidades. Ramo de flores de tela.
	Jueves 15 de mayo – 14hrs	Taller de yoga. Clase nivel 1.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Cronograma sintético de actividades realizadas (4)

Semana	Día – hora	Actividad desarrollada
19 de mayo	Lunes 19 de mayo -09 am	Aplicación de lo aprendido entre las internas. Brushing, planchita, corte y color.
		Taller de manicuría. Belleza de pies.
	Lunes 19 de mayo – 14 hrs	Taller de manualidades. Colgante con hilos de macramé.
	Jueves 23 de mayo – 14hrs	Taller de yoga. Clase nivel 2.
26 de mayo	Lunes 26 de mayo -09 am	Aplicación de lo aprendido entre las internas. Brushing, planchita, corte y color.
		Taller de manicuría. Belleza de pies. Cierre de taller.
	Lunes 26 de mayo – 14 hrs	SIN ACTIVIDAD POR COMPLICACIÓN TALLERISTA
	Jueves 08 de mayo – 14hrs	Taller de yoga. Clase nivel 2. Cierre de taller.
12 de mayo		
02 de junio	Lunes 02 de junio de 10 a 12 am	Taller de resiliencia y manejo de situaciones difíciles.
09 de junio	Lunes 09 de junio de 10 a 12 am	Marca personal y comercial. Armado de CV.
23 de junio	Lunes 23 de junio de 10 a 12 am	Gestión de emociones.
01 de julio	Martes 01 de julio de 10 a 12 am	Taller de manejo de finanzas

Fuente: Elaboración propia.

IV.4 Registro fotográfico

A continuación, se presenta un conjunto de fotografías tomadas por la referente del establecimiento durante el primer encuentro de los talleres. Estas imágenes capturan momentos clave de las actividades iniciales, reflejando la dinámica entre las participantes y los talleristas, así como algunos de los materiales y espacios utilizados. Este registro visual no solo ilustra el desarrollo de los talleres, sino que también permite apreciar el compromiso y la adaptación de todos los involucrados para llevar adelante las actividades en el contexto particular del establecimiento penitenciario.

Figura 3. Material entregado en talleres de peluquería y manicura

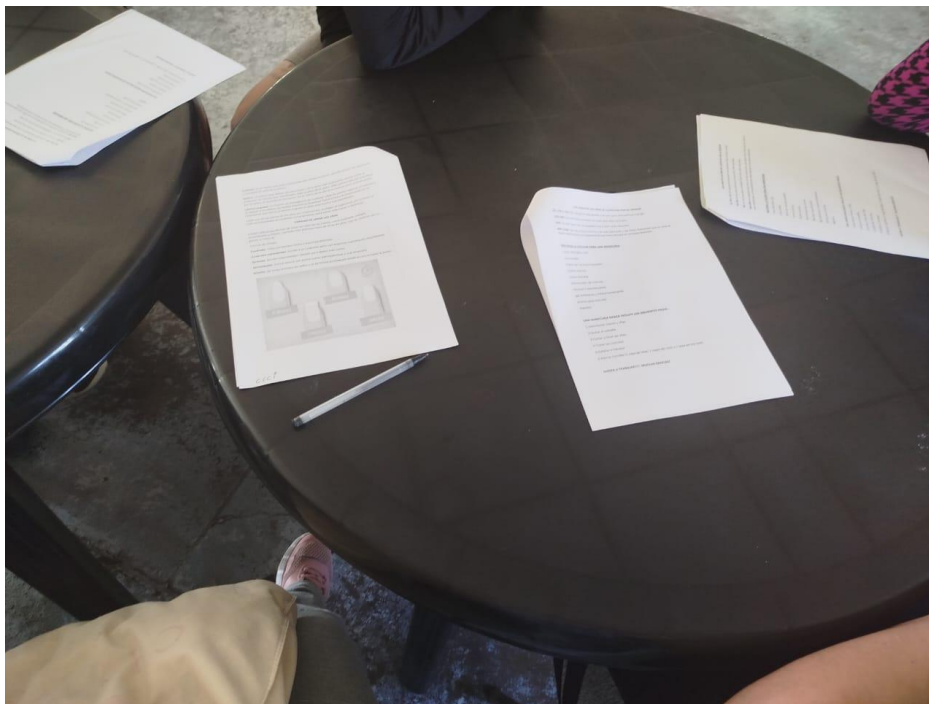


Figura 4. Introducción a la peluquería y manicura



Figura 5. Introducción al cuidado de manos (1)



Figura 6. Introducción al cuidado de manos (2)



Figura 7. Introducción al cuidado de manos (3)



Figura 8. Introducción a la peluquería (1)



Figura 9. Introducción a la peluquería (2)



Figura 10. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (1)



Figura 11. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (2)

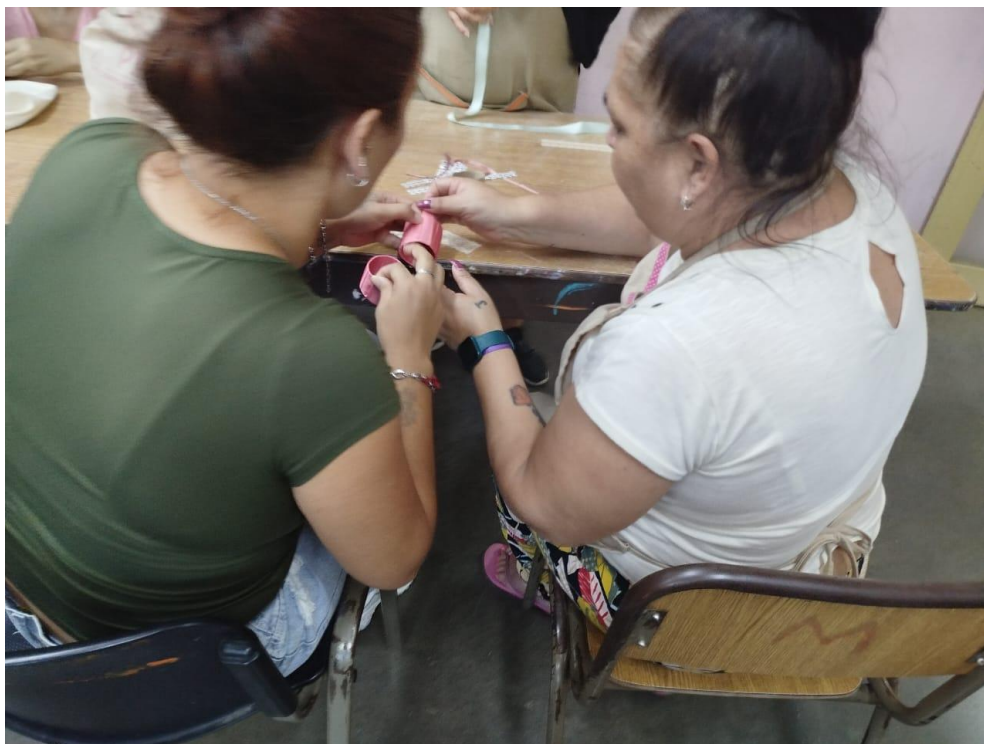


Figura 12. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (3)



Figura 13. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (4)



Figura 14. Taller de manualidades. Realización de porta servilletas (4)



IV.5 Dificultades operativas

Una de las principales debilidades que enfrentaron los talleristas al ingresar al establecimiento penitenciario fue el desconocimiento sobre el contexto específico y las dinámicas propias de este tipo de instituciones. La falta de familiaridad con las normas internas, los protocolos de seguridad, y la manera en que se estructuran las actividades dentro del recinto generó algunas inseguridades o errores involuntarios que podrían haber afectado en el desarrollo del taller. Además, el desconocimiento de las particularidades de las participantes, como sus necesidades, intereses o limitaciones, generó incertidumbre sobre la capacidad de los talleristas de crear un ambiente de aprendizaje efectivo y adaptado a su realidad.

Tampoco existió preparación previa sobre cómo manejar situaciones de conflicto o imprevistos dentro del establecimiento, y cómo abordar situaciones cuando se verifican situaciones de mala conducta. Los talleristas al no contar con formación o experiencia en contextos penitenciarios pueden haberse visto afectados ante estas situaciones, o frente a restricciones de tiempo y espacio que condicionan las actividades. Esta dificultad se abordó de una manera más integral en la segunda tanda de talleres, generando las inducciones correspondientes para facilitar este proceso.

En lo que refiere al armado de la agenda, debió tenerse en cuenta que durante los días feriados o inhábiles no se dispone del personal de guardia necesario para garantizar la seguridad y supervisión requerida. Esto impidió el desarrollo de las actividades programadas, generando interrupciones en el cronograma que pueden afectar la continuidad y la eficacia de los talleres. También se sumaron, en dos situaciones particulares, interrupciones en el cronograma, por situaciones de fuerza mayor en las agendas de los talleristas o en el contexto local (movilizaciones, conflictividad y paro general).

Los espacios físicos disponibles dentro del establecimiento son limitados, lo que representó otro desafío importante. Estos espacios, muchas veces compartidos con otras actividades o sujetos a restricciones de uso, han obligado a adaptar los talleres a las condiciones disponibles. Esto implicó reducir el número de participantes, modificar las dinámicas de las actividades o incluso rediseñar el contenido para ajustarse a las limitaciones del lugar.

V. TALLERES DESARROLLADOS

V.1 Formación en peluquería

Enseñar peluquería a mujeres privadas de la libertad ofrece múltiples ventajas, tanto a nivel individual como colectivo. Esta disciplina no solo brinda una habilidad técnica con alta demanda en el mercado laboral, sino que también permite a las reclusas desarrollar una fuente de ingresos independiente al salir en libertad, facilitando su reintegración social y económica. La peluquería es un oficio accesible que no requiere una inversión inicial elevada, lo que lo convierte en una opción viable para iniciar un emprendimiento propio o integrarse en negocios existentes.

Además de las ventajas económicas, aprender peluquería tiene un impacto positivo en la autoestima y confianza de las participantes. Este oficio fomenta la creatividad y la interacción interpersonal, habilidades que también son valiosas para fortalecer las relaciones sociales dentro y fuera del contexto penitenciario. Asimismo, al tratarse de una actividad que permite ayudar a otras personas a mejorar su imagen personal, las reclusas experimentan un sentido de propósito y contribución, lo cual resulta clave para su desarrollo emocional y motivacional.

V.1.1 Ventajas dentro del tratamiento penitenciario

La formación en el oficio de peluquería pretende aportar distintos aspectos positivos no solo a la capacitación personal de las internas, sino también a su tratamiento penitenciario, como proceso integral que brinde herramientas para la inserción laboral una vez se otorgue la libertad. Dentro de algunas de las ventajas de esta formación, en el tratamiento penitenciario se incluyen:

La formación casi personalizada de un oficio de alta demanda en el mercado

El oficio de peluquería es uno de las principales formaciones que apunta y permite una alta capacidad de reinserción laboral o emprendimiento hogareño, para personas que puedan haber estado privadas de su libertad.

La formación en peluquería dentro del sistema penitenciario tiene como ventaja clave su enfoque casi personalizado, que permite a las participantes adquirir un oficio de alta demanda en el mercado laboral. Al trabajar en grupos reducidos y con la orientación directa de profesionales, las mujeres privadas de la libertad tienen la oportunidad de aprender técnicas específicas, adaptadas a las necesidades del entorno laboral actual. Este enfoque asegura que las internas no solo adquieran conocimientos básicos, sino que también puedan perfeccionar habilidades avanzadas que aumenten su competitividad al momento de buscar empleo o emprender por cuenta propia.

La alta demanda del oficio de peluquería en diferentes contextos –desde salones profesionales hasta servicios a domicilio– convierte esta formación en una inversión efectiva para el futuro de las reclusas. Además, la capacidad de ofrecer un servicio tangible y solicitado otorga independencia económica, lo que reduce significativamente las posibilidades de reincidencia. Este tipo de formación no sólo empodera a las mujeres al darles herramientas concretas para reinserirse en la sociedad, sino que también responde a una necesidad real del mercado, lo que incrementa las probabilidades de éxito en su vida postpenitenciaria.

Facilitar y promover una formación que crece al ritmo del compromiso y empuje individual (junto a la mejora continua del aprendizaje y la formación constante) es una decisión estratégica dentro del tratamiento penitenciario con perspectivas de una disminución de reincidencia.

El favorecimiento de la práctica y mejora de la motricidad fina, junto al ejercicio del uso de la creatividad

Otra de las ventajas de la formación va de la mano con la ejercitación, fortalecimiento y mejora de la motricidad fina en dedos, manos y articulaciones; de internas que debido a su tratamiento penitenciario pueden ver disminuida su actividad física/ motriz fina. Estas actividades implican un entrenamiento constante de las manos y dedos, mejorando habilidades motoras que no solo son esenciales para la peluquería, sino que también pueden transferirse a otros ámbitos laborales y cotidianos. Este desarrollo físico es particularmente valioso para las internas, ya que contribuye a su bienestar integral y refuerza su capacidad de concentración y enfoque.

A su vez, de la mano con “la práctica constante” de las formas de trabajar las herramientas de peluquería, hay un requerimiento positivo del desarrollo de la creatividad para la realización de intervenciones a pedido. Estilos nuevos y creaciones personales, el interés en conocer y descubrir nuevas técnicas e información sobre productos y herramientas, la capacidad de crear nuevas técnicas de corte, la necesidad de integrar conocimientos complementarios (como en productos cosméticos, técnicas de corte, tratamientos capilares, identificación y reconocimiento de productos beneficiosos para el cuero cabelludo, la necesidad de incorporar nuevos conocimientos académicos) todo lleva a que lo creativo y lo aplicativo de la técnica de motricidad fina, sean un puntapié o inicio de camino a transitar post tratamiento penitenciario.

Generación de habilidades sociales, tales como la empatía y la vinculación con el cliente

Por otro lado, como parte de la costumbre del oficio, la práctica de la peluquería favorece el desarrollo de la atención dividida, una función ejecutiva que permite procesar simultáneamente estímulos auditivos y visuales mientras se ejecuta una tarea motriz fina.⁶ Esto se complementa con el fortalecimiento de la memoria de trabajo y la coordinación visomotora, lo que desarrolla aún más la precisión de la persona, convirtiendo el oficio no solo en un momento de interacción social/personal; sino también en todo un ejercicio de fomento de la concentración, mejora cognitiva y mejora en la autopercepción personal (a mayor desarrollo de las capacidades, mejor habilidad y mayor percepción de la mejora como individuo).

V.1.2 Casos de interés en la literatura

Un caso de éxito reconocido a nivel internacional, es el caso de “Beleza Solidária”⁷ (Brasil), que consta de la formación en peluquería como principal

⁶ Este proceso involucra la activación de la corteza prefrontal dorsolateral, responsable de la regulación cognitiva, y del sistema atencional anterior, facilitando la integración de la percepción auditiva con la planificación y ejecución del corte de cabello.

⁷ [História – Beleza Solidária](#) Fundada por Inocência Manoel, a Associação Beneficente Beleza Solidária tem como objetivo recuperar as identidades de pessoas das bases da pirâmide social por meio da capacitação profissional e de estímulos para o empreendedorismo, incluindo-as como forças produtivas e geradoras de rendas familiares.

herramienta para el desarrollo profesional y personal, a mujeres en situación de vulnerabilidad, como motor de la empleabilidad y emprendedurismo.

El proyecto "Beleza Solidária" en Brasil es una iniciativa ejemplar que combina la formación profesional con el impacto social, utilizando la enseñanza de técnicas de belleza como herramienta de transformación para personas en situación de vulnerabilidad. Este programa no solo capacita a sus participantes en oficios de alta demanda como peluquería, maquillaje y estética, sino que también les brinda una oportunidad tangible para reconstruir sus vidas y alcanzar la independencia económica. Su enfoque se centra en empoderar a mujeres y hombres marginados, ofreciendo una vía concreta para su reintegración social y laboral.

Entre sus principales bondades, el proyecto destaca por su capacidad para generar un impacto positivo tanto a nivel individual como comunitario. A través de la formación en habilidades técnicas y blandas, "Beleza Solidária" fomenta la autoestima, la confianza y la autosuficiencia de sus participantes. Al mismo tiempo, al promover el acceso al mercado laboral, reduce los índices de desempleo y exclusión social en las comunidades en las que opera. Además, la iniciativa actúa como un puente para romper ciclos de pobreza y desigualdad, ofreciendo a las personas herramientas reales para construir un futuro digno y sostenible. Esta experiencia ha servido como inspiración para otros proyectos similares en la región, demostrando el potencial transformador de iniciativas basadas en el empoderamiento a través de oficios prácticos.

Este proyecto marca un caso de estudio y éxito donde la capacitación de peluquería muestra su gran eficiencia respecto a la capacidad de poder crear ingresos a personas que se forman en dicho oficio.

V.1.3 Material entregado

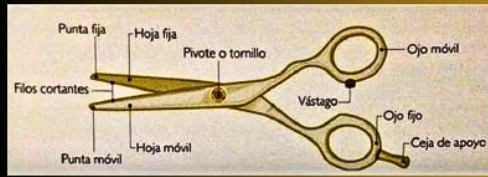
A continuación se detalla el material entregado como soporte para los talleres de peluquería, diseñado específicamente para facilitar el aprendizaje práctico de las participantes. El conjunto incluye herramientas esenciales como peines, tijeras, capas de corte y productos básicos para el cuidado capilar, adaptados a las normativas del establecimiento. Este material fue cuidadosamente seleccionado para garantizar su utilidad en las actividades propuestas, cumpliendo a su vez con los requisitos de seguridad. La entrega de estos recursos busca no solo potenciar las habilidades técnicas de las reclusas,

sino también brindarles herramientas concretas para su desarrollo profesional futuro. Una particularidad, a la hora de presentar el material, es que no todas las internas presentaban capacidad lectora, lo cual implicó una adaptación particular del contenido a esas participantes.

Figura 15. Material entregado de iniciación a la peluquería



Herramientas basicas:



*ojo móvil

*ojo fijo

*ceja de apoyo: para que repose el dedo meñique

*vástago: para que no choquen los ojos

*tornillo: para que no se abra la tijera

*hoja fija

*hoja móvil

*filos cortantes



Microdentada: nos ayuda a pulir las terminaciones de un desmechado



Tijera de entresacar: tiene dientes de ambos lados. Sirve para sacar volumen(50%)



Filo navaja: corte más limpio, sin tironear el cabello



Tijera de pulir: Tiene dientes de un lado. Sirve para emparejar y dar forma(25% a 30%)

Para cabellos cortos utilizamos:



Navaja



Maquina de corte



Patillera



Afeitadora

La patillera y afeitadora son las que dejan un corte a ras



Navajín.

Podemos cambiar el filo

Tipos de secadores:



Secador de mano

Incluye dos boquillas y un difusor para el cabello con rulos

Secador de pie





Climazon

Esta herramienta sirve para acelerar los procesos químicos. No se pueden utilizar en todo tipo de cabello, solo los sanos y fuertes. Es un calor seco

El vaporior se usa solo para baños de crema y nuticiones, ayuda a que los productos se adhieran mejor. Aporta vapor, es decir, un calor húmedo.



Vaporior



Plancha

CEPILLOS



Térmicos. Aportan velocidad



De madera. Aporta brillo y suavidad



Araña



Buclera

PEINES



Ancho
Se usa para desenredar



De corte



De cola (son de metal o plástico) Se usa para marcar mechas

KIT DE TINTURA

			 Capa para los clientes
Paleta para mechas	Papel aluminio para mechas	Papel reciclable para mechas	Balanza para medir la cantidad de producto
			
Guantes	Pincel	Gorro de latex	Bowl

ACCESORIOS

				
Invisibles	Gomita de silicona	Asistente móvil	Cepillo saca pelo	Rociador
				
Redecilla	Pico de aluminio		Toalla	Pinza
				
Bandita elástica	Bigudies	Dona para recogidos	Rulero	Espejo de mano



Esterilizadores de peluquería:

Puede utilizarse luz ultravioleta o cuarzo. La finalidad es desinfectar nuestras herramientas

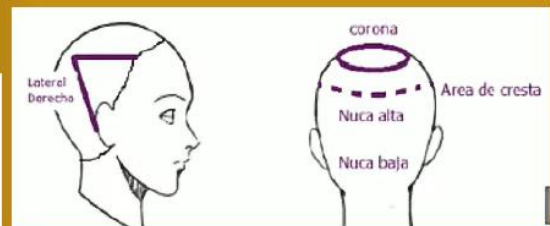
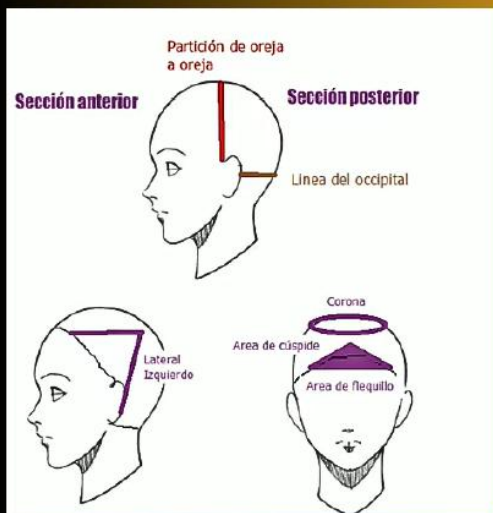


Y por último una herramienta esencial para la práctica previa...

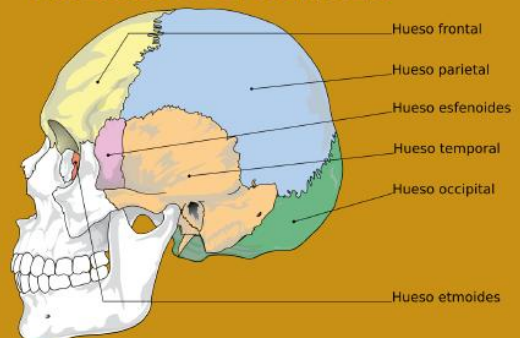


La cabeza de plástico. La misma puede tener pelo natural, al cual se le puede aplicar calor y tratamientos, o pelo sintético que debe lavarse con jabón líquido y suavizante sin aplicar calor

DIVISIÓN DE LA CABEZA



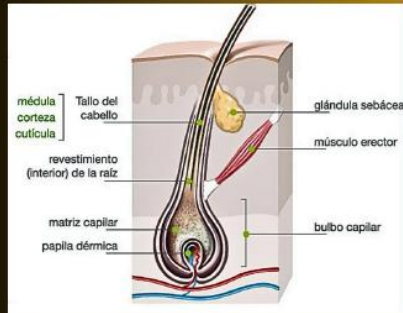
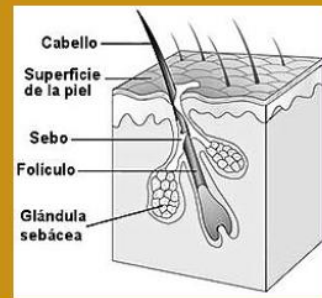
HUESOS DEL CRÁNEO



ANATOMÍA DEL CABELLO

El cabello, aunque está biológicamente muerto, tiene vida propia. Para entenderlo hay que conocer su estructura.

El pelo se aloja en una depresión de la piel llamada folículo piloso y se divide en 2 partes: raíz y tallo.

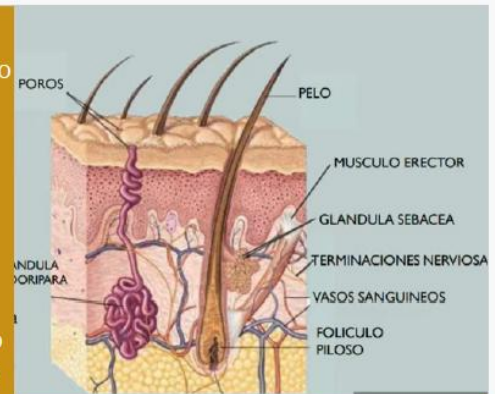


La raíz nace en el bulbo capilar, un hueco central en donde se alberga la papila dérmica (es la que alimenta al pelo a través de los vasos sanguíneos).

El tallo es la parte principal del cabello y está formado por 3 partes: cutícula, corteza y médula.

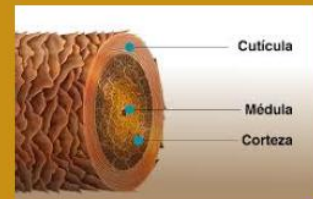
La papila está acompañada de:

- Vasos sanguíneos: alimentan y producen el crecimiento del cabello
- Terminaciones nerviosas: le dan sensibilidad (dolor, placer, frío, calor)
- Músculo erector: ante algunas emociones hace que el pelo se erice
- Glándulas sebáceas: produce sebo
- Glándulas sudoríparas: produce sudor
- Las glándulas sudoríparas y sebáceas forman el Manto Hidrolipídico que otorga brillo y protección en el cuero cabelludo y el largo del cabello.



CAPAS DEL CABELLO:

Médula: es el eje central del cabello (centro) pudiendo desaparecer hacia la punta, dado que se estrecha, contiene la información genética



Corteza: es la de mayor importancia debido a que en ella se efectúan los cambios de color. Está compuesta por células alargadas, que tiene color, es decir pigmentos granulados que determinan el color y reflejo de cada cabellera. La ausencia de color se llama CANA

Cutícula: capa que recubre la corteza, está formada por células planas en forma de escamas, es la capa que vemos a simple vista, cuanto más sellada este la cutícula mas brillante y suave lo vemos.

V.1.4 Primer encuentro – 17 de marzo

En este primer encuentro, se presentaron fundamentos básicos del oficio de peluquería, tomando de soporte la presentación compartida ut supra. El oficio se basa en principios técnicos y estéticos que combinan el conocimiento de las características del cabello y las habilidades necesarias para transformarlo según las preferencias o necesidades de una persona. Los fundamentos incluyen el dominio de herramientas como tijeras, peines y máquinas de corte, así como la comprensión de técnicas básicas como cortes rectos, degradados y capas. También es esencial conocer la estructura del cabello, identificando tipos de textura, densidad y patrones de crecimiento, lo que permite adaptar los cortes y tratamientos a cada tipo de cabello. Sobre todos estos aspectos se trabajó en la primera jornada.

La peluquería integra conceptos de higiene y cuidado capilar, que son de interés para el correcto manejo del oficio. Esto incluye la correcta limpieza del cabello, la selección de productos adecuados para cada tipo de cabello y cuero cabelludo, y la importancia de mantener herramientas desinfectadas.

En esta oportunidad se llevaron al establecimiento penitenciario los siguientes materiales, para ilustrar a las internas en cada uno de los ejemplos provistos, como así también para iniciarlas en la temática.

- peine de cola,

- peine de corte,
- tijera de corte,
- tijera de pulir,
- secadores ,
- cepillos para peinar,
- invisibles y horquillas,
- planchas ,
- mezcladores y pinceles,
- rociadores,
- capas descartables,
- prensas,
- picos,
- lava cabezas portátiles

Todos los materiales fueron revisados antes de ingresar al establecimiento, para formalizar el inventario llevado adelante, y fueron controlados al salir, para evitar filtraciones de seguridad por parte de las internas.

V.1.5 Segundo encuentro – 31 de marzo

En este encuentro se presentaron los fundamentos de la técnica de corte, con algunos ejemplos y aplicaciones básicas, pero aun sin el dominio y manipulación libre de los elementos por parte de las internas. Generalmente, el aprendizaje del corte de cabello se desarrolla en etapas clave. Inicialmente, se adquiere el dominio básico de las herramientas, entendiendo cómo usarlas de manera segura y eficiente, las cuales fueron presentadas en esta oportunidad. Luego, se practican técnicas fundamentales, como cortes rectos y capas, que son la base de estilos más complejos, lo cual se mencionará a futuro.

Los materiales puestos a disposición en este encuentro responden a la siguiente lista, y fueron notificados de antemano al establecimiento y requisados tanto al ingreso como a la salida del taller.

- 4 secadores
- 4 planchas ,
- 10 cepillos
- 4 tijeras ,
- 5 peines de corte 5 peines de cola,
- 2 cajas de picos metálicos(100 unidades cada caja),
- 3 paquetes de prensas (12 unidades cada paquete)
- 1 paquete de capas descartables,

- 4 rociadores de agua,
- 2 zapatillas para enchufar cosas

V.1.6 Tercer encuentro – 07 de abril

El tercer encuentro versó principalmente en la iniciación a las técnicas de secado de pelo para alisar (“*brushing*”), aunque sin descuidar lo aprendido previamente. El *brushing* es una técnica utilizada para alisar y moldear el cabello utilizando un secador y un cepillo redondo. El proceso comienza con el cabello limpio y húmedo, que se divide en secciones para facilitar el manejo. Se aplica un protector térmico para evitar daños por el calor y, luego, se utiliza el secador para dirigir el aire caliente sobre cada sección mientras se cepilla hacia abajo o en la dirección deseada. Esta técnica permite alisar el cabello, dar volumen y crear estilos definidos con un acabado brillante. La distancia del secador al cabello es muy importante, lo cual se enfatizó en esta oportunidad. El *brushing* puede finalizar con un chorro de aire frío para fijar el estilo y sellar la cutícula del cabello, lo que mejora su apariencia y durabilidad.

Los materiales llevados al establecimiento responden a la siguiente lista,

- un paquete de capas descartables por 50 unidades ,
- 4 tijeras ,
- 4 secadores de pelo ,
- 6 cepillos de *brushing* ,
- 24 prensas,
- dos planchas
- 3 peines de cola
- 3 peines de corte
- 2 rociadores

En esta oportunidad se les anticipó a las internas que en el próximo encuentro se realizarían actividades prácticas entre compañeras, para invitarlas a participar de la clase siguiente.

V.1.7 Cuarto encuentro – 14 de abril

A continuación se presentan los materiales llevados al establecimiento el día 14 de abril, para avanzar en la práctica de cortado. Este proceso de interacción entre las reclusas para cortarse el cabello fue pensado para fortalecer no sólo las habilidades técnicas sino habilidades sociales. Este tipo de

actividades fomenta el ambiente de colaboración y aprendizaje mutuo. La dinámica de trabajo grupal se realizó utilizando un sistema en el que una reclusa actúa como peluquera mientras otra colabora como modelo, alternando roles para que ambas puedan practicar y recibir los beneficios del taller.

A continuación se presentan los materiales utilizados en esta jornada de trabajo. Al igual que las ocasiones anteriores, fueron inventariados al llegar al establecimiento, y revisados al salir del mismo.

- 2 zapatillas para enchufar artefactos
- 3 secadores de pelo
- 2 planchas de pelo
- 6 cepillos para brushing
- 2 paquetes de prensas (12 cada paquete)
- 2 tijeras de corte de pelo
- 2 tijeras de pulir
- 3 peines de corte
- 3 peines de cola
- 1 paquete de capas descartables
- 1 caja de 100 picos de aluminio

Este encuentro fue particularmente fructífero, pues se notó colaboración entre las internas, un ambiente distendido y de participación activa en la temática del taller.

V.1.8 Quinto, sexto y séptimo encuentro – 21 y 28 de abril, 05 de mayo

A partir del presente encuentro, comenzaron las actividades correspondientes al módulo de colorimetría, complementando y ampliando los contenidos previamente abordados en el taller de peluquería. Esta nueva etapa incorpora conocimientos específicos sobre la teoría del color, diagnóstico capilar, selección de tonos según tipos de piel y técnicas básicas de aplicación de tinturas. El abordaje es teórico-práctico, lo que permite a las participantes experimentar con simulaciones, materiales y productos en contextos controlados.

Las clases de colorimetría se dictan en conjunto con el módulo de corte, promoviendo una formación más integral en el oficio de peluquería. La articulación entre ambas temáticas permite reforzar conceptos ya adquiridos, profundizar el trabajo técnico y brindar herramientas que potencien la empleabilidad y autonomía de las internas en este rubro.

Los materiales llevados al establecimiento responden a la siguiente lista,

- Polvo decolorante por 500 gramos ,
- 5 bowl mezclador ,
- 5 espátulas para mezclar ,
- capas descartables un paquete ,
- 5 pinceles para tintura ,
- 2 paletas para mechas ,
- papel para mechas ,
- 1 oxidante de 20 vol ,
- 1 oxidante de 30 vol ,
- 1 oxidante de 10 vol ,
- 2 paquetes de prensas 12 unidades cada uno,
- 2 tijeras de corte,
- 2 tijeras de pulir,
- 3 peines de corte ,
- 3 peines de cola ,
- 3 secadores ,
- 2 planchas de pelo ,
- 1 balanza digital ,
- 15 pomos de tinturas ,
- 8 toallas ,
- shampoo,
- acondicionador ,
- dos ácidos nutritivos ,
- apuntes para las alumnas ,
- 2 zapatillas para enchufar artefactos ,
- 6 cepillos para brushing ,
- 1 rociador de agua ,
- 1 cepillo para desenredar el pelo , algodón ,
- 1 quitamanchas,
- 1 lava cabezas portátil

V.1.9 Octavo, noveno y décimo encuentro (12, 19 y 26 de mayo)

Los tres últimos encuentros del taller de peluquería estuvieron destinados íntegramente a la aplicación práctica de los contenidos aprendidos durante los meses de formación. En este tramo final, las participantes pusieron en juego sus habilidades en corte, brushing y colorimetría, trabajando con mayor autonomía y seguridad sobre modelos voluntarias o entre compañeras, siempre con supervisión de la tallerista.

Estas instancias no solo funcionaron como espacios de evaluación práctica, sino también como momentos de consolidación de vínculos y fortalecimiento del trabajo colaborativo entre las internas. Se observaron dinámicas de cooperación espontánea, intercambio de técnicas y mutuo apoyo, lo que reafirma el valor del proceso grupal más allá del aprendizaje técnico.

La posibilidad de realizar prácticas concretas generó entusiasmo y motivación, permitiendo que las participantes visualicen con mayor claridad cómo trasladar lo aprendido a contextos reales de trabajo

V.1.10 Valoración del tallerista responsable

El tallerista a cargo de las actividades de peluquería expresó una valoración muy positiva respecto a la participación y el desarrollo del taller por parte de las internas. A pesar de las limitaciones propias del contexto, como la necesidad de ajustar ciertos aspectos en la forma de impartir el contenido, las participantes han demostrado compromiso, interés y una notable capacidad para aprender y aplicar las técnicas enseñadas. Esto refleja no solo su disposición para adquirir nuevas habilidades, sino también el impacto positivo del taller en términos de autoestima y motivación personal.

El tallerista destacó que, aunque se enfrentaron desafíos como la adaptación de los espacios disponibles y la logística para el manejo de materiales, estos no impidieron que las actividades se llevaran a cabo de manera exitosa. Las reclusas han mostrado una excelente actitud frente a estos ajustes, colaborando activamente para que el taller se desarrolle de la mejor manera posible. Este nivel de involucramiento ha sido fundamental para superar las dificultades y consolidar un ambiente de aprendizaje productivo y enriquecedor para todas las partes. La experiencia hasta el momento ha sido muy satisfactoria, tanto en términos de resultados técnicos como del impacto emocional y social generado.

En el último encuentro, el tallerista generó un espacio de intercambio, donde las internas plasmaron sus sensaciones referidas al taller como a sus contextos de encierro. Las respuestas obtenidas, se adjuntan en el anexo de este informe.

V.2 Formación técnica en manualidades y macramé

La capacitación en manualidades y macramé consiste en enseñar técnicas artesanales para crear tejidos decorativos y funcionales mediante nudos, utilizando materiales como hilo, cuerda o fibras naturales. Durante la formación, las participantes aprenden a dominar una variedad de nudos básicos y avanzados, que pueden combinarse para elaborar productos como pulseras, bolsos, cortinas, colgantes decorativos o incluso accesorios de moda. Además de las técnicas manuales, la capacitación incluye el diseño y la planificación de proyectos, fomentando la creatividad y el sentido estético de las participantes. Este oficio no solo permite desarrollar habilidades prácticas, sino que también les ofrece una alternativa económica para generar ingresos mediante la producción y venta de piezas únicas y personalizadas.

V.2.1 Ventajas dentro del tratamiento penitenciario

La formación en la técnica de manualidades y macramé pretende aportar no solo una competencia de creación artesanal de prendas y adornos, sino también fomentar el desarrollo de distintas cualidades personales que, dentro de un tratamiento penitenciario, se toman como uno de los indicadores más directos asociados a la buena conducta, como lo son las cualidades de paciencia, manejo de la frustración, manejo del estrés, etc. A continuación se presentan algunas de las ventajas de esta formación:

Reducción de la ansiedad y manejo de la frustración

Tal como se planteó anteriormente, las actividades relacionadas con las manualidades y técnicas de desarrollo de productos elaborados artesanalmente poseen un sistema de desarrollo y producción que precisan de tiempo y constancia. Esto fomenta y refuerza la gestión de la ansiedad desde la práctica de la mejora continua en cada proyecto.

A mayor práctica, mayor aprendizaje sobre los errores. A mayor aprendizaje de errores, mayor manejo de la ansiedad al poder resolver y manejar progresivamente los desvíos.

Por otro lado, similar a la formación en peluquería, el enfocarse en un proceso de motricidad fina y gestión a detalle, la concentración termina por ser una capacidad constantemente ejercitada y mejorada. Con ambas capacidades desarrolladas y en ejecución cotidiana, se espera que quienes tomen esta

formación, puedan mantener hábitos -post tratamiento penitenciario- que sumen a su reinserción laboral y social.

Salida laboral de baja inversión inicial

Otra de las ventajas que la formación en técnica de manualidades y macramé posee, es la baja inversión inicial para comenzar a emprender o desarrollar artesanías bajo esta técnica. Se pueden crear productos de alta calidad utilizando materiales básicos como hilos, cuerdas y accesorios decorativos. Esto facilita que las mujeres puedan iniciar un microemprendimiento al salir en libertad, ofreciendo productos personalizados como collares, pulseras, bolsos o decoraciones para el hogar, lo que les otorga una fuente de ingresos independiente.

Si bien la curva de aprendizaje requiere de cierto tiempo para especializarse o lograr un gran desarrollo en lo detallista y en la gestión de posibles desvíos; los materiales para su proceso poseen un bajo costo relativo (en comparación, por ejemplo, con otras formaciones) incluso pudiendo ser un emprendimiento altamente sustentable por el uso de materiales reciclables o de la economía circular.

Fomenta el desarrollo artesanal

Como complemento de las ventajas anteriores, la capacitación en la técnica de manualidades y macramé conlleva a una forma de abordar el emprendimiento y la dinámica diaria de vida que fomenta no solo lo artesanal sino la cultura del trabajo como una instancia de mejora continua.

V.2.2 Casos de interés en la literatura

México es uno de los países donde más se han desarrollado proyectos de inserción laboral desde la formación en artesanías, principalmente hechas mediante técnicas de tejido, bordado, etc. Uno de ellos es el de: LA CANA, cuya descripción se presenta a continuación.

“La Cana trabaja en tres penales del Estado de México: Barrientos, Neza Sur y Ecatepec. A través de convenios de colaboración con las autoridades de la Dirección General de Prevención y Reinserción Social, el proyecto apoya a las internas con cursos y talleres que buscan realizar alguna labor que les genere una entrada económica y de inserción social.

“Las capacitamos en tejido y bordado y vendemos lo que ellas hacen y les damos el dinero. Estos talleres de capacitación laboral los complementamos con un programa de reinserción integral en el que les damos, aparte de trabajo, actividades y talleres de sicología, educación, arte, cultura y deportes”, platica. “ [La Cana, el proyecto que empodera a las mujeres desde la cárcel](#)

El proyecto mexicano "La Cana" es una iniciativa innovadora que busca facilitar la reinserción social y económica de personas privadas de la libertad, particularmente mujeres, a través de programas de capacitación laboral y desarrollo personal. Fundado en 2016, este proyecto ofrece talleres de tejido, bordado y otros oficios artesanales dentro de los centros penitenciarios, permitiendo que las internas adquieran habilidades productivas y, al mismo tiempo, generen ingresos dignos para ellas y sus familias. Al transformar el tiempo de reclusión en una oportunidad de aprendizaje, "La Cana" promueve la rehabilitación integral de sus participantes.

Una de las características más destacadas de "La Cana" es su enfoque holístico, que combina la formación en habilidades técnicas con el acompañamiento emocional y psicológico. Las internas no solo aprenden un oficio, sino que también participan en actividades que fomentan el desarrollo de su autoestima, confianza y habilidades interpersonales. Además, la organización se encarga de comercializar los productos elaborados por las mujeres, como bolsos, accesorios y textiles, lo que no solo asegura una fuente de ingresos, sino también una conexión directa con el mercado y la sociedad, ayudando a romper el estigma asociado a su pasado.

El impacto de "La Cana" trasciende las barreras del sistema penitenciario, contribuyendo a la reducción de la reincidencia y la desigualdad social. A través de la capacitación y el empoderamiento, el proyecto ofrece a las participantes una vía concreta para reinsertarse en la sociedad como ciudadanas productivas y autosuficientes. Su modelo ha servido como un ejemplo exitoso de cómo las iniciativas basadas en la economía solidaria y la justicia social pueden transformar vidas, generar cambios estructurales y promover una sociedad más inclusiva.

V.2.3 Especificidades de la disciplina

A continuación se presentan las especificidades del taller de manualidades y la técnica de macramé, una actividad creativa que permite desarrollar habilidades prácticas y artísticas mientras fomenta la concentración y la paciencia. El objetivo principal con el que fue organizado este taller es el de enseñar a las internas los fundamentos de esta técnica, introduciendo elementos clave que les permitan explorar su potencial creativo y, a su vez, sentar las bases para posibles emprendimientos en actividades manuales. Adicionalmente, se trabajó con elementos y productos que ellas puedan con ellas, como una forma de embellecer su espacio personal, y recordarle su potencialidad.

Las actividades fueron diseñadas teniendo en cuenta la importancia de mantener un presupuesto bajo o medio, utilizando materiales que se encuentran fácilmente en el hogar o que requieren una inversión mínima. Además, las dinámicas están pensadas para adaptarse a diferentes niveles de habilidad, permitiendo que todas las reclusas, independientemente de su experiencia previa, participen y aprendan a su propio ritmo. El macramé, con sus posibilidades infinitas de creación, no solo brinda una oportunidad para aprender algo nuevo, sino también para desarrollar un pasatiempo o una fuente de ingresos futuros.

Inicialmente, se había propuesto realizar las actividades en un aula (la “escuela”) pero dada la cantidad de participantes interesadas en formar parte de la capacitación, sumamos estas actividades al taller de costura, en donde se trabaja en mesas de grupos reducidos (de entre 5 a 10 internas en cada uno de ellas). De esta manera, a partir del segundo encuentro, se llevó al establecimiento una propuesta variada de alternativas a ser desarrolladas, según el interés de las internas.

V.2.4 Primer encuentro – 17 de marzo

En el primer encuentro, se realizaron servilleteros con rollos de papel higiénico, de cinco centímetros de largo, decorados con hilo macramé, cinta bebé, puntilla, entre otras alternativas. Elaborar servilleteros con rollos de papel higiénico es una actividad sencilla, económica y creativa. Para empezar, corta un rollo de cartón en anillos del tamaño deseado, generalmente entre 2 y 3 centímetros de ancho. Luego, cubre cada anillo con cinta decorativa, tela o

pintura acrílica para darle un acabado atractivo. Puedes usar pegamento o silicona caliente para fijar los materiales de decoración.

Figura 16. Servilleteros con rollo de papel higiénico. Modelo



Los materiales llevados para este encuentro corresponden al detalle presentado a continuación. Si bien existía un temor inicial por el manejo de elementos cortantes por parte de las internas, esta experiencia se desarrolló con éxito.

- 15 rollos cinta Falletina

- 25 planchas Goma Eva brillante/ fantasía
- 4 Pistolas en coladoras
- Mini pasa cinta de
- 3 Cinta falletina
- rollo de cordón de polietileno
- Falso strass
- tijeras,
- trinchetes
- cinta métrica
- rollos de cartón (los de papel higiénico y los de cocina)

La participación de las internas fue muy buena, incluso, la mayoría de ellas lograron más de un diseño en las dos horas que duró el encuentro. Se decidió trabajar con todas las inscriptas en un único taller, para evitar demoras y tiempo de traslado con tiempos muertos. Sin embargo, trabajar con más de 30 internas de manera simultánea, requiere prestar especial atención a los elementos, y profundizar en los aspectos pedagógicos para cubrir los requerimientos de las participantes.

V.2.5 Segundo encuentro – 31 de marzo

En el segundo encuentro, se propusieron dos actividades alternativas, el bordado en bastidor con tela bebé, y la realización de flores decorativas de tela. El bordado con cintas bebé es una técnica decorativa que embellece productos como almohadas, manteles, servilletas o prendas de vestir. Para empezar, se utilizan cintas estrechas y una aguja de ojo grande adecuada para su grosor. Se hizo sobre la tela blanca un dibujo simple, para practicar los distintos puntos básicos de bordado. Este tipo de decoración no solo aporta un toque elegante y personalizado a los productos, sino que también puede aumentar su valor estético y comercial, convirtiéndose en una herramienta útil para emprendimientos manuales.

Figura 17. Bordado con cintas bebé. Imágenes modelo.



Aquellas internas que no quisieron realizar el bordado, aprovecharon el taller para hacer flores decorativas con retazos de tela, una técnica simple que combina simplicidad y versatilidad. Si bien para realizarla se llevaron ya los retazos preseleccionados, las internas encontraron alternativas para su diseño acorde a sus preferencias. Las flores de tela tienen múltiples aplicaciones. Pueden utilizarse como accesorios para el cabello, broches, decoración para prendas de vestir, servilleteros, o incluso en arreglos florales que no requieren mantenimiento.

Figura 18. Flores de tela. Imágenes modelo.



Para realizar ambos tipos de manualidades, se llevaron al establecimiento los materiales listados a continuación. Se solicitó en el establecimiento permiso para que las internas se llevaran sus productos terminados.

- 15 bastidores

- 18 agujas
- 126 círculos de tela de 12 cm
- 5 tijeras
- 84 rollitos de cinta bebé de 1 m c/u
- Tiras de tela para flores
- 5 pistolas de silicona
- 17 barritas de silicona
- 40 varillas de madera (tronquitos)
- 17 servilletas de tela para bordar
- 5 lapiceras
- 7 flores de tela con sus tronquitos
- 1 mantel bordado

Dado que muchas de las reclusas declararon tener elementos de costura / bordado en sus celdas, algunas de ellas avanzaron en sus trabajos en su tiempo personal. Las que no, pudieron terminar su trabajo en la oportunidad siguiente.

V.2.6 Tercer encuentro – 07 de abril

Al igual que el encuentro anterior, se propusieron dos alternativas de trabajo, por un lado, una técnica de iniciación al macramé, creando una hoja decorativa, y se habilitó el bordado con cinta bebe para quienes no hayan terminado su trabajo en el encuentro anterior, o para quienes no hayan asistido al mismo. En este encuentro, hubo bastante menos reclusas, lo cual nos detallaron las oficiales a cargo que fue debido a la existencia de múltiples comisiones en esa fecha.

Realizar una hoja en macramé es un proyecto simple y decorativo que permite aprender las técnicas básicas de esta artesanía. Para comenzar, se trabaja con hilo de algodón (denominado macramé), una superficie donde fijar la pieza mientras se trabaja y un tronco de referencia. Para agilizar los tiempos, ya se llevaron al establecimiento cortados los hilos en la medida apropiada para realizar una hoja del tamaño de una mano promedio.

El procedimiento consiste en doblar cada hilo corto por la mitad para formar un bucle y hacer nudos alondra alrededor del hilo base, alternando los lados para crear simetría. A medida que se añaden más nudos, la hoja va tomando forma. Finalmente, se deshilachan los hilos con un peine para darle textura y un acabado más natural.

Figura 19. Hoja en macramé. Modelo.



A continuación se detallan los materiales utilizados en esta oportunidad. Los sobrantes, quedaron disponibles para los encuentros siguientes para quienes no hayan podido asistir en esta oportunidad o hayan estado terminando algún trabajo anterior.

- 40 tronquitos

- 1200 hilo macramé de 20 cm c/u
- 40 hilos macramé de 50 cm
- 5 tijeras
- 40 recortes de nylon de 30x30 cm
- Cinta de papel un rollo
- 2 spray Roby
- 5 cepillo
- 20 bastidores / 20 agujas
- 1 mantel
- 94 cinta bebé de 1m c/u
- 9 servilletas tela para bordar
- 1 lápiz
- 1 rollo empezado Hilo macramé
- 1 trozo de papel
- 1 plástica
- 7 vasitos

Este encuentro fue muy bien valorado por las internas, quienes se mostraron entusiasmadas con el aprendizaje del macramé. Al finalizar la actividad, cada participante logró elaborar un elemento decorativo propio, que pudieron llevar a sus celdas para personalizar su espacio, o – tal como declararon en los encuentros posteriores - como regalo a seres queridos.

V.2.7 Cuarto encuentro – 14 de abril

Dado el interés particular por el macramé, este encuentro se pensó específicamente en la iniciación a esta técnica, abordando los nudos básicos, utilizando 2 cuerdas, o utilizando 4 cuerdas (nudo alondra, nudo cuadrado, nudo espiral y el nudo de medio enganche).

Figura 20. Nudos básicos de macramé. Modelo.



Los materiales utilizados en este encuentro responden al listado utilizado a continuación, al igual que las instancias anteriores, a quienes les quedaron actividades por desarrollar, se les recomendó llevarlas al próximo encuentro para terminarlas en el taller.

- 28 palitos con 2 tiras de 1m de hilo macramé
- 28 tiras de hilo macramé 40 cm
- 5 tijeras
- 2 peines

- 2 rastrillos
- 19 agujas
- 20 bastidores
- 53 rollitos de cinta bebe de 1m cada una
- Rollo de hilo macramé
- 1 rollo de cinta embalar con porta cinta
- 3 lápices
- Tela para bordar
- 10 tronquitos con 300 hilos de 20 cm de cada uno
- 3 cartoncitos
- 1 spray
- 2 modelos de hojas terminadas + 1 muestra de hilo macramé

Dada la sensibilidad del uso de materiales cortantes o punzantes, en estos encuentros se tuvo especial interés en el cuidado de los mismos y en la integridad de las participantes.

V.2.8 Quinto encuentro – 21 de abril

Se llevó a cabo la confección de un tapiz decorativo utilizando la técnica de hojas en macramé, como se observa en la imagen adjunta. Las participantes trabajaron con cuerdas de distintos colores y grosores, desarrollando cada hoja a partir de nudos básicos, técnicas de desflecado y corte simétrico. Esta actividad permitió aplicar conocimientos adquiridos previamente y reforzar habilidades como la motricidad fina, la paciencia, la atención al detalle y la combinación armónica de tonos y texturas.

Una vez finalizadas las piezas individuales, se procedió al armado del tapiz, organizando las hojas en tiras colgantes sobre una varilla de madera. Las participantes decidieron la disposición, alternancia de colores y alturas, logrando un diseño equilibrado y visualmente atractivo. Quienes no tenían consigo la hoja realizada en los encuentros anteriores (o no habían participado de ese encuentro), pudieron trabajar con una pieza menos.

Figura 21. Tapiz de hojas de macramé. Modelo.



La cantidad de hojas realizadas dependió de la destreza y habilidad de cada una de las participantes. Los materiales para esta oportunidad fueron:

- 5 tijeras
- 3 lápices
- 2 rastrillos
- peine
- cepillos
- 1 cinta para pegar
- Cartoncitos varios
- 1400 tiras de 10 y 20 cm hilo macramé
- rollos de hilo macramé
- 40 tronquitos de 25 cm
- 1 spray
- muestras del trabajo con hilo macramé con un tronco de 50 cm
- Plástico de 30 x 30 cm
- 1 plasticola empezada
- 1 pincel
- 1 contenedor plástico de 15 cm

V.2.9 Sexto encuentro – 28 de abril

En este encuentro del taller, las participantes elaboraron centros de mesa decorativos utilizando técnicas artesanales con materiales naturales y reciclados. Se pensó esta alternativa como una opción para la decoración de eventos familiares, entre otras alternativas. La estructura principal se realizó a partir de aros forrados con hilo rústico o yute, sobre los cuales se incorporaron fibras naturales dispuestas en forma radial. Las piezas fueron montadas sobre una base de madera reciclada y varillas metálicas, generando un soporte estable que permitió presentar los centros como objetos decorativos verticales.

Durante el proceso, se reforzaron habilidades vinculadas al uso del pegamento en caliente, la simetría, el acabado prolijo y la combinación de texturas. Algunas participantes personalizaron sus diseños incorporando flores artesanales previamente trabajadas, lo que permitió aplicar conocimientos adquiridos en encuentros anteriores.

Figura 22. Centro de mesa decorativo. Modelo.



Los materiales llevados fueron:

- 7 tijeras

- 6 trinchas
- 1 rollo de hilo yute
- 39 base madera con palitos
- 2 cepillos
- 2 rastrillos
- 1 peine
- 5 lápices
- Cinta bb par bordar
- 4 bastidores
- 13 vasos plásticos
- 3 baja lenguas
- Cartón
- 7 agujas
- 1 plasticola
- 1 silicona líquida
- Hilo sisal
- 11 barras de silicona
- 5 pistolas para siliconas

V.2.10 Séptimo encuentro – 05 de mayo

En el marco del taller de manualidades y macramé, las participantes llevaron adelante la confección de una corona decorativa artesanal, integrando múltiples técnicas y materiales previamente trabajados. La base del diseño se realizó utilizando un aro reciclado, forrado con tela cruda, sobre el cual se incorporaron flores hechas a mano en lienzo, arpillera y papel, elaboradas por cada una de las internas a lo largo de los encuentros anteriores. La disposición equilibrada de las flores, combinadas con texturas naturales, permitió dar como resultado una pieza armónica y visualmente atractiva.

La parte superior de la corona fue decorada con una pieza de macramé que actúa como punto de sujeción y elemento estético, utilizando cuerda rústica y técnica de enrollado. Además, se incorporaron pequeños detalles de fibras vegetales y nudos decorativos que reforzaron la identidad artesanal del objeto. Esta actividad permitió no solo aplicar conocimientos técnicos, sino también trabajar la planificación del diseño final, el sentido del detalle y la coordinación grupal.

Figura 23. Corona decorativa. Modelo.



Los materiales utilizados para este encuentro fueron los siguientes:

- Varios cartones
- 7 tijeras
- 6 trinchetas
- 7 lápices
- 6 vasos plásticos
- Hilos de yute
- 2 rastrillos
- 1 peine
- 7 agujas
- Cinta BB
- Varias telas engomadas
- 6 bases de madera con palitos
- 8 barras de silicona
- Tapitas para armado de flores
- 12 tapitas plásticas
- 5 pistolas encoladoras de silicona

- 4 bastidores
- 1 mantel
- 3 muestras

Para ahorrarles tiempo operativo, las telas ya se llevaron engomadas, y algunas piezas ya cortadas, de manera que en el encuentro pudieran optimizar el tiempo asignado a la elaboración de sus productos individuales.

V.2.11 Séptimo encuentro – 12 de mayo

En este encuentro las participantes aplicaron las técnicas aprendidas para la confección de flores individuales —trabajadas previamente con materiales como arpillera, lienzo, yute y cartulina— en la elaboración de un ramo decorativo colectivo. Este ejercicio permitió integrar saberes adquiridos en encuentros anteriores, tales como el modelado, el ensamblaje y la combinación de texturas, promoviendo la creatividad y la armonización estética del conjunto.

El proceso implicó la selección cuidadosa de las flores producidas, su organización en función de colores, volúmenes y materiales, y el montaje final sobre una base rústica. Además del aspecto técnico, esta actividad favoreció la planificación grupal, el trabajo colaborativo y la toma de decisiones compartidas en torno al diseño y presentación del arreglo.

Figura 24. Ramo de flores de tela. Modelo.



Varias de las internas expresaron que, si tuvieran la posibilidad, regalarían el ramo a algún ser querido. Este gesto simbólico evidenció no solo el compromiso con el trabajo artesanal, sino también el valor afectivo que otorgan a lo producido, reconociéndolo como un posible puente de vínculo y expresión hacia el exterior.

Además, se llevaron materiales correspondientes al bordado con tela, por si alguna de las participantes quería terminar un trabajo anterior. Por ello, los materiales utilizados fueron los siguientes:

- Cartones varios
- 7 lápices
- 6 trinchetas
- 7 tijeras
- 5 pistolas para silicona
- 2 rastrillos
- 1 peine
- 7 agujas
- 4 bastidores

- Retazos de tela variados
- 12 barras de silicona
- Cinta para bordar
- Ramas de eucalipto
- Florcitas secas
- 1 rollo de hilo de yute
- Tiras de arpillera
- 1 plasticola grande usada
- 1 frasco vidrio
- 1 pincel
- 6 vasos plásticos
- 1 tarro de lata
- 1 mantel
- Cinta bb varias
- 2 rollos de cinta de enmascarar usadas
- 2 paquetes de 100 palitos brochetas
- 20 muestras de flores

V.2.12 Octavo encuentro – 19 de mayo

Durante el último encuentro del taller, se trabajó en la confección de un colgante decorativo utilizando técnicas básicas de nudos. La pieza fue elaborada a partir de un aro de madera como estructura base, sobre el cual las participantes fijaron cordones de algodón mediante nudos tipo alondra. Posteriormente, se realizaron uno o dos niveles de nudos cordón (o festón horizontal), lo que permitió consolidar el diseño y darle mayor firmeza.

Una vez finalizada la estructura, se procedió al peinado y corte de las hebras sueltas para dar forma a un acabado en “V”, generando un efecto estético equilibrado y prolijo. Finalmente, se incorporaron cuentas de madera como elemento decorativo adicional, junto con un lazo superior que permite su uso como colgante o adorno. Esta actividad favoreció la práctica de técnicas específicas de macramé, el desarrollo de la motricidad fina y la atención al detalle, además de promover la creatividad y el trabajo paciente y meticuloso.

Figura 25. Colgante con hilos de macramé. Modelo.



Los materiales utilizados en esta oportunidad fueron:

- 7 tijeras
- 6 colas vinílica
- 2 rastrillos
- 1 peine
- 5 paquetes de brillantinas
- 36 aros de madera
- 38 estrellitas de 1 cm
- 38 florcitas de 1 cm
- 38 bolitas de madera de 1 cm
- 6 rollos de hilo macramé
- 5 pistolas para silicona
- 5 tapitas plásticas 4 palitos con base madera
- 2 muestras

Además, para favorecer la camaradería, las talleristas llevaron algunos elementos dulces y salados para compartir la merienda con las participantes.

V.2.13 Valoración del tallerista responsable

La tallerista a cargo de los encuentros de manualidades y macramé manifestó una valoración muy positiva respecto a la experiencia desarrollada. Destacó especialmente la predisposición, el compromiso y la creatividad de las participantes, quienes mostraron interés sostenido y una actitud activa durante todas las instancias. Según su evaluación, cada interna logró apropiarse de las propuestas desde su singularidad, integrando la técnica con una mirada personal que se reflejó tanto en las elecciones estéticas como en la forma de resolver dificultades surgidas durante los procesos de producción. En este sentido, el espacio se transformó no solo en un ámbito de aprendizaje técnico, sino también de exploración subjetiva y expresión.

Con el objetivo de estimular el trabajo colaborativo, varios encuentros se organizaron bajo una lógica de "estaciones de trabajo", en las que las tareas previas a la confección de cada pieza se distribuían entre todas las participantes. Por ejemplo, mientras algunas se encargaban de seleccionar hilos y materiales, otras preparaban moldes o realizaban cortes, favoreciendo la circulación de roles y el sentido de responsabilidad compartida. Esta modalidad permitió fomentar la organización grupal, optimizar tiempos y fortalecer la noción de tarea colectiva, promoviendo un ambiente de respeto, cooperación y escucha mutua.

La tallerista también subrayó que este tipo de dinámicas habilitó espacios para que las internas intercambiaran ideas, se acompañaran en la resolución de dudas y pudieran observar los aportes de sus compañeras como fuente de inspiración. En conjunto, la experiencia resultó altamente enriquecedora tanto en términos técnicos como humanos, consolidando un proceso de aprendizaje colectivo donde el vínculo entre las participantes ocupó un lugar tan central como el producto final.

V.3 Formación en yoga

Enseñar yoga y fomentar la actividad física en el sistema penitenciario aporta beneficios significativos tanto para las personas privadas de la libertad como para el ambiente general del establecimiento. Estas prácticas no solo mejoran la salud física, sino que también tienen un impacto directo en el bienestar emocional y mental de los internos. El yoga, en particular, combina ejercicios de respiración, meditación y movimientos corporales, ayudando a reducir los niveles de estrés, ansiedad y agresividad, problemas comunes en contextos penitenciarios. Esta práctica promueve la calma y el autocontrol, facilitando una convivencia más pacífica dentro de los centros de reclusión.

Además, la actividad física en general contribuye al desarrollo de hábitos saludables y a la mejora de la autoestima. Para las personas privadas de la libertad, participar en estas actividades ofrece un sentido de propósito y rutina, elementos esenciales para su rehabilitación. A nivel social, aprender disciplinas como yoga fomenta habilidades de autorreflexión y manejo emocional que son cruciales para enfrentar los desafíos de la reintegración tras su liberación. Asimismo, las actividades físicas pueden ser un puente hacia la formación profesional en áreas como el entrenamiento personal o la enseñanza de yoga, ofreciendo una posibilidad tangible de reinserción laboral. Estas iniciativas son, por lo tanto, herramientas clave para transformar el tiempo de reclusión en una oportunidad de crecimiento personal y preparación para una vida más estable y equilibrada en libertad.

V.3.1 Ventajas dentro del tratamiento penitenciario

Una de las formaciones más integrales del proyecto es la de capacitar a las internas en Yoga (su desarrollo como ejercicio personal y como futuras instructoras). Esta dualidad formativa viene acompañada de una de las disciplinas más reconocidas a nivel mundial como una actividad relacionada directamente con el manejo de aspectos personales tanto físicos como mentales y emocionales. Mas no solo eso, sino que se daría la oportunidad de capacitarse en método de impartir dicha disciplina, pudiendo aportar miradas distintas a la del pleno empleo de emprendimiento, hacia internas que puedan y deseen formarse para poder formar a otras personas, y así poder brindar otra perspectiva a su vida post tratamiento penitenciario. Dentro de las bondades de su elección se incluyen:

Fomenta la disciplina y el autoconocimiento

La práctica de actividades físicas, en particular el Yoga, precisa y a la vez refuerza la disciplina de la práctica constante hacia la mejora continua. Enseñar yoga en un establecimiento penitenciario para mujeres representa una herramienta poderosa para fomentar la disciplina y el autoconocimiento, dos pilares esenciales para el crecimiento personal y la reintegración social. La práctica regular del yoga requiere compromiso y constancia, ya que involucra la repetición de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación. Este proceso ayuda a las internas a establecer una rutina, lo que fortalece su sentido de disciplina, una habilidad crucial para gestionar responsabilidades y enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, tanto dentro como fuera del penal.

El yoga también invita a las participantes a conectar con su cuerpo y su mente de manera profunda. A través de la introspección y la atención plena, las mujeres privadas de la libertad pueden identificar emociones, patrones de pensamiento y conductas que antes pasaban desapercibidos. Este proceso de autoconocimiento les permite comprender mejor sus reacciones, identificar las causas subyacentes de su estrés o ansiedad, y aprender a gestionarlas de forma más saludable. En un entorno donde las tensiones emocionales suelen ser altas, esta habilidad es invaluable para promover el bienestar mental y emocional.

Además, ayuda a desarrollar una relación más positiva con el cuerpo. Muchas internas llegan al sistema penitenciario con historias de abuso, trauma o negligencia que pueden haber dañado su autoestima y percepción corporal. A través de posturas y ejercicios que combinan movimiento y cuidado personal, las participantes comienzan a ver su cuerpo como una fuente de fortaleza y equilibrio, en lugar de algo asociado con dolor o limitaciones. Este cambio de perspectiva refuerza su confianza y su capacidad para enfrentar los retos de su reintegración social.

La disciplina adquirida a través del yoga no se limita a la práctica en sí, sino que se extiende a otros aspectos de la vida. Las mujeres que aprenden a comprometerse con esta actividad suelen trasladar ese mismo enfoque a sus metas personales y profesionales, facilitando su transición hacia una vida estructurada y productiva tras su liberación. El autoconocimiento que desarrollan les brinda herramientas para tomar decisiones más conscientes y alineadas con sus objetivos, lo que aumenta significativamente sus probabilidades de éxito en el proceso de reinserción.

Mejora la estabilidad emocional y reduce la agresividad

Esta característica es una de las ventajas más ponderadas dentro de la propuesta de formación. Entendiendo que la situación de otorgamiento de la libertad puede ser una circunstancia de alta complejidad, el contar con una actividad (tanto para practicar como individuo, como también para impartir en clases a otras personas) que fomente, mejore y refuerce la estabilidad emocional, la paciencia, el espíritu de templanza, autocontrol en momentos de exasperación, etc.; no solo es una ventaja sino un objetivo también. A través de la práctica regular de posturas, técnicas de respiración y meditación, el yoga ayuda a las participantes a liberar tensiones acumuladas y a equilibrar su estado mental. La respiración consciente, en particular, es una herramienta efectiva para calmar el sistema nervioso y disminuir la respuesta de "lucha o huida", que puede desencadenar comportamientos impulsivos o agresivos.

El yoga también permite a las internas explorar y gestionar sus emociones de manera saludable. En lugar de reprimir o externalizar sentimientos como la frustración, el miedo o la ira, las participantes aprenden a identificar y procesar estas emociones en un entorno seguro. Este autoconocimiento emocional les proporciona herramientas prácticas para responder a los desafíos diarios con mayor calma y empatía, tanto en sus interacciones con otras internas como con el personal penitenciario. Con el tiempo, esta práctica promueve una cultura de respeto mutuo y cooperación dentro del establecimiento.

La práctica del yoga crea un espacio de introspección y autocuidado que contrarresta la negatividad inherente al entorno penitenciario. Este espacio les permite desconectarse temporalmente de las preocupaciones externas y centrarse en su bienestar interior, promoviendo un sentido de equilibrio y resiliencia emocional. Al reducir la agresividad y fomentar la estabilidad emocional, el yoga se convierte en una herramienta poderosa para facilitar la rehabilitación y preparar a las mujeres privadas de la libertad para su reintegración exitosa en la sociedad.

Por otro lado, es también conocido que la práctica prolongada de este tipo de disciplina conlleva a posibles adaptaciones relacionadas con el estilo de vida de quienes son cada vez más afines, llegando a transformar su punto de vista personal en muchos aspectos y de manera positiva (cambios de estilos de alimentación hacia algunos más sanos y beneficiosos; cambios a nivel espiritual, de pensamientos, de puntos de vista de la misma forma de sobrellevar la vida; etc) Con esto, no solo se estaría brindando una herramienta formativa para ejercer un nuevo oficio, se formación continua a futuro, sino que se estaría

aportando enormemente a cambios actitudinales, espirituales y físicos a las internas que sean beneficiadas con la libertad.

Constituye una salida laboral de fácil acceso

Enseñar meditación y yoga en un centro penitenciario de mujeres destaca por ofrecer una vía rápida y accesible hacia la reinserción laboral. Estas disciplinas no requieren una infraestructura compleja ni altos costos para ser practicadas o enseñadas, lo que las convierte en opciones ideales para emprender o trabajar al salir en libertad. Con una formación básica y certificada, las mujeres pueden comenzar a ofrecer clases particulares, organizar talleres en su comunidad o incluso colaborar con centros de bienestar, gimnasios y estudios de yoga, sectores donde la demanda de instructoras continúa creciendo. El poder dictar clases o acompañar a personas aún más capacitadas, en gimnasios o lugares exclusivos, brinda una salida laboral relativamente directa, una vez tomada la formación.

No obstante, al ser una disciplina en pleno auge mundial (debido a la facilidad de contar con avances o nuevas prácticas, mediante la comunicación digital) la capacitación propuesta es un puntapié hacia posibles carreras profesionales que se puedan desprender de Yoga, de la actividad física, de impartir clases o simplemente de haber comprendido la vida de una nueva forma, gracias a la práctica constante de la actividad.

Tanto el yoga como la meditación están alineados con tendencias laborales actuales que valoran el bienestar integral, lo que amplía las oportunidades para insertarse en mercados laborales dinámicos y en expansión. La flexibilidad de estas prácticas permite que las mujeres trabajen de manera independiente o en horarios adaptados a sus necesidades, facilitando su transición hacia una vida fuera del penal. Esta rápida salida laboral es especialmente valiosa para quienes buscan una estabilidad económica inmediata tras su liberación, ofreciendo no solo ingresos, sino también un camino hacia el empoderamiento personal y profesional.

V.3.2 Casos de interés en la literatura

Uno de los casos más resonantes de los cambios positivos que la práctica de Yoga tiene, es el caso de “*Prision Yoga Project*”⁸⁹, un programa desarrollado en correccionales de Estados Unidos, como piloto de la enseñanza del Yoga como acción complementaria al tratamiento penitenciario, desde el año 2002.

Dentro de su web se destaca:

Through trauma-informed yoga and mindfulness practices, PYP aims to address the mental, emotional, and relational impacts of incarceration, offering tools for self-regulation, emotional resilience, and positive community engagement. By focusing on holistic well-being and personal growth, Prison Yoga Project seeks to break the cycle of recidivism and support the reintegration of justice-impacted individuals into society. ([Impact of Trauma-Informed Yoga Programs | Prison Yoga Project](#))

El programa “Prison Yoga Project” es una iniciativa transformadora que busca llevar los beneficios del yoga y la meditación a personas privadas de la libertad en todo el mundo. Este proyecto se basa en la creencia de que el yoga no solo mejora la salud física y mental, sino que también ofrece herramientas esenciales para la rehabilitación y la reintegración social. A través de prácticas accesibles y adaptadas a las necesidades de los internos, el programa fomenta el autocontrol, la introspección y la capacidad de manejar emociones, factores cruciales para reducir la reincidencia y facilitar un cambio positivo en la vida de los participantes.

Uno de los aspectos más destacados del “Prison Yoga Project” es su enfoque holístico. No se limita a enseñar posturas físicas, sino que también incluye técnicas de respiración, meditación y mindfulness. Estas prácticas ayudan a los participantes a gestionar el estrés, procesar traumas y romper patrones de comportamiento impulsivo o agresivo. En un entorno penitenciario, donde las tensiones emocionales y psicológicas son comunes, este enfoque integral tiene un impacto significativo en el bienestar general de los internos, promoviendo un ambiente más pacífico dentro de las cárceles.

⁸ Lin de la pagina oficial del programa [Prison Yoga Project | Trauma-Informed Yoga & Mindfulness](#)

⁹ Link de canal de Youtube [\(284\) Prison Yoga Project - YouTube](#)

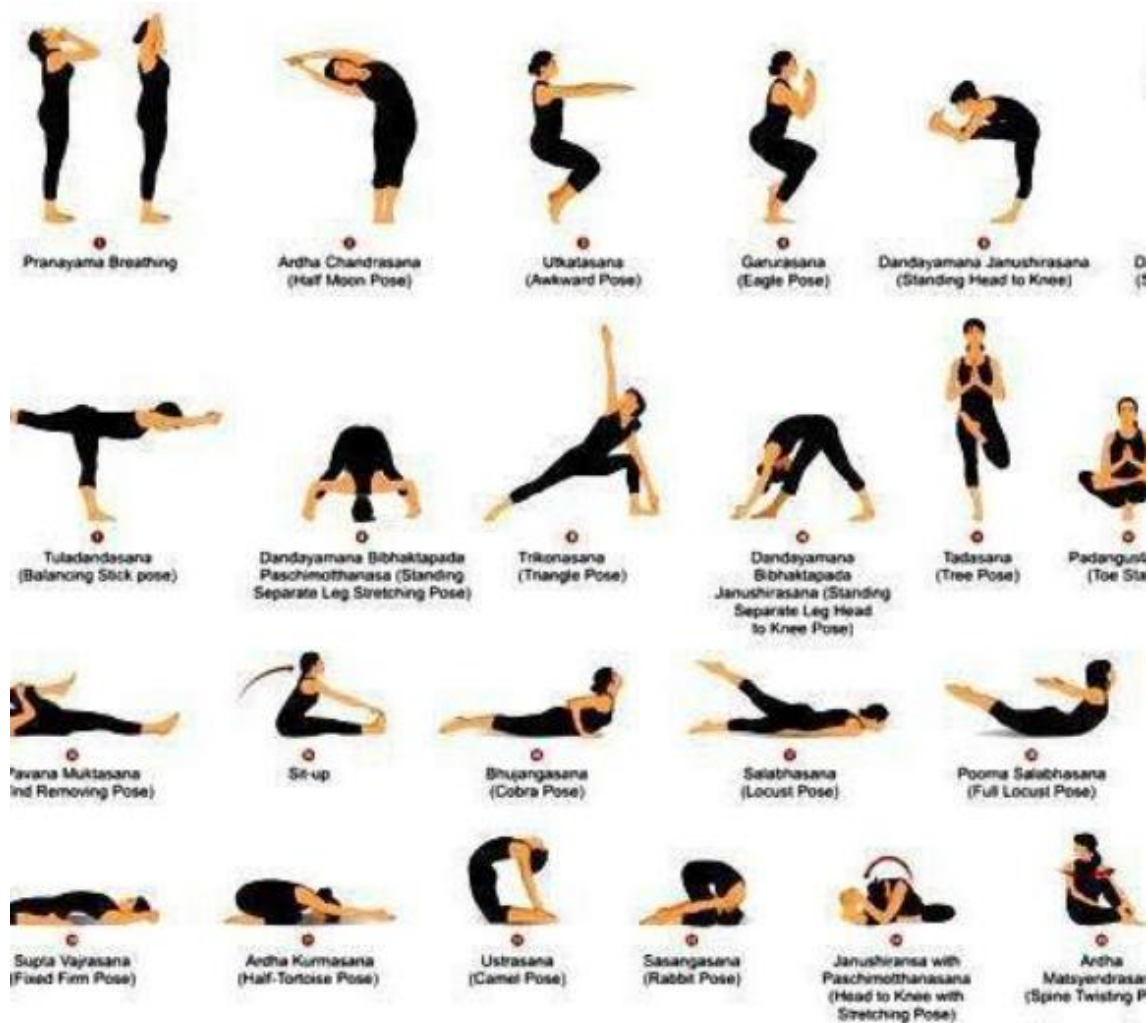
El programa también enfatiza el desarrollo de habilidades personales que pueden ser aplicadas en la vida cotidiana y en la reintegración al salir en libertad. La disciplina, el autocuidado y la capacidad de reflexionar sobre uno mismo son herramientas valiosas no solo para el crecimiento personal, sino también para el éxito en el ámbito laboral y social. Al enseñar a los internos a encontrar un sentido de propósito y a desarrollar una actitud más positiva, el “Prison Yoga Project” contribuye a preparar a los participantes para construir una vida más estable y significativa tras su liberación.

Además, el programa se ha expandido a múltiples países y se adapta a diversas culturas y sistemas penitenciarios, demostrando su eficacia y flexibilidad. Las historias de éxito asociadas al proyecto destacan su impacto en la reducción de la reincidencia y en la creación de una oportunidad para que los internos redescubran su potencial humano. En este sentido, el “Prison Yoga Project” no solo transforma vidas individuales, sino que también genera un impacto positivo en la sociedad al promover una visión más inclusiva y compasiva de la justicia y la rehabilitación.

V.3.3 Encuentros desarrollados

Las actividades de yoga desarrolladas en el marco de los talleres, fueron mutando acorde a las particularidades de las internas. Inicialmente, se pensó en avanzar sobre posiciones básicas de la disciplina, que tuvieron que ser ajustadas porque varias internas presentaban dolencias o problemas de salud.

Figura 26. Posiciones de yoga. Ejemplo.



El taller de yoga comenzó con una primera clase diagnóstica centrada en la exploración corporal y el reconocimiento de las propias capacidades. A partir de ese punto, se avanzó con una secuencia pedagógica progresiva que incluyó trabajo sobre posturas, movilidad, flexibilidad y alineación. La propuesta fue diseñada respetando los ritmos individuales y contemplando las consecuencias físicas y emocionales del encierro. El grupo estuvo conformado por internas con distintos niveles de experiencia previa en prácticas corporales, lo que fue abordado mediante un enfoque inclusivo y adaptativo que permitió sostener la motivación y la participación activa.

V.3.4 Valoración del tallerista responsable

A lo largo de las sesiones, se observaron avances significativos en la conexión de las internas con su propio cuerpo, así como una creciente disposición hacia la práctica regular. Las participantes destacaron especialmente los momentos de meditación y respiración consciente, que fueron vivenciados como instancias de alivio emocional y desconexión del entorno penitenciario. La participación osciló entre seis y doce personas, con algunas limitaciones vinculadas al tamaño reducido del espacio disponible para la actividad. A pesar de ello, la propuesta logró consolidarse como un espacio cuidado, con impacto tanto en el bienestar físico como en la estabilidad emocional de las internas.

V.4 Formación en manicuría y pedicuría

Enseñar manicura y pedicura en cárceles de mujeres ofrece múltiples ventajas tanto para las internas como para el proceso de reinserción social y laboral. Estas actividades son oficios de alta demanda en el mercado, que no requieren una inversión inicial elevada ni infraestructura compleja, facilitando su implementación en el contexto penitenciario. Al aprender estas habilidades, las mujeres adquieren una fuente potencial de ingresos que pueden aprovechar rápidamente al salir en libertad, ya sea trabajando de manera independiente, en salones de belleza o brindando servicios a domicilio.

Una de las bondades más destacadas de estas capacitaciones es su capacidad para fomentar la autoestima y la confianza personal en las internas. El cuidado de las manos y los pies tiene un componente simbólico de autocuidado y empoderamiento, que les permite experimentar la satisfacción de crear algo bello y útil con sus propias manos. Este sentido de logro refuerza su percepción de valor personal, un aspecto fundamental para enfrentar el desafío de la reintegración social.

Además, la enseñanza de manicura y pedicura promueve el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación, la empatía y el trato al cliente, competencias esenciales en el ámbito laboral. En las sesiones prácticas, las internas interactúan entre sí en roles de proveedoras y receptoras del servicio, lo que fortalece su capacidad para establecer relaciones interpersonales positivas y construir redes de apoyo. Estas habilidades no solo son valiosas en

el mercado de trabajo, sino también en sus relaciones personales y en su proceso de adaptación tras su liberación.

Por último, estos oficios abren una puerta al emprendimiento, una opción laboral flexible y autónoma que les permite generar ingresos sin depender de un empleador formal. Muchas mujeres capacitadas en manicura y pedicura han logrado establecer microemprendimientos al salir de prisión, lo que les proporciona estabilidad económica y una vía concreta para reconstruir su vida. De esta manera, la enseñanza de estas técnicas en cárceles no solo contribuye a la rehabilitación individual, sino que también apoya la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa.

V.4.1 Ventajas dentro del tratamiento penitenciario

En función de lo presentado ut supra, se pueden resumir las ventajas de llevar adelante esta formación, en las siguientes:

Favorece el desarrollo de la estética y la higiene personal

Como uno de sus ejes fundamentales, el refuerzo de la importancia de promover la higiene personal, en complemento con aquellos agregados estéticos que se deseen, es una de las ventajas de esta formación. Estas prácticas ayudan a las internas a comprender la importancia del cuidado de sus manos y uñas, no solo desde una perspectiva estética, sino también como un hábito de higiene esencial. En un entorno donde el autocuidado puede quedar relegado, el aprendizaje de técnicas de manicura refuerza la idea de que cuidar de uno mismo es un acto de respeto personal y una forma de mantener la salud.

Se abre la posibilidad a una visión y perspectiva distinta a la que pudiese tener la interna, en torno a la posibilidad de crear por y para la estética personal. Esto trae aparejado una gran posibilidad de influir positivamente en aspectos relacionados con la estética individual, el estado de ánimo, la sensación de belleza, etc. La estética personal tiene un impacto directo en la autoestima y en la percepción que las internas tienen de sí mismas. A través de la manicura, las participantes pueden experimentar cambios visibles en su apariencia, lo que a menudo genera un sentido renovado de confianza. Este tipo de formación les permite valorar su imagen, adoptando hábitos que contribuyen a proyectar una actitud positiva tanto durante su tiempo en prisión como en su transición hacia la reintegración social.

El enfoque en la higiene también fomenta prácticas saludables que se extienden más allá del cuidado de las uñas. Las internas aprenden la importancia de mantener las manos limpias, cortar las uñas correctamente y evitar prácticas que puedan generar infecciones o problemas dermatológicos. Estas lecciones no solo benefician su salud personal, sino que también las capacitan para educar a futuras clientas, si deciden ejercer profesionalmente en el ámbito de la manicura. Este doble beneficio —personal y profesional— refuerza el valor de enseñar estas técnicas dentro de los centros penitenciarios.

Por último, el desarrollo de la estética y la higiene personal tiene un componente simbólico poderoso: ayuda a las internas a reconectar con su identidad y dignidad. En un entorno donde a menudo las personas se sienten despersonalizadas o invisibilizadas, la atención a su imagen personal les devuelve un sentido de control y agencia sobre sus vidas. Este cambio, aunque aparentemente pequeño, tiene un efecto transformador en su percepción de sí mismas y en su disposición para enfrentar nuevos desafíos al momento de recuperar la libertad.

Posibilidad de generar ingresos en un corto plazo

La capacitación en belleza de manos y pies es una de las formaciones de más corto periodo de espera en la generación de ingresos, ya que no solo es una práctica de autoempleo muy requerida, sino que puede (en conjunto con las autorizaciones y recaudos pertinentes) desarrollarse aún dentro de la vida privada de la libertad.

La capacitación en manicuría y pedicuría para mujeres privadas de libertad ofrece una ventaja significativa en términos de autonomía económica y oportunidades laborales futuras. Al adquirir estas habilidades, las mujeres pueden desarrollar una profesión que les permita generar ingresos de manera regular y autónoma una vez que hayan cumplido su condena.

Esta capacitación también les brinda la oportunidad de desarrollar una habilidad manual y creativa que puede ser muy gratificante y aumentar su autoestima. Además, la manicuría y la pedicuría son servicios que siempre están en demanda, lo que significa que las mujeres pueden encontrar empleo o incluso iniciar su propio negocio en este campo.

Otra ventaja importante es que la manicuría y la pedicuría pueden ser practicadas en diferentes contextos, ya sea en un salón de belleza, en un spa o incluso de manera independiente. Esto les da a las mujeres la flexibilidad de

elegir cómo y dónde quieren trabajar, lo que es especialmente importante para aquellas que tienen responsabilidades familiares o necesitan un horario flexible.

V.4.2 Casos de interés en la literatura

Respecto al caso de estudio, se deciden presentar antecedentes como los presentados a nivel nacional dentro de los programas que se desarrollaron con el objeto de acompañar a mujeres y diversidades; como por ejemplo el programa PRODUCIR.

En la descripción oficial del programa, se cita:

“Busca fortalecer proyectos y emprendimientos productivos de mujeres y LGBTI+ que atraviesan, o hayan atravesado, situaciones de violencia por motivos de género, como es el caso del centro de belleza, espacio de asistencia y consejería(...). La iniciativa, que se lleva adelante en el barrio porteño Padre Carlos Mugica, tiene el propósito de acompañar y facilitar el camino hacia la independencia económica de, al menos, siete personas.”

Dentro de este tipo de programas, se observa que la formación en manicura y pedicura son uno de los más elegidos como emprendimientos de rápida salida laboral.

V.4.3 Material entregado

Para ordenar los contenidos a presentar, se elaboró un pequeño material que incluye los fundamentos básicos de la belleza de manos, como una base para el trabajo posterior de las internas.

Figura 27. Material entregado en taller de belleza de manos (1)

TALLER DE BELLEZA DE MANOS

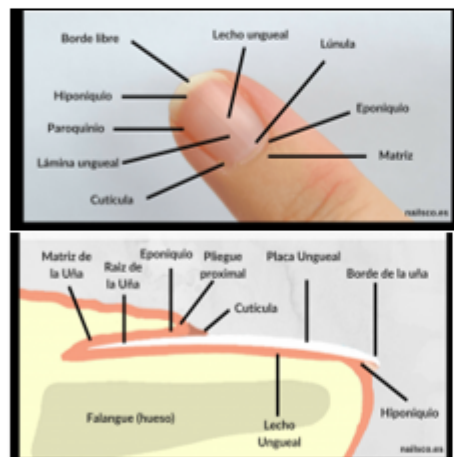
LA UÑA ES UNA ESTRUCTURA PROTECTORA: resultan ser una de las partes mas importante del cuerpo debido a que su función es proteger las terminaciones nerviosas de las extremidades.

Esta estructura protectora tiene una corteza dura formada por dos componentes esenciales:

- LA QUERATINA
- Y EL CALCIO

Tiene una superficie suave y brillante.

PARTES DE LA UÑA:



Borde libre: es la parte de la uña que sobresale del dedo y no está unida al lecho ungueal

Lecho ungueal: Está ubicada a continuación de la matriz y se extiende casi hasta la punta de los dedos. Además, está compuesta por una gran cantidad de vasos sanguíneos, los cuales se encargan de oxigenar, nutrir, eliminar residuos y también toxinas.

Lúnula: es una parte visible de la matriz, sin embargo, suele desaparecer con la edad.

Paroniquios: Son los dos pliegues a los lados de la placa.

Eponiquio: Está encima de la matriz. El eponiquio es tejido vivo, su borde externo es la **cutícula** constituida por células muertas.

Hiponiquio: Localizado debajo del borde libre.

Figura 28. Material entregado en taller de belleza de manos (2)

Cutícula: Es un tejido que está conformado por células muertas, ubicado debajo del eponiquio y completa el sello de la matriz.

Matriz: La matriz está debajo del eponiquio y es la parte más importante debido a que se producen las células que constituyen toda la placa de la uña. Está conformada por queratina, por lo tanto, el proceso de formación de la matriz de la uña se la conoce como quieratización.

Lámina ungueal: Su función es protegernos de cualquier clase de presión externa. Al caminar y al apoyar a los dedos, los tejidos blandos se desplazan hacia arriba y al encontrarse con la resistencia que ejerce la lámina ungueal el dedo está mucho más equilibrado.

Cada una de las partes de las uñas son importantes, protegen al organismo; por lo tanto, lo más recomendable es cuidarlas correctamente, para evitar infecciones o dolencias.

FORMAS DE LIMAR LAS UÑAS

Existen diferentes formas de limar las uñas de las manos, como cuadrada, ovalada, almendrada y stiletto. También hay distintos tipos de limas de uñas, que se clasifican por su grosor y material.

Formas de limado

Cuadrada: Uñas con bordes rectos y esquinas definidas.

Cuadrada redondeada: Similar a la cuadrada, pero con esquinas suavemente redondeadas.

Ovalada: Bordes redondeados, ideales para dedos más cortos.

Almendrada: Forma cónica con punta suave, asemejándose a una almendra.

Stiletto: Se liman primero los lados y se da forma puntiaguda desde el centro hasta la punta.



Figura 29. Material entregado en taller de belleza de manos (3)

LAS LIMAS DE LAS UÑAS SE CLASIFICAN POR SU GROSOR

80, 100 y 120: Son de grano más grueso y se usan para uñas acrílicas o de gel.

150-180: Son las más comunes y se usan para uñas naturales.

240: Se usan para dar un acabado final y pulir uñas naturales.

400-1200: Son de grano muy fino y se usan para pulir y dar brillo. Para evitar que las uñas se vayan debilitando, es fundamental que limes siempre en la misma dirección.

MATERIAL A UTILIZAR PARA UNA MANICURIA

- Lima 100/180 o 240
- Lima buffer
- Palito de naranjo/repujador
- Corta cuticula
- Quita esmalte
- Removedor de cuticula
- Alcohol o desinfectante
- gel exfoliante y crema humectante
- Aceite para cutículas
- Algodón

UNA MANICURIA BASICA INCLUYE LOS SIGUIENTES PASOS :

- 1-Desinfectar manos y uñas
- 2-Quitar el esmalte
- 3-Cortar y limar las uñas
- 4-Tratar las cutículas
- 5-Exfoliar e hidratar
- 6-Aplicar Esmalte (1 capa de base, 2 capas de color y 1 capa de top coat)

Insumos utilizados en el primer encuentro – 17 de marzo

- Limas buffer (descartable)
- Limas 100/180 de gramaje (descartable)
- Alicates
- Palitos de naranjos de madera
- Quita esmalte
- Alcohol
- Envases de plásticos (para el alcohol y el quita esmalte)

- Base coat/ esmalte color y top coat
- Fotocopias con información necesaria

Insumos utilizados en el segundo encuentro – 31 de marzo

- 100 limas pequeñas
- 100 palitos de naranja
- 40 limas buffer pequeñas
- 10 bases coat
- 10 top coat
- 30 esmaltes de colores
- 5 envases con alcohol
- 4 envases con quitaesmaltes
- Algodón
- Rollo de cocina
- 1 jabón líquido para manos
- Copias con teoría para las participantes

Insumos utilizados en el tercer encuentro – 07 de abril

- 20 limas pequeñas
- 20 palitos de naranjo
- 20 limas bufer
- 10 base coat
- 10 top coat
- 2 envases de 50ml de alcohol
- 2 envases de quita esmalte
- 10 corta cutículas
- Algodón
- Rollo de cocina
- Jabón líquido para manos
- Aceite de cutículas
- Crema para manos

Insumos utilizados en el cuarto encuentro – 07 de abril

- 20 limas pequeñas
- 20 palitos de naranjo
- 20 limas bufer
- 10 base coat
- 10 top coat
- 2 envases de 50ml de alcohol

- 2 envases de quita esmalte
- 10 corta cutículas
- Algodón
- Rollo de cocina
- Jabón líquido para manos
- Aceite de cutículas
- Crema para manos

Insumos utilizados en el quinto encuentro – 14 de abril

- 20 limas pequeñas
- 20 palitos naranjo
- 20 limas bufer
- 10 base
- 10 top
- 27 colores de esmalte
- 24 fibras acrílicas
- 2 envases de alcohol
- 2 envase quita esmalte
- 8 envases con glitters piedritas para decorar (suelos)
- Algodón
- Rollo de cocina
- Jabón líquido para manos
- Aceite cutículas
- 5 dotting (para decorar)
- Esponjas para decorar
- 8 pinceles
- Crema para manos

Insumos utilizados en el sexto encuentro – 21 de abril

- 20 limas pequeñas
- 20 palitos naranjo
- 20 limas bufer
- 10 base
- 10 top
- 27 colores de esmalte
- 24 fibras acrílicas
- 2 envases de alcohol
- 2 envase quita esmalte
- 8 envases con glitters piedritas para decorar (suelos)
- Algodón
- Rollo de cocina
- Jabón líquido para manos

- Aceite cutículas
- 5 doting (para decorar)
- Esponjas para decorar
- 8 pinceles
- Crema para manos

Insumos utilizados en el séptimo encuentro – 28 de abril

- 20 limas pequeñas
- 20 palitos naranjo
- 20 limas bufer
- 10 base
- 10 top
- 27 colores de esmalte
- 24 fibras acrílicas
- 2 envases de alcohol
- 2 envase quita esmalte
- 8 envases con glitters piedritas para decorar (suelos)
- Algodón
- Rollo de cocina
- Jabón líquido para manos
- Aceite cutículas
- 5 doting (para decorar)
- Esponjas para decorar
- 8 pinceles
- Crema para manos

Insumos utilizados en el octavo encuentro – 05 de mayo

- 4 cabinas led para secar uñas
- 20 limas pequeñas
- 20 limas bufer
- 20 palitos naranjos
- 2 envases alcohol
- 2 quita esmalte
- 1 bond
- 3 base semi
- 3 top semi
- 4 base comun
- 4 top comun
- 20 esmaltes semi
- 20 esmaltes comun
- 1 caja organizadora con decoración de uñas (gliter pigmentos stikers)
- 24 marcadores acrílicos

- Rollo cocina
- Aceite cuticulas
- 8 pinceles
- 5 doting
- Jabón liquido
- 2 alargues / zapatillas

Insumos utilizados en el octavo encuentro – 12 de mayo

- 4 cabinas led para secar uñas
- 20 limas pequeñas
- 20 limas bufer
- 20 palitos naranjos
- 2 envases alcohol
- 2 quita esmalte
- 1 bond
- 3 base semi
- 3 top semi
- 4 base comun
- 4 top comun
- 20 esmaltes semi
- 20 esmaltes comun
- 1 caja organizadora con decoración de uñas (gliter pigmentos stikers)
- 24 marcadores acrilicos
- Rollo cocina
- Aceite cuticulas
- 8 pinceles
- 5 doting
- Jabón liquido
- 2 alargues / zapatillas

Insumos utilizados en el octavo encuentro – 19 de mayo

- 20 limas pequeñas
- 1 lima grande
- 20 limas buffer
- 20 palitos naranjo
- 3 bases semi
- 3 top semi
- 1 bond
- 30 colores semi
- 1 caja organizadora (gliters stiker) para decoracion
- 24 marcadores acrilicos
- Rollo cocina

- 2 alargadores
- 8 pinceles
- 5 doting
- Jabón líquido
- Aceite cutículas
- Crema para manos
- Algodón
- 2 envases alcohol
- 2 envase con quita esmalte
- 4 cabinas para secar uñas
- 2 alargues / zapatillas

Insumos utilizados en el octavo encuentro – 26 de mayo

- 20 limas pequeñas
- 1 lima grande
- 20 limas buffer
- 20 palitos naranjo
- 3 bases semi
- 3 top semi
- 1 bond
- 30 colores semi
- 1 caja organizadora (gliters stiker) para decoracion
- 24 marcadores acrilicos
- Rollo cocina
- 2 alargadores
- 8 pinceles
- 5 doting
- Jabón líquido
- Aceite cutículas
- Crema para manos
- Algodón
- 2 envases alcohol
- 2 envase con quita esmalte
- 4 cabinas para secar uñas
- 2 alargues / zapatillas

V.4.4 Valoración del tallerista responsable

El taller de manicura debió ajustarse desde sus primeras clases a un formato predominantemente práctico, debido a ciertas dificultades para sostener instancias teóricas de manera eficaz. A lo largo de las clases, se priorizó el aprendizaje técnico vinculado a la manipulación segura de instrumentos básicos como limas y corta cutículas, cuidando siempre las condiciones de higiene y seguridad. La asistencia mostró variabilidad entre las clases: mientras que en las dos primeras se contó con un grupo de diez participantes, en la tercera clase solo tres internas pudieron estar presentes, situación atribuida a factores internos del establecimiento. Sin embargo, el resto de los encuentros se estabilizó la participación en torno a 15-20 internas.

En términos de desempeño, se observaron distintos niveles de avance entre las internas, siendo aquellas más cercanas a la recuperación de la libertad quienes mostraron un mayor compromiso con la propuesta. Para muchas de ellas, el taller fue presentado como una oportunidad concreta de salida laboral, mientras que para otras funcionó como un espacio de esparcimiento y desconexión. A pesar de las diferencias en la motivación, la propuesta generó un entorno de trabajo respetuoso, enfocado en fortalecer la autoestima y en brindar herramientas para el autoempleo en servicios de estética personal. Se trata de un oficio accesible, con alta demanda y adaptable a contextos laborales formales o informales, lo cual lo convierte en una alternativa de rápida inserción para las participantes.

V.5 Capacitaciones específicas para el desarrollo en la vida laboral

En el marco de un proyecto que impulsa la formación en oficios para mujeres privadas de libertad, resulta fundamental complementar estas instancias con talleres específicos que aborden herramientas transversales clave para su desarrollo personal y social una vez finalizado el encierro. Es por esto que el último mes del programa, se destinó a charlas específicas transversales ofrecidas a todas las internas próximas a salir en libertad. Si bien los oficios brindan una salida concreta para la inserción laboral, es necesario considerar que el proceso de reinserción implica también reconstruir la autoestima, fortalecer habilidades emocionales y adquirir herramientas para gestionar la autonomía económica de manera sustentable. Estos espacios de formación transversal permiten ampliar la mirada del proyecto, contemplando a las mujeres como sujetas integrales en proceso de transformación.

Los talleres orientados a la gestión de las emociones y la resiliencia son centrales para abordar los efectos psicosociales del encierro y los desafíos del regreso a la vida en libertad. La posibilidad de revisar experiencias, elaborar duelos y construir narrativas de superación fortalece la capacidad de agencia individual, favoreciendo un posicionamiento activo frente al futuro. Estas herramientas no solo promueven el bienestar personal, sino que también potencian la permanencia en trayectorias formativas o laborales, ayudando a sostener los cambios iniciados durante el proceso de encierro.

En paralelo, abordar contenidos vinculados a la administración de las finanzas personales ofrece una base concreta para planificar proyectos de vida sustentables. Muchas veces, la falta de herramientas en esta área se traduce en dificultades para organizar ingresos, administrar emprendimientos o evitar contextos de endeudamiento y vulnerabilidad. Este tipo de formación permite construir una relación más autónoma con el dinero, facilitando la toma de decisiones informadas y fortaleciendo la independencia económica.

Por último, el trabajo sobre el marketing personal brinda a las participantes estrategias para comunicar sus saberes, construir redes y posicionarse profesionalmente una vez fuera del contexto carcelario. Reconocer el valor de lo aprendido, elaborar una identidad laboral y adquirir herramientas para presentarse en el mundo del trabajo, son pasos esenciales para visibilizar sus capacidades y romper con estigmas.

V.5.1 Resiliencia

El primer encuentro versó en una propuesta de autoconocimiento, aceptación y resiliencia, a través de la empatía y el conocimiento de otras experiencias motivadoras. La charla presentada tuvo un fuerte carácter transformador, no solo por su contenido, sino por la capacidad de generar una conexión emocional genuina con las mujeres participantes. En los primeros 30 minutos, se propuso sembrar esperanza, fortalecer la autoestima y transmitir un mensaje movilizador. La intervención de la disertante se estructuró de manera estratégica para generar una atmósfera de cercanía y confianza, propiciando un espacio en el que cada mujer pudiera sentirse reconocida y valorada. El enfoque no partió de un discurso externo o distante, sino de una narrativa que apeló a la vivencia compartida y a la posibilidad de reconstrucción.

La exposición se organizó en tres momentos. En la introducción, que ocupó los primeros minutos, la disertante estableció un vínculo empático, presentándose desde una perspectiva horizontal. A través de un saludo cercano y el relato de una historia —personal o simbólica— de resiliencia, se buscó romper las barreras iniciales y habilitar una escucha atenta. Se instaló desde el comienzo la idea de que el dolor no es un punto final, sino una experiencia con potencial transformador, lo que permitió enmarcar la charla dentro de un horizonte esperanzador.

Durante el desarrollo central de la exposición, se trabajaron tres pilares fundamentales de la resiliencia personal: el reconocimiento del propio valor aun en contextos de error, la capacidad de crecimiento en situaciones adversas, y la importancia de las redes de apoyo. Cada uno de estos ejes fue abordado mediante ejemplos concretos, preguntas introspectivas y ejercicios de reflexión que invitaron a las participantes a resignificar sus trayectorias. El discurso se sostuvo en un tono cálido, procurando identificar y valorar acciones cotidianas y silenciosas que dan cuenta de fortalezas muchas veces invisibilizadas. Este segmento constituyó el núcleo conceptual de la intervención, articulando herramientas prácticas y emocionales para la construcción de nuevos sentidos.

El cierre de la charla estuvo a cargo de la disertante, quien introdujo a uno de los talleristas, referente del oficio de peluquería y figura clave en la etapa de reinserción laboral de mujeres en contexto de encierro, pues además de capacitar a mujeres privadas de libertad, contrata en su establecimiento a mujeres recién insertadas en el mercado laboral. Su testimonio aportó una dimensión concreta al mensaje motivacional, al relatar su experiencia de enseñanza en el ámbito carcelario y la posterior decisión de contratar a mujeres

egresadas del sistema penal. En su intervención, el tallerista subrayó el valor del compromiso, el respeto y la voluntad de cambio como cualidades esenciales. Concluyó con un mensaje contundente: la libertad comienza cuando alguien cree en la otra persona, reforzando así el eje central de la charla en torno a la confianza, la dignidad y las segundas oportunidades.

Para finalizar, se desarrolló un juego de empatía entre las internas.

Actividad de cierre

Duración: 7 a 10 minutos

Objetivo: Reflexionar, conectar, compartir y cerrar con un mensaje de esperanza y fortaleza.

1. *Doy un paso si alguna vez sentí que no valía nada.*
2. *Doy un paso si alguna vez me equivoqué y quise empezar de nuevo.*
3. *Doy un paso si alguna vez cuidé a alguien con amor, aunque nadie lo supiera.*
4. *Doy un paso si alguna vez me levanté de algo muy difícil.*
5. *Doy un paso si alguna vez soñé con una vida distinta.*
6. *Doy un paso si alguna vez pensé que estaba sola... pero apareció alguien que me tendió la mano.*
7. *Doy un paso si quiero cambiar mi historia, aunque tenga miedo.*
8. *Doy un paso si creo que todavía tengo algo bueno para darle al mundo.*
9. *Doy un paso si quiero que otras mujeres también salgan adelante.*
10. *Doy un paso si, a pesar de todo, elijo seguir creyendo en mí.*

Por último, se presentó un video motivador que funcionó como cierre emocional y reafirmación del sentido profundo del programa. En él, tres ex participantes del taller de peluquería, hoy en libertad y trabajando activamente en el rubro, compartieron breves pero potentes testimonios sobre su recorrido. Cada una relató cómo el acceso a esta formación no solo les brindó un oficio, sino que también significó una oportunidad real de transformación personal y reinserción social.

Los relatos reflejaron con claridad el impacto concreto del programa: la posibilidad de reconfigurar sus proyectos de vida, acceder a un empleo digno y reconstruir su autoestima tras el encierro. Las participantes destacaron el valor de haber sido miradas sin prejuicios, de haber encontrado un espacio donde sus capacidades fueron reconocidas y acompañadas. También mencionaron el rol

clave de los formadores y referentes que confiaron en ellas y les brindaron una red de contención y oportunidad.

Este recurso audiovisual permitió dar voz a quienes atravesaron el proceso en primera persona, otorgando legitimidad y fuerza al mensaje transmitido durante la charla. A través de sus palabras, se visibilizó el alcance del programa más allá del encierro, demostrando que es posible cortar con los ciclos de exclusión cuando se habilitan espacios de formación, confianza y acompañamiento.

En el siguiente enlace se puede acceder al video presentado:

<https://drive.google.com/file/d/1VLpW0HXszNxM7EXjN4PayTu1MnVb2d39/view?usp=sharing>

V.5.2 Marketing personal, armado de imagen

La imagen personal constituye una herramienta clave a la hora de emprender un proyecto propio o de insertarse en el mundo laboral. No se trata únicamente de la apariencia externa, sino de cómo una persona se presenta, comunica y transmite sus valores, habilidades y compromiso. En contextos de alta competitividad o de estigmatización previa, como ocurre con quienes han atravesado situaciones de encierro, trabajar la imagen personal permite recuperar la confianza, visibilizar fortalezas y proyectar una identidad profesional sólida.

En el ámbito del emprendedorismo, la construcción de una marca personal es fundamental para diferenciarse, generar credibilidad y construir vínculos de confianza con posibles clientes. Una marca no es solo un logo o un nombre, sino el conjunto de percepciones que las personas tienen sobre el servicio o producto ofrecido, y sobre quien lo brinda. Por ello, aprender a comunicar con claridad qué se hace, para qué y con qué valores, permite posicionarse con mayor efectividad en el mercado y ampliar las oportunidades de crecimiento.

Asimismo, al momento de confeccionar un currículum vitae o presentarse a una entrevista, contar con una imagen personal cuidada y coherente con el perfil laboral deseado puede marcar una diferencia significativa. No se trata de "encajar" en un molde, sino de transmitir con autenticidad quién se es, qué se busca y qué se tiene para ofrecer. Trabajar estos aspectos fortalece la autoestima y ayuda a las personas a narrar su trayectoria con sentido, resaltando aprendizajes, capacidades y objetivos futuros, más allá del recorrido previo.

El taller se desarrolló en dos etapas complementarias, diseñadas para fortalecer tanto la proyección laboral individual como la identidad emprendedora de las participantes. En una primera instancia, se trabajaron contenidos vinculados a la elaboración del currículum vitae y a la construcción de una imagen personal coherente con el perfil laboral deseado. Se abordaron aspectos como la presentación en entrevistas, la identificación de fortalezas y habilidades, y la manera de comunicar la trayectoria personal desde una perspectiva positiva y propositiva. Esta etapa tuvo como objetivo brindar herramientas concretas para facilitar la inserción en el mundo del trabajo formal.

En la segunda etapa, el foco se desplazó hacia la imagen de marca, orientada especialmente a aquellas mujeres que desean emprender o potenciar un proyecto propio. Se trabajó sobre cómo definir una identidad visual y conceptual para sus productos o servicios, cómo comunicar con claridad qué ofrecen y a quién se dirigen, y de qué manera construir una marca que refleje sus valores y propósitos. Esta etapa permitió vincular los aprendizajes previos con la lógica emprendedora, promoviendo la autonomía económica desde una mirada estratégica y sostenida en el tiempo.

V.5.2.1.1 Marketing personal, armado de imagen

En esta parte del taller se trabajaron aspectos fundamentales para la elaboración de un currículum vitae claro, conciso y eficaz. A partir de ejemplos concretos, como el que se muestra en la imagen, se brindaron pautas sobre qué elementos son valorados por empleadores y cómo presentar la información de manera ordenada y atractiva. Se hizo especial hincapié en la brevedad —priorizando CVs de una sola página—, la claridad en la redacción, la correcta ortografía y la presentación general del documento. Además, se destacó la importancia de incluir una fotografía adecuada y datos personales completos y actualizados.

Durante la actividad, también se abordaron aspectos clave del perfil personal, promoviendo que cada participante pueda redactar una breve descripción que refleje actitudes positivas hacia el trabajo, como la responsabilidad, la puntualidad, la disposición al aprendizaje y el trabajo en equipo. Se brindaron herramientas para identificar fortalezas propias y se orientó sobre cómo describir experiencias laborales, capacitaciones y referencias relevantes sin caer en exageraciones ni información inventada. El objetivo fue que cada mujer pudiera construir un CV auténtico y alineado con su trayectoria real, resaltando todo lo aprendido, tanto en el encierro como fuera de él.

Finalmente, se compartieron plataformas de búsqueda laboral para facilitar el acceso a oportunidades concretas de empleo.

Figura 30. Material entregado en taller de armado de CV (1)

¿Qué se valora a la hora de recibir un CV (Curriculum Vitae)?

- **Brevedad:** en general se prioriza los CV de una sola página, con la información más importante.
- **Claridad y Presentación:** que sea claro, sin errores de ortografías, con datos personales completos. **Poner una Fotografía Adecuada!**
- **Actitud y Perfil Personal:** que transmita buena actitud. Frases como: "buena predisposición al trabajo en equipo", "ganas de aprender", "responsable y puntual".
- **Disponibilidad y Flexibilidad:** a veces es más importante tener disponibilidad que gran experiencia previa.
- **Colocar las experiencias, referencias y formación en talleres que tenga que ver con el puesto buscado.** Si no se tiene, no se coloca ni se inventa.

EJEMPLO de CURRÍCULUM

Nombre completo: Juan Pablo Gómez
DNI: 35.123.456
Fecha de nacimiento: 12/05/1997 (27 años)
Domicilio: González Catán, La Matanza, Buenos Aires
Teléfono: 11-5123-4567
Email: juangomez97987@gmail.com
Disponibilidad: Full time – Turnos rotativos
Movilidad: Colectivos y tren – sin inconvenientes para trasladarme

PERFIL PERSONAL

Soy una persona responsable, puntual y con ganas de trabajar. Me adapto fácilmente a distintos entornos de trabajo y tengo buena predisposición para el trabajo en equipo. Busco un empleo estable donde pueda crecer laboralmente.

EXPERIENCIA LABORAL

Ayudante General – Frigorífico La Estrella (San Justo)
Marzo 2022 – Enero 2024
Carga y descarga de mercadería

EDUCACIÓN

Secundario completo – E.E.M N°48 de La Matanza
Título: Bachiller en Ciencias Sociales – 2015

CURSOS / CAPACITACIONES

Curso de Manipulación de Alimentos – Ministerio de Salud (2023)
Curso básico de Seguridad e Higiene laboral (2022)

REFERENCIAS

Carlos Suárez – Encargado en Frigorífico La Estrella / Tel: 11-3210-1234

Plataformas de búsqueda laborales

<https://www.bumeran.com.ar/> /// <https://www.zonajobs.com.ar/>
<https://ar.indeed.com/> /// <https://ar.computrabajo.com/>

Figura 31. Material entregado en taller de armado de CV (2)

MI Curriculum

Nombre completo:
DNI:
Fecha de nacimiento:
Domicilio:
Teléfono:
Email:
Disponibilidad:
Movilidad:

PERFIL PERSONAL

EXPERIENCIA LABORAL

EDUCACIÓN

CURSOS / CAPACITACIONES

REFERENCIAS

V.5.2.1.2 *Armado de marca, perfil emprendedor*

Conocer e identificar pautas para el armado de una marca personal resulta fundamental para aquellas mujeres que desean emprender como una alternativa de desarrollo personal y económico tras el encierro. El emprendedorismo, en estos casos, no solo representa una salida laboral, sino también una herramienta de autonomía y resignificación de la propia historia. Trabajar la marca personal permite organizar la identidad del proyecto, comunicar con claridad los valores que lo sostienen y generar una imagen coherente con los servicios o productos que se ofrecen.

La marca personal no se limita al diseño visual o al nombre de un emprendimiento, sino que abarca el modo en que una persona se presenta, se comunica y se diferencia en un entorno competitivo. A partir del reconocimiento de las propias habilidades, intereses y experiencias previas, se puede construir una propuesta con identidad, que conecte con el público objetivo y transmita confianza. Este proceso implica, además, revisar y transformar narrativas personales que muchas veces han estado atravesadas por el estigma, para proyectarse desde un lugar de capacidad, esfuerzo y superación.

Identificar estas pautas es clave para tomar decisiones estratégicas: definir qué ofrecer, cómo presentarlo, a quién dirigirse y a través de qué canales. También permite planificar de forma más consciente y profesional el crecimiento del emprendimiento, incluso desde pequeños comienzos. En contextos de vulnerabilidad, como el egreso del sistema penal, fortalecer la marca personal puede ser el primer paso para construir un camino sostenido hacia la inclusión social y la independencia económica, basado en el propio talento, el aprendizaje y la confianza en las propias posibilidades.

Este material entregado durante el taller brindó una guía práctica y accesible para que las participantes pudieran comenzar a definir los elementos clave de la marca de su emprendimiento. Se explicó que una marca no es solo un nombre o un logo, sino un conjunto de componentes que comunican la identidad del proyecto: nombre, logotipo, eslogan, colores corporativos, tipografía, personalidad de marca y propuesta de valor. La claridad sobre estos elementos permite construir una imagen coherente y reconocible, lo cual es fundamental para posicionarse en el mercado y conectar con potenciales clientes.

El material se organizó en tres bloques principales. En primer lugar, se ofrecieron criterios para la elección del nombre del emprendimiento, enfatizando la importancia de que sea relevante, fácil de recordar, único y disponible en redes

sociales y dominios web. Luego, se brindaron recomendaciones para la creación del logotipo, señalando aspectos como la legibilidad, la claridad visual, la pertinencia con el rubro del negocio y el uso de pocos colores para asegurar un diseño simple pero efectivo. Por último, se abordó la elección de la paleta de colores a utilizar, introduciendo nociones básicas de psicología del color para que cada participante pudiera seleccionar aquellos tonos que mejor representaran los valores y personalidad de su marca.

Figura 32. Material entregado en taller de imagen de marca (1)

Cómo definir la marca de mi emprendimiento

La marca de un emprendimiento es determinante en la identidad y el éxito del negocio.
Una MARCA está compuesta por:

- nombre,
- logotipo,
- eslogan,
- colores corporativos,
- tipografía,
- personalidad de la marca y
- propuesta de valor.

A - ¿Cómo elegir el nombre de mi marca?

01 - Si ya pensamos un nombre, tenemos que verificar su disponibilidad: Buscamos en Google y en las redes sociales, a ver si existe otra marca con ese nombre. Analizamos si nos afecta o no.

02 - Si no tenemos un nombre, buscamos uno nuevo teniendo en cuenta:

Relevancia: El nombre debe tener que ver con el negocio y reflejar su propósito o actividad.
Recordación: El nombre debe ser fácil de recordar y PRONUNCIAR.
Unicidad: El nombre debe ser único y no confundirse con otros negocios.
Disponibilidad: Verificar la disponibilidad del nombre de dominio (www) y las redes sociales.

B - ¿Cómo debe ser mi logo? Tener en cuenta

- Relevancia, pertinencia, relación con el nombre y/o el rubro del negocio.
- Claridad "a golpe de vista": debe ser fácilmente entendible en sí mismo, pero también "lo que vende"
- Nombre legible: No usar tipos de letras complicadas, ni cursivas, ni muchos tipos. Asegurarse que sea visible incluso en pequeño formato (tarjeta, ícono de whatsapp, ícono de Instagram)
- Colores simples y contrastados: no usar más de 2 o 3....

C- ¿Qué colores conviene usar?

El color se define en función de

- Identidad: ¿Qué quieres comunicar con tu marca? ¿Profesionalismo, creatividad, energía?
- Público objetivo: ¿A quién va dirigido tu producto o servicio?
- Personalidad: ¿Cómo quieres que se perciba tu marca?

Psicología del color:
Azul: Confianza, estabilidad, profesionalismo
Rojo: Energía, pasión, urgencia
Verde: Naturaleza, equilibrio, crecimiento
Amarillo: Optimismo, alegría, creatividad
Negro: Elegancia, sofisticación, formalidad
Rosa: Femenino, suave, delicado

Debemos tomar un solo color como principal y elegir dos o tres como complementarios, que también aporten su personalidad al conjunto de la marca.

Plataformas para crear logos gratis: https://www.canva.com/es_ar/logos/ // <https://zoviz.com/> // <https://www.tailorbrands.com/> <https://www.adobe.com/es/express/create/logo>

Figura 33. Material entregado en taller de imagen de marca (2)

Actividad de creación de MARCA para un emprendimiento

ACTIVIDAD COMERCIAL O PROPUESTA DE VALOR
Detallar qué ofrece el emprendimiento y qué lo diferencia de la competencia

NOMBRE
Considera nombres cortos, simples y fáciles de pronunciar. Busca palabras que sean únicas y que te ayuden a diferenciarte de la competencia. Juega con palabras, acrónimos o palabras de otras lenguas.

LOGOTIPO
Dibujar la primera idea sobre cómo sería el logo...de manera esquemática. Por ejemplo, si va un pollo y encima una leyenda, no hace falta dibujar el pollo, simplemente poner un círculo con el texto "pollo".

COLORES
Qué colores usarías como principal y cual como secundario?

Además de explicar estos conceptos, el material incluyó herramientas concretas para la creación de logos, con enlaces a plataformas gratuitas y de fácil uso como Canva, Tailor Brands o Adobe Express. El objetivo de esta instancia fue que cada mujer pudiera comenzar a visualizar y construir su identidad emprendedora de manera profesional, incluso desde recursos sencillos.

V.5.3 Gestión de emociones

El taller dio inicio con una dinámica de presentación individual, cuyo propósito fue generar un clima de confianza y cercanía entre las participantes. Cada una fue invitada a compartir su nombre, algún hobby o interés personal, y sus expectativas respecto del espacio. Esta primera actividad buscó habilitar la palabra en un entorno cuidado, fomentando el protagonismo de las asistentes y propiciando una actitud abierta frente al proceso de aprendizaje. Asimismo, permitió al equipo coordinador identificar intereses, inquietudes y niveles de motivación presentes en el grupo, información clave para adaptar el enfoque del taller a las particularidades del grupo.

A continuación, se propuso una breve indagación inicial sobre los conocimientos previos vinculados al mundo emocional. A través de preguntas abiertas como “¿Qué saben de las emociones?”, se estimuló la reflexión y participación espontánea. Esta instancia introductoria tuvo como objetivo generar conciencia sobre la dimensión emocional como parte central de la experiencia humana, y evidenciar que las emociones no son ni buenas ni malas, sino reacciones psicofisiológicas automáticas que cumplen funciones adaptativas. Se procuró así desnaturalizar ciertos juicios o estigmas, y sentar las bases para una posterior exploración más profunda.

Durante el desarrollo de este bloque, se introdujo una breve clasificación de las emociones básicas, abordadas desde una perspectiva psicoeducativa. Se explicó que la alegría genera sensaciones de bienestar y satisfacción, promoviendo la afiliación social y la repetición de experiencias placenteras. La tristeza, en cambio, aparece ante pérdidas o situaciones dolorosas, orientándonos hacia la introspección y la búsqueda de apoyo. El miedo surge como anticipación a una amenaza, preparando al cuerpo para protegerse o huir. La ira (o enojo) se activa frente a una injusticia o frustración, promoviendo una respuesta de defensa. El asco implica rechazo hacia estímulos considerados dañinos o repulsivos, y nos impulsa a la evitación. Finalmente, la sorpresa actúa como una reacción frente a eventos inesperados, ayudando a reorganizar la atención y procesar la nueva información.

Para cerrar esta primera etapa del taller, se propuso una consigna participativa en la que las participantes debían listar aquellas emociones que conocieran o hayan experimentado con mayor frecuencia. Este ejercicio permitió recuperar saberes previos, poner en común vivencias y comenzar a nombrar lo emocional desde un lenguaje compartido, base fundamental para avanzar hacia una gestión más consciente y saludable de las emociones.

V.5.3.1 *Introducción*

En la primera instancia del taller se introdujo una breve explicación sobre la naturaleza y el funcionamiento de las emociones, con el objetivo de comenzar a construir un marco conceptual accesible y significativo para las participantes. Se explicó que las emociones son respuestas automáticas del cuerpo y la mente ante distintos estímulos del entorno o pensamientos internos. Por ejemplo, cuando algo no sale como esperamos, solemos sentir frustración o incomodidad, y la reacción inmediata puede ser querer abandonar la tarea. En cambio, cuando recibimos un halago o reconocimiento, aparece la alegría, que genera placer y nos motiva a repetir esa experiencia. Estos ejemplos cotidianos permitieron conectar la teoría con vivencias concretas, favoreciendo la comprensión del papel funcional de las emociones.

Asimismo, se introdujo la idea de que no existen emociones “buenas” o “malas”, sino que todas cumplen una función adaptativa. A partir de recursos visuales, como la tabla periódica de las emociones, se propuso clasificar las emociones no en términos de valor moral (positivas o negativas), sino según cómo se sienten en el cuerpo: algunas se experimentan como agradables (“emociones lindas”) y otras como desagradables o incómodas (“emociones feas”), pero todas aportan información valiosa. Reconocer y nombrar lo que sentimos es el primer paso para poder gestionarlo de forma saludable. Saber qué emoción estamos atravesando nos permite tomar mejores decisiones, evitar reacciones impulsivas y establecer vínculos más conscientes con los demás y con nosotras mismas. Esta primera aproximación sentó las bases para avanzar luego hacia estrategias concretas de regulación emocional.

V.5.3.2 *Reconocimiento de emociones*

En el segundo momento del taller se trabajó específicamente el reconocimiento emocional, como una herramienta fundamental para la gestión de los estados internos. Se introdujo la técnica del termómetro emocional, una dinámica sencilla pero potente que permite identificar no solo el nombre de la emoción que se experimenta, sino también su intensidad y su manifestación en el cuerpo. A través de la consigna “¿Qué nombre tiene lo que estoy sintiendo?” y la pregunta “¿Del 1 al 10, cuán intensa es esa emoción?”, se propuso a las participantes detenerse a observar lo que ocurre en su interior y ponerlo en palabras. Se hizo hincapié en la importancia de conectar con las señales corporales que acompañan a las emociones, como tensión muscular, presión en

el pecho, dolor de estómago o palpitaciones, comprendiendo que el cuerpo funciona como una brújula emocional que ofrece información valiosa.

Esta técnica permitió introducir una perspectiva de autoconciencia emocional, clave para prevenir reacciones impulsivas y promover una mayor autorregulación. Además, se abrió un espacio de diálogo grupal en el que se compartieron experiencias significativas vinculadas a emociones intensas. A través de una historia compartida, se invitó a reflexionar sobre aquellas emociones que resultan más difíciles de gestionar, como la ira, la angustia o el miedo. Las participantes relataron qué suelen hacer cuando se sienten desbordadas y cómo responde su cuerpo en esas situaciones. Esta instancia de intercambio colectivo no solo favoreció la identificación de patrones emocionales comunes, sino que también generó un clima de contención y validación grupal, habilitando una mirada más comprensiva sobre el propio mundo emocional. Así, el reconocimiento de las emociones dejó de ser un ejercicio individual para convertirse en una práctica de diálogo, aprendizaje y reflexión conjunta.

Figura 34. Tabla periódica de las emociones

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES



AM AMOR															MI MIEDO	
EM EMPATÍA															NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSION				
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN				
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO				
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLIA	DS DESPRECIO				
									DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO					

★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

☀ ALEGRÍA

! SORPRESA

🔥 IRA

☹ MIEDO

🤢 ASCO

V.5.3.3 *Gestión de emociones intensas*

En la tercera etapa del taller se abordaron estrategias prácticas para la gestión de emociones intensas, con el objetivo de que las participantes pudieran incorporar herramientas simples y aplicables en situaciones de alta carga emocional. Se partió del supuesto teórico y clínico de que las emociones, si bien son reacciones automáticas, pueden ser reguladas a través de prácticas que favorecen la autorreflexión, el autocuidado y la contención. La propuesta metodológica incluyó un abordaje progresivo, combinando técnicas de regulación fisiológica, cognitiva y conductual.

A. Respiración diafragmática

Se introdujo la técnica de la respiración diafragmática como recurso fundamental para reducir la activación del sistema nervioso y generar una sensación de calma inmediata. Esta práctica consiste en respirar de manera lenta y profunda, enfocando el aire hacia el abdomen, lo cual permite regular la frecuencia cardíaca y disminuir la tensión muscular. A través de una breve guía corporalizada, se ofreció una experiencia práctica de esta técnica, destacando su utilidad en momentos de angustia, enojo o ansiedad intensa.

B. Influencia de los pensamientos en las emociones

En esta instancia se trabajó sobre la relación entre pensamiento y emoción, introduciendo la noción de pensamientos automáticos y su impacto en el estado emocional. A partir de ejemplos cotidianos, se exploró cómo la interpretación de una situación influye directamente en lo que sentimos. Se propuso un ejercicio de autorregistro con la consigna: “Cuando me siento enojada, ¿qué pienso?”. Se diferenciaron pensamientos constructivos (“esto es difícil, pero tengo recursos”) de pensamientos catastróficos o rígidos (“todo va a salir mal”), utilizando como recurso didáctico la técnica del “blanco y negro”. También se introdujeron las categorías de pensamientos amigos (que acompañan y ayudan) y pensamientos enemigos (que sabotean o intensifican la emoción). Esta distinción facilitó la identificación de patrones cognitivos disfuncionales y promovió una mirada más flexible y autocompasiva.

C. Técnica del semáforo emocional

Se trabajó la técnica del “semáforo emocional” como una herramienta visual y sencilla para detectar, nombrar y regular la intensidad emocional. Esta técnica divide las emociones en tres niveles de intensidad:

- **Rojo:** emociones desbordantes, como la ira extrema, la angustia o el shock emocional. En este estado, se promueve detenerse y aplicar estrategias de emergencia emocional como alejarse del estímulo, pedir ayuda, lavarse la cara, contar hasta diez, romper papel o realizar una respiración profunda. El objetivo no es resolver el problema, sino frenar la escalada emocional.
- **Amarillo:** emociones que comienzan a intensificarse, pero aún son gestionables. Aquí se trabajaron estrategias de intervención temprana, como escribir, hablar con alguien, dibujar, hacer estiramientos, caminar, escuchar música o mover el cuerpo. Se alentó a las participantes a identificar sus propias señales de alerta y a elegir una estrategia preventiva que les resultara significativa.
- **Verde:** estado emocional de calma y regulación. Se alentó a las participantes a reconocer este estado como punto de partida para tomar decisiones, comunicarse y resolver conflictos. Se ejemplificó con emociones de baja intensidad, como una frustración leve o una nostalgia transitoria, destacando la importancia de actuar antes de que la emoción escale.

Cada participante eligió una estrategia para los estados rojo y amarillo, reflexionando sobre su propia capacidad de intervención emocional y fortaleciendo así su percepción de autoeficacia.

D. Dinámica con tarjetas: identificación y expresión emocional

Para cerrar esta etapa, se trabajó con una dinámica de tarjetas que presentaban diversas situaciones hipotéticas. A partir de cada una, se plantearon cuatro preguntas clave:

- ¿Qué emoción o emociones sentirías en esta situación?
- ¿Cómo se sentiría esa emoción en tu cuerpo?
- ¿Qué pensamiento podría aparecer en tu mente?
- ¿Qué te darían ganas de hacer si te sintieras así?

Este ejercicio permitió integrar lo trabajado previamente, poniendo en diálogo la emoción, la respuesta corporal, el pensamiento asociado y la conducta resultante. Además, permitió introducir la distinción entre respuestas saludables y no saludables, habilitando una reflexión ética y práctica sobre cómo elegir estrategias que no solo alivien momentáneamente, sino que cuiden de una misma y del entorno. En conjunto, estas actividades promovieron una comprensión integral del proceso emocional, ofreciendo recursos para la autorregulación en contextos de vulnerabilidad.

V.5.3.4 Construyendo resiliencia y fortalezas

En esta etapa del taller se propuso una actividad orientada al fortalecimiento del autoconocimiento y la autoeficacia, a través del armado simbólico de una “caja de herramientas” personales. Esta dinámica tuvo como finalidad que cada participante pudiera identificar y valorar sus propios recursos, tanto internos como externos, reconociendo que ya cuentan con capacidades y apoyos significativos para afrontar desafíos, superar conflictos y avanzar en sus procesos de transformación.

A. Caja de herramientas internas

Se trabajó inicialmente sobre las *herramientas internas*, es decir, aquellas cualidades personales que no dependen del contexto, pero que pueden ponerse en juego en diferentes situaciones. Las participantes fueron invitadas a reflexionar sobre atributos como la fortaleza emocional, la creatividad, la perseverancia, la empatía, la capacidad de escucha y la resiliencia. Esta instancia permitió revalorizar aspectos identitarios muchas veces desestimados o invisibilizados, y funcionó como un ejercicio de reencuentro con la propia historia desde una perspectiva de potencia y posibilidad.

B. Caja de herramientas externas

En una segunda instancia, se abordaron las *herramientas externas*, es decir, los recursos concretos disponibles en el entorno personal y social. Aquí se incluyeron habilidades prácticas (como saber cocinar, coser o realizar oficios específicos), así como redes de apoyo emocional y afectivo (familia, amigas, pareja, referentes comunitarios). Se destacó la importancia de reconocer estos apoyos como parte activa del proceso de bienestar y recuperación, entendiendo

que pedir ayuda también forma parte de una estrategia válida y necesaria de autocuidado.

C. Aplicación de herramientas en situaciones de conflicto

Posteriormente, se propuso un ejercicio de recuperación de experiencias pasadas, en el que las participantes debían recordar un conflicto significativo y reflexionar sobre qué herramientas (internas y/o externas) utilizaron en ese momento, o cuáles podrían haber utilizado. Este análisis situacional permitió integrar los recursos identificados, dotando de sentido y aplicabilidad concreta a la metáfora de la “caja de herramientas”, y favoreciendo la construcción de una narrativa personal en la que las participantes se reconocieran como agentes activas de su propia historia.

D. Frases de reafirmación y visualización

Como cierre simbólico de la actividad, se invitó a las participantes a crear frases de reafirmación y apoyo, destinadas a ser plasmadas en carteles o recordatorios visuales que puedan ubicarse en sus espacios personales. Algunas de las frases elaboradas incluyeron expresiones como: **“Soy fuerte, puedo con esto”**, **“No estás sola”**, **“La transformación es posible”** y **“Pedir ayuda también es un acto de valentía”**. Esta instancia buscó consolidar un mensaje de aliento y continuidad, promoviendo la presencia cotidiana de palabras que fortalezcan la autoestima, la esperanza y la confianza en el propio proceso de cambio.

V.5.3.5 *Cómo mejorar la comunicación para una comunicación asertiva*

En esta instancia del taller se trabajaron estrategias para comunicar emociones difíciles o situaciones de malestar sin generar confrontaciones, recurriendo a la técnica conocida como “técnica del sándwich”. Esta herramienta de comunicación asertiva se basa en la idea de estructurar los mensajes de forma que se minimice la posibilidad de conflicto, al mismo tiempo que se transmiten con claridad las necesidades propias. El objetivo fue brindar a las participantes una estrategia concreta para expresar límites, reclamos o incomodidades desde el respeto, evitando tanto la agresividad como la pasividad.

La técnica consta de tres partes, representadas metafóricamente por los componentes de un sándwich:

- *Pan superior*: se comienza con una afirmación positiva, empática o de reconocimiento hacia la otra persona, lo que contribuye a suavizar el mensaje y a mantener un tono relacional cuidado.
- *Relleno*: se introduce el motivo de la incomodidad, centrándose en la conducta observada y no en la persona. Se sugiere incluir cómo esa conducta afecta al hablante, promoviendo una comunicación desde la experiencia propia (uso del “yo” en lugar del “vos”).
- *Pan inferior*: se cierra con otra frase positiva o una propuesta concreta de solución, manteniendo así una disposición al diálogo y la colaboración.

A modo de ejemplo, se trabajó una situación cotidiana: una compañera genera ruidos que impiden el descanso. La aplicación del modelo podría expresarse así:

“Ana, sabés que nos llevamos re bien y me gusta compartir el espacio con vos (pan superior), pero estás haciendo mucho ruido y no puedo dormir (relleno), ¿será que podrías hacer un poco menos de ruido por favor?” (pan inferior).

Esta técnica busca desactivar respuestas defensivas y facilitar una comunicación más efectiva, empática y respetuosa, especialmente útil en contextos donde la convivencia puede generar tensiones frecuentes. Las participantes realizaron prácticas guiadas de esta herramienta, adaptándola a situaciones personales, lo que permitió su apropiación concreta como recurso cotidiano.

V.5.3.6 *Cómo mejorar la comunicación para mejorar el acompañamiento*

Adicionalmente, se trabajó una dimensión clave de la inteligencia emocional: la capacidad de acompañar a otras personas en momentos de malestar, dolor o miedo, especialmente en situaciones que pueden generar reacciones intensas. Para ello, se aplicó nuevamente la técnica del sándwich, esta vez desde una perspectiva empática, orientada no a expresar un límite personal, sino a contener emocionalmente al otro.

Esta técnica, adaptada al acompañamiento, también se estructura en tres momentos:

- *Pan superior*: se comienza con una validación emocional, es decir, el reconocimiento explícito de lo que la otra persona está sintiendo o mostrando. Esto implica observar con atención y empatía las señales (llanto, tensión, evasión, gritos, etc.) y traducirlas en una afirmación que legitime su experiencia emocional.
- *Relleno*: se describe de forma clara y cuidadosa la situación que se va a atravesar, sin minimizarla, anticipando si es posible aquello que puede generar temor o incomodidad. Esta parte busca ofrecer un marco de realidad, evitando sorpresas que puedan aumentar el malestar.
- *Pan inferior*: se finaliza con una oferta concreta de apoyo o acompañamiento, reforzando la sensación de que la persona no está sola y que hay alguien disponible para sostenerla durante el momento difícil.

Un ejemplo trabajado durante el taller fue el de una cliente con miedo al torno durante una sesión de pedicuría, que puede evocar tanto temor al dolor físico como a la vulnerabilidad emocional. Una aplicación de la técnica podría expresarse así:

“Ana, veo que tenés miedo a que use el torno en tu pie; a muchas clientas les pasa, es normal (validación); lamentablemente es una herramienta necesaria, pero lo vamos a hacer solo por 10 segundos, contemos juntas (explicación y anticipación); yo te voy a acompañar y vas a ver que pasa rápido” (apoyo).

Para finalizar este tipo de situaciones, se recomendó también brindar una devolución positiva, reconociendo el esfuerzo de la otra persona. En el taller se utilizó la metáfora del perro que aprende un truco: “cuando lo logra, lo premiamos, no le decimos ‘era fácil’”. Esta comparación sirvió para reforzar la importancia de felicitar y validar la valentía del otro, consolidando un vínculo de confianza y acompañamiento respetuoso. La incorporación de esta técnica promueve habilidades de cuidado mutuo, fundamentales tanto en espacios laborales como en relaciones interpersonales más amplias.

V.5.3.7 *Encontrar la motivación*

En muchos contextos, especialmente aquellos marcados por la adversidad o la falta de estímulos positivos, es frecuente experimentar desmotivación frente a tareas que se perciben como difíciles, aburridas o poco

significativas. Esta sensación puede derivar en postergación, abandono o frustración, dificultando el cumplimiento de obligaciones o metas personales. Frente a ello, resulta fundamental contar con estrategias concretas que permitan sostener el esfuerzo aun cuando la motivación inicial esté ausente o debilitada.

Entre las herramientas abordadas en el taller se destacó la fragmentación de tareas, es decir, dividir una actividad compleja en pasos más pequeños y alcanzables. Esta estrategia permite reducir la sensación de agobio y facilita el avance progresivo. A su vez, se promovió el uso de refuerzos positivos, como realizar una actividad placentera luego de cumplir con una tarea difícil, generando así una asociación emocional más favorable. También se trabajó la importancia de pedir ayuda como forma de descomprimir la carga individual y crear redes de apoyo.

V.5.3.8 *Gestionando el desacuerdo*

Una de las estrategias incorporadas durante el taller para favorecer la comunicación asertiva fue la técnica **N.E.M.O.**, una herramienta diseñada para expresar desacuerdos, realizar pedidos o establecer límites de forma respetuosa y clara. Esta técnica busca evitar tanto la agresividad como la pasividad, promoviendo una comunicación que tenga en cuenta las propias necesidades sin invalidar las del otro. Su nombre proviene del acrónimo de los cuatro pasos que la componen: *Nombrar, Expresar emoción, Motivo y Objetivo*.

1. El primer paso consiste en nombrar la situación de forma descriptiva, sin emitir juicios ni acusaciones. Por ejemplo: “Ana, veo que hace tres horas estás usando mi planchita”.
2. Luego, se sugiere expresar la emoción que dicha situación genera, utilizando un lenguaje centrado en la propia experiencia (uso del “yo siento” en lugar del “vos hacés”): “y eso me genera enojo o frustración”.
3. A continuación, se explicita el motivo, es decir, por qué esa situación afecta: “porque quiero usarla dado que me visitarán mis familiares”.
4. Finalmente, se formula el objetivo, expresando claramente lo que se desea lograr, idealmente ofreciendo alternativas que favorezcan la colaboración: “¿Podrías desocuparla o tal vez podríamos turnarnos?”.

Esta técnica fue valorada por su aplicabilidad en situaciones de convivencia cotidiana, ya que permite gestionar tensiones de forma constructiva, promoviendo el diálogo y el respeto mutuo.

V.5.3.9 *Gestionando la incomodidad*

En esta instancia del taller se trabajó el derecho a establecer límites personales de manera clara, firme y respetuosa. Se abordó la dificultad que muchas personas experimentan al momento de decir “no”, especialmente en contextos de convivencia donde predomina la presión grupal o el temor a generar conflicto. Se enfatizó que negar un pedido no implica egoísmo ni rechazo hacia la otra persona, sino que constituye un acto de cuidado y protección personal. A partir de distintas herramientas conceptuales y prácticas, se ofrecieron recursos para reconocer los propios límites y comunicarlos de forma asertiva.

Una de las principales herramientas trabajadas fue el semáforo de los límites, que permite identificar cómo nos sentimos ante una situación y actuar en consecuencia. El color verde indica que nos sentimos cómodas y dispuestas a aceptar la situación (“adelante, estoy bien con esto”). El color amarillo señala un punto de incomodidad o duda, donde es necesario poner condiciones, pedir tiempo o expresar la necesidad de pensar antes de responder (“necesito reflexionar antes de darte una respuesta”). El color rojo representa una señal clara de malestar o invasión del espacio personal: en ese caso, la recomendación es expresar un “no” directo y respetuoso, estableciendo un límite firme.

Se presentaron distintas formas de comunicar un límite, conocidas como “frases mágicas para decir no”, que permiten sostener la negativa sin culpa y sin agredir al otro. Estas pueden ser:

- Un “no” directo pero amable, por ejemplo: “Gracias por preguntar, pero es algo muy personal, prefiero no hablar de eso ahora.”
- Un “no” con breve explicación, que aclara que la negativa no es personal: “Es un tema delicado para mí, prefiero mantenerlo en privado.”
- Un “no” temporal, que pospone la conversación sin negarla del todo: “Hoy estoy cansada, pero mañana si querés charlamos tomando unos mates.”
- bien el cambio de tema, como estrategia para redirigir la conversación con cuidado: “Gracias por la confianza, pero no me

siento cómoda hablando de eso. Me habías dicho que eras de Villa Allende, ¿cómo es vivir allá?”

Para fortalecer la práctica de estas habilidades, se propuso un juego de roles en el que las participantes simulaban situaciones cotidianas de conflicto o invasión del espacio personal. Una de las escenas representadas fue la de una compañera que usa un objeto personal (como un peine o una prenda) sin permiso. A partir de esa dinámica se trabajó el reconocimiento de la emoción generada (enojo, incomodidad, sorpresa) y se ensayaron distintas formas de comunicación del límite, aplicando técnicas previamente aprendidas como el sándwich, la técnica N.E.M.O. o las frases mágicas.

La reflexión final giró en torno a preguntas como: “¿Cómo se sintieron al decir ‘no’?”, “¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué?”, “¿Qué frase les resultó más cómoda de usar?” y “¿Creen que estas frases pueden ayudarlas en el día a día?”. Las respuestas evidenciaron que muchas participantes lograron identificar situaciones personales en las que decir “no” resultaba especialmente desafiante, y valoraron la posibilidad de contar con herramientas concretas para sostener sus decisiones sin caer en el silencio o la confrontación.

V.5.3.10 *Pedir ayuda*

Pedir ayuda es una habilidad fundamental en la vida cotidiana, y sin embargo, muchas veces puede generar sentimientos de vergüenza, inseguridad o temor al rechazo. En el marco del taller, se trabajó la necesidad de desarrollar estrategias para expresar pedidos de manera clara, específica y respetuosa, reconociendo que poder pedir lo que se necesita es un acto de cuidado propio y una herramienta esencial para la convivencia. Se identificaron errores frecuentes en la forma de solicitar ayuda, como hacerlo de manera ambigua, suponer que el otro debería “adivinar” lo que se necesita, o, en el extremo opuesto, transformar el pedido en una exigencia.

Entre las recomendaciones prácticas, se enfatizó la importancia de ser específicas en el pedido: por ejemplo, en lugar de decir “¿me ayudás?”, formular “¿podés ayudarme a ordenar el espacio luego de la merienda?”, lo que facilita una respuesta concreta. También se señaló la necesidad de ser claras, verbalizando explícitamente que se trata de un favor: “necesito pedirte algo”, en lugar de comunicarse con gestos, silencios o insinuaciones que pueden no ser comprendidas por la otra persona. Asimismo, se reforzó el uso de un tono amable y colaborativo, incorporando expresiones como “por favor”, formulando

preguntas en lugar de órdenes, y agradeciendo anticipadamente la predisposición del otro.

Para ejercitar estas habilidades, se realizó una dinámica de juego de roles, en la cual una participante debía pedir un favor de manera asertiva y otra tenía la tarea de rechazarlo también de forma respetuosa, aplicando las herramientas trabajadas previamente (uso del “no” firme pero empático, ofrecimiento de alternativas, validación emocional). Esta práctica permitió visibilizar que tanto pedir como rechazar pueden formar parte de un intercambio saludable, siempre que se sostengan desde el respeto mutuo.

Finalmente, se introdujo la metáfora de la balanza de los favores como herramienta para reflexionar sobre el equilibrio en las relaciones interpersonales. Se planteó que, en una relación saludable, debe existir reciprocidad: no es sostenible pedir constantemente sin dar, ni dar siempre sin pedir. Las participantes reflexionaron sobre interrogantes como: ¿Me cuesta más pedir un favor o decir que no?, ¿Qué siento cuando alguien me pide algo con amabilidad?, ¿Y cuándo lo exige o no agradece? Este análisis permitió comprender que cuidar la balanza implica no solo aprender a pedir, sino también poner límites, agradecer, y reconocer el derecho propio y ajeno a aceptar o rechazar un pedido.

V.5.3.11 Defectos y virtudes

En el marco del taller, se abordaron estrategias para afrontar entrevistas laborales, especialmente en relación con preguntas frecuentes que pueden generar inseguridad o dudas, como aquellas vinculadas a las virtudes, defectos o antecedentes personales. Una de las temáticas trabajadas fue cómo responder cuando se solicita identificar defectos personales. En este punto, se sugirió evitar respuestas evasivas o negativas, y optar por aquellas formulaciones que permitan mostrar autoconocimiento, capacidad de reflexión y disposición al cambio. Una estrategia eficaz consiste en transformar un defecto en una oportunidad de mejora o en una fortaleza en desarrollo. Por ejemplo, en lugar de responder “soy muy impaciente”, se puede expresar: “suelo ser exigente conmigo misma, y eso a veces me hace impaciente, pero estoy aprendiendo a manejar los tiempos con más flexibilidad”. Este tipo de respuesta no solo muestra conciencia de los propios límites, sino también una actitud activa hacia el aprendizaje.

Asimismo, se brindaron recomendaciones sobre cómo abordar preguntas relativas al pasado, especialmente si refieren a situaciones complejas, como

interrupciones en la trayectoria laboral, experiencias de encierro u otras circunstancias sensibles. En estos casos, se remarcó la importancia de mantener una actitud honesta pero cuidadosa, evitando entrar en detalles innecesarios o que expongan aspectos personales que no aportan al perfil profesional. Lo fundamental es transmitir que se ha aprendido de esas experiencias, que han dado lugar a procesos de reflexión y crecimiento. Una forma adecuada de responder podría ser: “tuve una etapa compleja en mi vida, pero la aproveché para reflexionar, aprender y formarme; realicé cursos y hoy me siento preparada para asumir nuevos desafíos”. Este enfoque permite construir una narrativa de superación, destacando la resiliencia, la responsabilidad personal y el compromiso con el cambio, aspectos altamente valorados en los procesos de selección laboral.

V.5.4 Manejo básico de finanzas

En contextos de alta vulnerabilidad social y económica, como los que atraviesan muchas mujeres privadas de libertad, el acceso a herramientas de empoderamiento económico se vuelve fundamental para favorecer procesos de reinserción social sostenibles. Entre estas herramientas, el conocimiento sobre finanzas personales básicas representa una dimensión clave, ya que permite tomar decisiones más conscientes y autónomas respecto al manejo del dinero, la organización de gastos y la planificación de ingresos. Comprender conceptos como presupuesto, ahorro, deuda y consumo responsable no solo fortalece la seguridad económica individual, sino que también promueve una mayor autoestima y sentido de control sobre la propia vida.

El aprendizaje de nociones financieras tiene un potencial multiplicador, en tanto puede ser compartido con otros miembros del entorno familiar y comunitario, generando una red de conocimientos prácticos con impacto colectivo. En este sentido, incluir un espacio de formación en finanzas dentro de los talleres dirigidos a mujeres en proceso de salida del encierro no solo apunta a fortalecer su autonomía económica inmediata, sino que también sienta bases para la construcción de proyectos de vida sostenibles, evitando la reproducción de ciclos de dependencia o exclusión. La alfabetización financiera, en este marco, se entiende como una herramienta de justicia social y de transformación cultural, especialmente relevante en el camino hacia la libertad y la reintegración plena.

Es por esto que, en el marco del programa de acompañamiento a mujeres privadas de libertad próximas a su egreso, se llevó a cabo el taller titulado “Diez claves económicas y financieras para emprender”, con el objetivo de brindar herramientas prácticas que contribuyan al empoderamiento económico y a la construcción de proyectos de vida sostenibles. La actividad convocó a un grupo de aproximadamente 20 mujeres, lo que evidencia no solo el interés por la temática, sino también la necesidad de seguir fortaleciendo el acceso a contenidos financieros por parte de mujeres en situación de vulnerabilidad.

El encuentro se organizó a partir del desarrollo de diez ejes fundamentales para el inicio o fortalecimiento de un emprendimiento. Entre ellos se abordaron: la definición clara del negocio, el cálculo del presupuesto inicial, la importancia de una toma de deuda consciente, el registro detallado de costos, la separación entre finanzas personales y comerciales, la fijación de precios con criterio, la planificación del gasto, la inversión estratégica, la evaluación de resultados y la búsqueda activa de asesoramiento. La exposición se desarrolló con un enfoque claro y accesible, privilegiando la aplicabilidad concreta de los contenidos en contextos económicos complejos y caracterizados por la informalidad o la escasa disponibilidad de capital inicial.

Uno de los aspectos más valorados por las participantes fue la consigna de “aprender a pedir ayuda”, entendida como una capacidad fundamental para el desarrollo de cualquier proyecto económico. Se destacó la importancia de acudir a redes de apoyo, referentes, espacios de formación o asesoramiento profesional, reconociendo que la autonomía no implica aislamiento, sino la construcción de vínculos que fortalezcan el proceso emprendedor. Asimismo, se enfatizó el uso estratégico de herramientas digitales, tanto para la gestión de cobros y pagos como para identificar oportunidades de ahorro y beneficios en las compras cotidianas.

El taller, que tuvo una duración aproximada de una hora y media, se desarrolló en un clima distendido, promoviendo la participación activa y el intercambio entre las asistentes. Algunas compartieron experiencias personales, lo que enriqueció el espacio con perspectivas diversas y permitió reflexionar de forma colectiva sobre las decisiones que se toman en las etapas iniciales de un emprendimiento. En términos generales, la evaluación de la actividad fue altamente positiva: las participantes reconocieron haber adquirido conocimientos útiles, aplicables y necesarios, lo que refuerza la pertinencia de incorporar este tipo de contenidos en procesos de formación integral vinculados a la salida del encierro. La experiencia dejó abierta la posibilidad de futuras instancias de formación, seguimiento y fortalecimiento de competencias emprendedoras.

Figura 35. Presentación compartida con las internas

10 CLAVES ECONÓMICAS Y FINANCIERAS PARA EMPRENDER

1. DEFINIR MI EMPRENDIMIENTO O NEGOCIO

- ESTO PARECE ALGO SIMPLE, PERO LO ES DE VERDAD??
- APRENDE A CONOCERTE, A DESCUBRIR TU FUERTE , TU ESPECIALIDAD, TUS CAPACIDADES

2- PRESUPUESTO INICIAL

- UN PRESUPUESTO ES UNA HERRAMIENTA QUE PERMITE REGISTRAR TODOS LOS INGRESOS Y GASTOS EN UN PERÍODO DETERMINADO.
- CALCULA CUÁNTO NECESITAS PARA COMENZAR: ALQUILER, INSUMOS MATERIALES , ETC.
- POR EJEMPLO, SI PENSAMOS PONER UN KIOSCO , TENEMOS QUE PENSAR DONDE VAMOS A HACERLO? TENEMOS QUE PAGAR ALQUILER? CONSIDERAR UN MÍNIMO DE STOCK INICIAL PARA INICIAR, HORARIOS DE ATENCIÓN,
- CONSIDERÁ TAMBIÉN UN FONDO DE RESERVA PARA LOS PRIMEROS MESES SIN GANANCIAS.

3. ENDEUDATE CON CONCIENCIA

- SI NECESITÁS FINANCIAMIENTO (DINERO PARA EMPEZAR), BUSCÁ TASAS DE INTERESES QUE SEAN RAZONABLES Y CONOCE BIEN CÓMO Y CUÁNDO LO VAS A DEVOLVER.
- **CUIDADO !** ENDEUDARSE SIN PLANIFICACIÓN PUEDE HUNDIR TU EMPRENDIMIENTO.

4. TENÉ EN CLARO TUS COSTOS

- COSTOS FIJOS: NO CAMBIAN CON LA PRODUCCIÓN (EJ: ALQUILER).
- COSTOS VARIABLES: CAMBIAN SEGÚN LA PRODUCCIÓN (EJ: MATERIA PRIMA , O PRODUCTOS).
- IDENTIFICARLOS BIEN AYUDA A FIJAR PRECIOS ADECUADOS.

5. SEPARÁ TUS FINANZAS PERSONALES DEL NEGOCIO

- ABRÍ UNA CUENTA BANCARIA EXCLUSIVA PARA EL EMPRENDIMIENTO. – PUEDE SER UNA BILLETERA VIRTUAL COMO MERCADO PAGO O NARANJA X Y ESTO TE PERMITIRÁ TENER A MANO TUS VENTAS Y GASTOS
- NUNCA MEZCLES INGRESOS Y GASTOS PERSONALES CON LOS DEL NEGOCIO O EMPRENDIMIENTO

6. FIJÁ PRECIOS CON CRITERIO

NO VENDAS SOLO “MÁS BARATO”.

TIENEN QUE TENER EN CUENTA :

- COSTOS TOTALES.
- VALOR PERCIBIDO POR EL CLIENTE.
- PRECIOS DE LA COMPETENCIA.
- MARGEN DE GANANCIA DESEADO- MINIMO 20%

7. PLANIFICACIÓN DE GASTOS

- IDENTIFICAR GASTOS INNECESARIOS Y BUSCAR FORMAS DE REDUCIRLOS.
- PRIORIZAR LOS GASTOS ESENCIALES Y EVITAR GASTOS IMPULSIVOS.
- BUSCAR OFERTAS, COMPARAR PRECIOS Y UTILIZAR CUPONES O DESCUENTOS.

8. INVERSIÓN INTELIGENTE

- NO GASTES TODO DE ENTRADA.
- REINVERTÍ PARTE DE TUS GANANCIAS EN MEJORAR EL PRODUCTO, CAPACITARTE O HACER CRECER EL NEGOCIO.

9. MEDÍ RESULTADOS

- LLEVÁ UN REGISTRO DE VENTAS, COSTOS, GANANCIAS Y PÉRDIDAS.
- REVISÁ LOS NÚMEROS AL MENOS UNA VEZ POR MES PARA AJUSTAR A TIEMPO.

10. APRENDE A PEDIR AYUDA

- NADIE NACIÓ SABIENDO ¡! APRENDE A PREGUNTAR , A BUSCAR UNA GUÍA, UNA AYUDA QUE TE ACOMPAÑE EN ESTE NUEVO CAMINO.

TENER UN EMPRENDIMIENTO ES UN **DESAFIO**

..... **PERO TU PUEDES HACERLO!**

- VIDEO

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=THUVZQUARHU](https://www.youtube.com/watch?v=THUVZQUARHU)

VI. BONDADES DE LA PROPUESTA

Las formaciones propuestas tuvieron como objetivo principal desarrollar habilidades personales que permitan a los individuos alcanzar su máximo potencial. En este sentido, se enfocaron en cuatro aspectos clave: habilidades de emprendedorismo, fomento del desarrollo personal, salud y mejora del bienestar individual, físico y estético, y proyección autónoma y para la inserción laboral. Estos aspectos están interconectados y se refuerzan mutuamente, permitiendo a los individuos desarrollar una visión integral de sí mismos y de sus habilidades.

Las habilidades de emprendedorismo son fundamentales para que las participantes puedan desarrollar ideas innovadoras y llevarlas a cabo de manera efectiva. Esto implica desarrollar habilidades como la creatividad, la resolución de problemas, la toma de decisiones y la gestión de riesgos. Al desarrollar estas habilidades, los individuos pueden convertirse en emprendedores exitosos y alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

Por otro lado, el fomento del desarrollo personal es esencial para que las internas puedan alcanzar su máximo potencial. Esto implica desarrollar habilidades como la autoconciencia, la autogestión, la motivación y la resiliencia. Al desarrollar estas habilidades, los individuos pueden mejorar su bienestar emocional y psicológico, y alcanzar una mayor satisfacción personal y profesional.

La salud y la mejora del bienestar individual, físico y estético son fundamentales para que los individuos puedan mantener una calidad de vida óptima. Esto implica desarrollar habilidades como la nutrición, el ejercicio físico, la gestión del estrés y la atención a la salud mental. Al desarrollar estas habilidades, los individuos pueden mejorar su salud y bienestar, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Finalmente, la proyección autónoma y para la inserción laboral es esencial para que los individuos puedan alcanzar sus objetivos profesionales y personales. Esto implica desarrollar habilidades como la búsqueda de empleo, la creación de redes de contactos, la negociación salarial y la gestión de la carrera profesional. Al desarrollar estas habilidades, los individuos pueden mejorar sus oportunidades laborales y alcanzar una mayor estabilidad y seguridad financiera.

VI.1 Emprendedorismo

Las capacitaciones brindan conocimientos prácticos que pueden traducirse en oportunidades de autoempleo y desarrollo de emprendimientos personales.

Partiendo desde la potenciación de la autonomía económica y la capacidad de generación de ingresos inmediatos o a corto plazo, hasta llegar al conocimiento avanzado sobre administración, costos y fijación de precios de servicios y productos; pasando por la adquisición de competencias para la gestión de un negocio propio; y el aprendizaje de estrategias de comercialización y redes de venta, las formaciones aportarán distintos niveles de capacitación y experiencias en habilidades relacionadas en gran manera con el poder emprender eficaz y eficientemente.

Esto no solo inicia como una estrategia de reinserción laboral y/o promoción humana -traccionada desde la formación en oficios y con el fomento de la formación constante- sino que es parte de la naturaleza y pensamiento de quienes promueven y desarrollan el proyecto, entendiendo que el desarrollo personal y humano se logra “haciendo foco en la INSPIRACIÓN, CAPACITACIÓN, VINCULACIÓN y en la creación de valor desde los valores de la persona”.

VI.2 Desarrollo personal

Las formaciones no sólo dotan de habilidades técnicas, sino que también promueven el desarrollo de la autoestima, la disciplina y la confianza en las propias capacidades.

Ya citamos el desarrollo de capacidades relacionadas con: el refuerzo de la autodisciplina y la perseverancia en el aprendizaje, el incremento de la autoestima al ver reflejado el progreso en habilidades adquiridas, la mejora en la comunicación interpersonal (clave para la interacción con clientes y comunidades), y la generación de un sentido de identidad y motivación para la reinserción social, como ventajas principales de las capacitaciones en oficio.

Estas capacidades cumplen con un mensaje doble, donde son parte de la formación y a la vez parte de los resultados esperados de cada taller en oficios. Con ello se espera no solo capacitar en actividades o técnicas de ejecución de tareas, sino el fomentar y promocionar al desarrollo personal como parte inherente del ejercicio laboral o de emprendimiento; dando a comprender así que la dignidad personal no solo es alcanzable sino un ejercicio personal que se inicia con la formación y la intención de progresar con las herramientas que se han facilitado.

VI.3 Salud y mejora del bienestar

Las actividades propuestas tienen un impacto positivo en la salud integral de las internas, ayudando a mejorar tanto el bienestar físico como el emocional.

Hemos analizado en la descripción de cada formación, otrora planteada, que el instructorado de yoga contribuye a la reducción del estrés, mejora la flexibilidad y fortalece el cuerpo; la práctica de macramé ayuda a la concentración y la relajación mediante el trabajo manual, como potenciador de la práctica de la templanza; la peluquería, la manicura y la pedicura fomentan la importancia del autocuidado e higiene personal; apuntando todas ellas a favorecer en la inclusión de hábitos saludables y rutinas de bienestar general.

Este aspecto no es menor. De la mano con la promoción y desarrollo personal y humano, las formaciones enfocadas en el ejercicio y embellecimiento de la corporalidad personal (ya sea desarrollando las tareas u instruyendo o

embelleciendo a otra persona) generan una percepción particular respecto de la importancia de alcanzar, sostener y mejorar un nivel de bienestar física y estética.

Esta percepción genera una mejora en la autoestima individual, permitiendo sostener un empuje anímico con la intención de mejorar y posicionarse -frente a las adversidades- de una mejor forma.

VI.4 Proyección autónoma

Uno de los principales beneficios de estas capacitaciones es su impacto en la preparación para la vida fuera del contexto carcelario, facilitando la integración en el mercado laboral.

A grandes rasgos podemos identificar ventajas concretas como el gran potencial de aplicar la formación en salones de belleza, centros de estética, estudios de yoga o venta de productos artesanales; la posibilidad de acceder a trabajos freelance o empleo formal en distintos sectores; la creación de redes de contacto y potenciales clientes antes de recuperar la libertad; la reducción de la reincidencia al brindar alternativas reales de sustento económico.

Las formaciones se vuelven no solo parte de la dinámica diaria de las internas próximas a obtener la libertad, sino que son -a la vez- herramientas de impulso y sostén de la práctica de emprender y poder aportar al sistema económicamente activo local.

El poder lograr que las internas vuelvan a su vida en libertad, no solo capacitadas en aquellas temáticas de preferencia, sino con competencias, experiencias y expectativas de sostener un emprendimiento y/o colaborar en empleos de relación de dependencia, es por lejos el ideal y objeto de dicho proyecto y de quienes lo desarrollan.

VII. INDICADORES DE GESTIÓN

Para medir el impacto de un proyecto de capacitación en oficios para mujeres privadas de la libertad, es fundamental establecer indicadores claros que evalúen tanto los resultados inmediatos como los efectos a largo plazo. A continuación, se presentan indicadores agrupados por áreas clave:

VII.1.1 Indicadores de seguimiento

VII.1.1.1 Participación y alcance

Durante la implementación de los talleres, se habilitó la participación de todas las reclusas que cumplían con las condiciones requeridas, asegurando una amplia elegibilidad. Salvo una excepción en el taller de uñas —en el cual se restringió la participación de una interna por razones disciplinarias—, todas las mujeres privadas de libertad pudieron participar sin restricciones en cada encuentro. La concurrencia se mantuvo estable a lo largo de los meses, con un promedio de asistencia del 80% por taller, lo cual evidencia una tasa de participación alta y sostenida. No se observó un desgranamiento significativo; las ausencias detectadas fueron puntuales y respondieron a factores externos, como condiciones climáticas adversas o superposición con actividades institucionales.

La tasa de finalización también fue alta. La mayoría de las participantes completaron los módulos o trayectos ofrecidos, reflejando compromiso con las propuestas y continuidad en la asistencia. Este dato cobra especial relevancia en el contexto de encierro, donde la permanencia en actividades extracurriculares muchas veces se ve afectada por múltiples factores institucionales y personales.

En cuanto al número de sesiones efectivamente realizadas, todos los talleres alcanzaron el total de encuentros previstos, salvo en tres ocasiones puntuales: en yoga, una clase fue suspendida debido a un contexto generalizado de conflictividad y paro; y en los talleres de macramé y peluquería se produjo una interrupción en una jornada por motivos logísticos o de agenda de los talleristas. A pesar de estas excepciones, el cronograma se cumplió en líneas generales, permitiendo el desarrollo de los contenidos planificados y garantizando una oferta formativa sostenida.

VII.1.1.2 Indicadores de aprendizaje y desarrollo

Competencias adquiridas:

Al finalizar los talleres, se observaron avances significativos en las habilidades prácticas y personales de las mujeres privadas de libertad que participaron en las distintas propuestas formativas. En los talleres de peluquería y uñas, las participantes adquirieron destrezas técnicas básicas vinculadas al cuidado estético, como el manejo de herramientas, higiene profesional, esmaltado, corte y peinados simples. Estas habilidades fueron evidenciadas mediante prácticas finales supervisadas por las talleristas, donde más del 80% de las participantes demostraron haber incorporado los conocimientos necesarios para desempeñarse con autonomía en tareas iniciales del oficio.

En el caso del taller de macramé, las participantes desarrollaron habilidades manuales y de diseño, logrando confeccionar piezas decorativas y utilitarias mediante técnicas de nudos y patrones. El proceso permitió también fortalecer la motricidad fina, la planificación de tareas y la atención al detalle. En cuanto al yoga, aunque su carácter no fue evaluado en términos productivos, se notaron mejoras en la disposición corporal, la autorregulación emocional y la concentración, con una participación activa en las dinámicas propuestas y una apropiación progresiva de las rutinas.

Tras el cierre de los talleres prácticos, se ofrecieron instancias complementarias de formación en resiliencia, gestión de emociones, finanzas personales y armado de marca personal. Estas capacitaciones permitieron reforzar competencias transversales clave para el desarrollo de iniciativas laborales propias o la reinserción social, como la planificación, la autogestión, la toma de decisiones y la construcción de una identidad profesional. Las dinámicas incluyeron ejercicios individuales y grupales donde las internas pudieron aplicar los saberes adquiridos y proyectar posibles escenarios post-encierro, lo que fortaleció la apropiación de los contenidos.

Satisfacción de las participantes:

Los encuentros realizados al finalizar los talleres reflejaron un alto nivel de satisfacción por parte de las participantes. En términos generales, las internas manifestaron sentirse muy conformes con la posibilidad de acceder a este tipo de propuestas, valorando especialmente el espacio de aprendizaje como una

oportunidad para desarrollarse, distraerse del contexto de encierro y proyectar nuevas alternativas de vida.

La valoración del contenido fue positiva en todos los casos. Las participantes destacaron la utilidad de los saberes adquiridos, tanto en lo inmediato —para ofrecer servicios o productos dentro del establecimiento— como en vistas a una futura reinserción laboral. En particular, los talleres de peluquería y uñas fueron señalados como herramientas concretas para generar ingresos, mientras que los de yoga y resiliencia fueron ampliamente valorados por su aporte al bienestar emocional.

Respecto a la calidad de enseñanza, la mayoría de las internas señaló sentirse cómodas con las docentes y talleristas, destacando su claridad, disposición, y el trato respetuoso. También se valoró positivamente que los talleres se realizaran dentro del establecimiento, facilitando la asistencia y generando un entorno de confianza y contención.

Habilidades blandas desarrolladas:

A lo largo de los talleres, se observaron mejoras sostenidas en diversas habilidades blandas, fundamentales tanto para el desarrollo personal como para la convivencia dentro del contexto penitenciario. Las dinámicas grupales propias de los talleres —especialmente en los espacios de peluquería, macramé y yoga— fomentaron la colaboración, el respeto por los tiempos de otras personas y el trabajo en equipo, ya sea para compartir materiales, organizar turnos o acompañarse mutuamente en el aprendizaje. Las talleristas también destacaron una mejora en la capacidad de escucha y en la comunicación interpersonal, con mayor predisposición al diálogo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos.

Asimismo, muchas participantes demostraron avances en términos de compromiso y responsabilidad con la actividad, sosteniendo la asistencia con regularidad y respetando pautas acordadas colectivamente. La autoevaluación al finalizar los módulos vinculados al desarrollo personal —como resiliencia, gestión de emociones y armado de marca— permitió a las internas identificar fortalezas y aspectos a trabajar, lo que dio lugar a una reflexión activa sobre sus propias capacidades y modos de vinculación.

VII.1.1.3 Indicadores de reinserción laboral

En esta etapa del proyecto, no ha sido posible relevar información vinculada a los indicadores de empleabilidad e ingresos posteriores a la liberación, dado que el período de implementación fue breve y no se registraron egresos de participantes inmediatamente después del cierre de los talleres. En este sentido, la tasa de empleo post-liberación, el ingreso promedio generado o la tasa de emprendimientos no pueden aún ser evaluados con evidencia concreta.

Sin embargo, la fundación lleva adelante un proyecto complementario de articulación laboral, en alianza con el gobierno provincial, que busca vincular a mujeres que recuperaron su libertad con empresas que ofrecen oportunidades de inserción. Este trabajo de acompañamiento ha permitido sostener trayectorias post-encierro, especialmente en sectores como servicios, oficios y comercio, y constituye una vía relevante para canalizar las habilidades adquiridas en contextos de encierro hacia la empleabilidad real.

Además, este proyecto en particular cumplió un rol clave en visibilizar la situación del establecimiento y sensibilizar a públicos externos, entre ellos empresarios, funcionarios y actores del sector privado. La difusión de las actividades, junto con las instancias de articulación, permitieron abrir espacios de diálogo y repensar el lugar que pueden ocupar las personas privadas de libertad en proyectos de formación y trabajo, reduciendo estigmas y generando nuevas redes de apoyo.

VII.1.2 Análisis presupuestario

La ejecución del presupuesto asignado se corresponde con la planificación inicial, que contemplaba la capacitación en oficios y el desarrollo de cada uno de los cursos propuestos —gestión emocional, resiliencia, marketing personal e inclusión financiera— a lo largo de un período de tres meses por curso. Esta distribución permitió asegurar una implementación progresiva, sostenida en el tiempo y con los recursos necesarios para garantizar la calidad y continuidad de cada taller, respetando las metas del proyecto.

No obstante, en función del seguimiento individual de las participantes y reconociendo el compromiso, la participación activa y el buen comportamiento de algunas de ellas, se habilitó su inclusión en más de una propuesta formativa. Esta flexibilidad no implicó una alteración del presupuesto previsto, sino una

optimización de su uso, en tanto permitió ampliar el alcance de los contenidos sin incurrir en gastos adicionales. A su vez, la posibilidad de que determinadas internas asistieran a múltiples talleres enriqueció la experiencia formativa, favoreciendo un abordaje más integral y el desarrollo de competencias transversales con impacto positivo en su proceso de preparación para la libertad.

Además, es importante considerar los múltiples beneficios que implica la realización de estos talleres dentro del establecimiento penitenciario. En primer lugar, se trata de una oportunidad formativa que, de otro modo, muchas de las participantes no podrían costear, debido a sus condiciones económicas y de acceso. En segundo lugar, al realizarse in situ, las mujeres avanzan en su formación durante el período de encierro, lo que les ahorra tiempo valioso una vez en libertad, facilitando una reinserción más ágil y con herramientas concretas. Finalmente, por tratarse de propuestas que se desarrollan en el propio espacio institucional —es decir, con modalidad “a domicilio”—, se logró una mayor continuidad y participación sostenida, superando algunas de las barreras logísticas que suelen dificultar la asistencia regular a este tipo de actividades.

A modo referencial, se presentan costos de cursos similares (sin materiales, en el caso de macramé), en pesos de julio 2025, como para tener una mejor noción de cuánto implicaría para cada interna replicar los 4 cursos, durante un trimestre. A ello deberían sumarse costos de traslado, materiales, y – en algunos casos – matrícula.

Tabla 5. Simulador presupuestario

<i>Curso</i>	<i>Valor mensual</i>	<i>Trimestre</i>
Peluquería	\$ 41.000	\$ 123.000
Manos	\$ 72.000	\$ 216.000
Macramé	\$ 63.200	\$ 189.600
Yoga	\$ 35.900	\$ 107.700
Promedio por curso		\$ 159.075
Promedio 2 cursos		\$ 318.150
Promedio 3 cursos		\$ 477.225
Promedio 4 cursos		\$ 636.300

Figura 36. Costo referencial de Curso de Peluquería

Inicio a la Peluquería
Curso Presencial



🔥 Curso: Inicio a la Peluquería en La Academia de #laesquinadelpeinador !

● Modalidad PRESENCIAL !! 📍
Dirección: Santa Rosa 76 - centro de CÓRDOBA CAPITAL

● Curso APTO para PRINCIPIANTES !!!

● Duración: 16 clases (4 meses)

● Cuota mensual: \$41.580

Perfeccionamiento
Corte Unisex
Curso Presencial



🔥 Perfeccionamiento en Corte Unisex en La Academia de #laesquinadelpeinador !

● Modalidad PRESENCIAL !! 📍
Dirección: Santa Rosa 76 - centro de CÓRDOBA CAPITAL

● Curso dirigido a personas con una base previa en Corte !

● Duración: 1 mes (4 clases)

● Será 1 sola cuota de \$41.580

<https://sites.google.com/view/laesquinadelpeinadoracademia/curso>

S

Figura 37. Costo referencial de Curso de Peluquería



Taller de Kapping y Semipermanente - Presencial (Renovado)
~~\$86.000,00~~ \$72.000,00



Taller de Soft Gel - Presencial
~~\$85.000,00~~ \$72.000,00



Taller de Manicura Rusa - Presencial
~~\$82.000,00~~ \$70.200,00



Curso de Nail Art - Presencial
~~\$75.000,00~~ \$65.000,00

<https://www.nailsstudio.com.ar/cursos>

Figura 38. Costo referencial de Curso de Instructorado de yoga

• El contenido más completo del mercado, preparado para que te conviertas en el mejor instructor: con conocimientos filosóficos, anatómicos y prácticos para poder realizar y guiar una clase completa de Yoga, en conjunto con todas las técnicas y recomendaciones esenciales • Dictado por nuestro disertante Víctor Bonventre, Profesor de Hatha Yoga, Profesor de Ashtanga Vinyasa Yoga y Yogaterapia, Coach Ayurvédico y Masoterapeuta. • Te invito a ver el Siguiente VIDEO Explicativo, donde podrás observar todos los detalles acerca del Profesorado, y luego seguir leyendo el temario. • Cualquier consulta estamos a disposición, bienvenidos a AMAIP.



-  Cursada: 4 meses
-  Modalidad: ONLINE
-  Precio desde Argentina: Matricula de \$25000 + 4 Cuotas de \$70000 ars
-  Precio desde el exterior: Matricula de \$20 u\$s + 4 Cuotas de \$55 u\$s
-  Disertante(s): Víctor Bonventre
-  Fechas: desde el 29/07/2025 hasta el 11/11/2025
-  Horario: Martes 12:00 a 14:00
-  Fecha de cierre de inscripción: 28/07/2025.

<https://amaip.com.ar/curso.php?id=27>

Inicio / Inscripción Instructorado de yoga 2025 (matrícula)



Inscripción Instructorado de yoga 2025 (matrícula)

\$63.200,00

Elegí tu día de cursada *

Elegir

Cantidad *

— 1 +

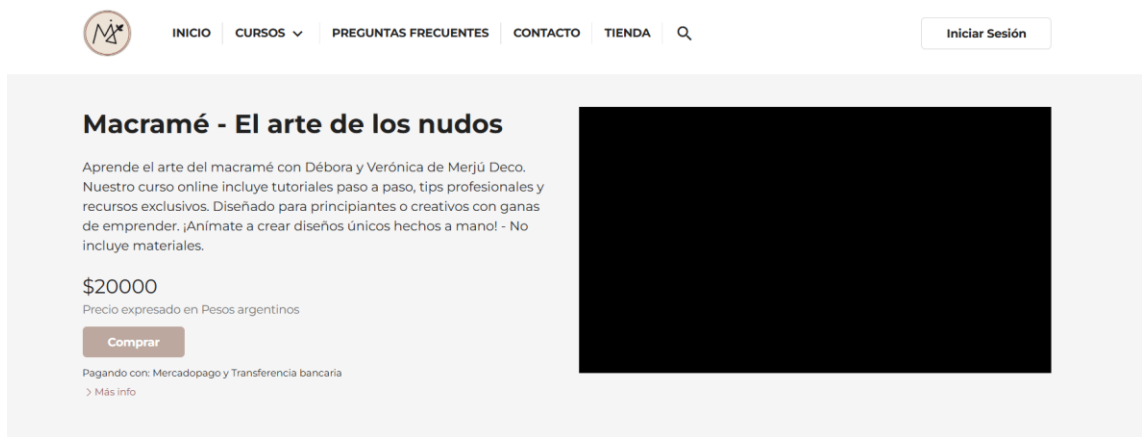
Agregar al carrito



Realizar compra

https://www.centroargentinyoga.com.ar/product-page/inscripci%C3%B3n-instructorado-de-yoga-2025?srsId=AfmBOoo1syvVaWiExV0jDB59fbhacVxMAz_RJ5RcYOWcsuQQwJVfxvI9

Figura 39. Costo referencial de Curso de Macramé



The screenshot shows the website 'merjudeco.com.ar' with a navigation bar containing 'INICIO', 'CURSOS', 'PREGUNTAS FRECUENTES', 'CONTACTO', 'TIENDA', and a search icon. A 'Iniciar Sesión' button is in the top right. The main content area features the course title 'Macramé - El arte de los nudos'. Below the title is a description: 'Aprende el arte del macramé con Débora y Verónica de Merjú Deco. Nuestro curso online incluye tutoriales paso a paso, tips profesionales y recursos exclusivos. Diseñado para principiantes o creativos con ganas de emprender. ¡Ánimate a crear diseños únicos hechos a mano! - No incluye materiales.' The price is listed as '\$20000' with the note 'Precio expresado en Pesos argentinos'. A 'Comprar' button is present, along with payment options 'Pagando con: Mercadopago y Transferencia bancaria' and a link to '> Más info'. To the right of the text is a large black rectangular placeholder image.

<https://cursos.merjudeco.com.ar/curso/macrame-el-arte-de-los-nudos>



The screenshot shows the website 'laquntaencasa.tiendup.com' with a navigation bar containing 'Cursos para Principiantes', 'Cursos con Tutoriales', 'Combos y Carreras', 'Blog', and a search icon. A 'Iniciar Sesión' button is in the top right. The main content area features the course title 'Guía Completa de Macramé para principiantes'. Below the title is a description: 'Dominá el arte del macramé con los nudos desde cero y eligiendo el hilo perfecto para cada proyecto. Accedé a videos paso a paso y guías detalladas. Además, aprendé a endurecer flecos, agregar hilos sin que se note y diseñar con IA. ¡Acceso inmediato y para siempre en hasta 3 cuotas sin interés!' The price is listed as '\$34900' with the note 'Precio expresado en Pesos argentinos'. A 'Comprar' button is present, along with payment options 'Pagando con: Mercadopago y Transferencia bancaria' and a link to '> Más info'. To the right of the text is a large image of the course cover, which has an orange background and shows hands tying a knot. The cover text includes 'MACRAMÉ ONLINE', 'GUÍA COMPLETA DE MACRAMÉ PARA PRINCIPIANTES', 'Aprende macramé desde cero y para siempre', and the instructor's name 'Magali Nardi @laquntaencasa'.

<https://laquntaencasa.tiendup.com/curso/curso-integral-de-macrame>

VII.1.3 Habilidades adquiridas

En este apartado se resumen brevemente las habilidades adquiridas en los talleres realizados, que han sido desarrollados previamente en el cuerpo de este documento.

En los talleres de peluquería, las participantes han aprendido habilidades fundamentales en peluquería, como cortes simples, técnicas de capas y degradados, además de la importancia del cuidado capilar. Esto incluye el uso

adecuado de herramientas como tijeras, peines y capas de corte, así como la higiene necesaria para mantener el cabello y los utensilios en óptimas condiciones.

El manejo del secador y el cepillo para realizar *brushing* ha sido una de las habilidades destacadas. Las internas han adquirido la destreza de alisar y moldear el cabello, comprendiendo la técnica de manejo del calor y la aplicación de productos para obtener acabados brillantes y duraderos. Sobre estas técnicas se avanzará en los próximos encuentros.

En el caso de los talleres de manualidades y macramé, las internas han desarrollado la capacidad de crear objetos decorativos como servilleteros a partir de rollos de papel higiénico. Por su parte, la creación de flores de tela ha permitido a las participantes explorar técnicas de costura básica y diseño artesanal. En el taller de macramé, las internas han aprendido a realizar nudos básicos como el nudo cuadrado y el nudo espiral. Estas técnicas les han permitido crear piezas decorativas sencillas, como hojas y colgantes, fomentando la paciencia, la concentración y la creatividad. Por otro lado, el bordado con cintas bebé ha introducido a las internas en una técnica delicada y elegante para embellecer telas. Han aprendido a realizar diseños básicos como flores y hojas.

A través de las actividades prácticas, las internas han fortalecido sus habilidades de colaboración e interacción. El trabajo en pares o grupos, como ocurre en las sesiones de peluquería o manualidades, las invita a compartir conocimientos, brindar apoyo mutuo y construir relaciones más positivas.

Por otro lado, los talleres de gestión de emociones, resiliencia, marketing personal y manejo financiero constituyen un componente fundamental en los procesos de preparación para la salida en libertad de mujeres privadas de su autonomía. Estas instancias de formación no solo fortalecen competencias individuales, sino que también brindan herramientas concretas para afrontar con mayor solidez emocional, social y económica los desafíos que implica la reinserción.

El trabajo sobre gestión emocional y resiliencia permite a las participantes reconocer, nombrar y regular sus emociones, así como desarrollar estrategias para atravesar situaciones de crisis, frustración o conflicto, promoviendo una mayor capacidad de adaptación y toma de decisiones. A su vez, el marketing personal y la construcción de la propia imagen resultan claves para fortalecer la autoestima, proyectar una identidad positiva y afrontar entrevistas laborales o procesos de inserción en nuevos espacios sociales. Por su parte, el manejo básico de finanzas personales y del emprendimiento brinda herramientas

prácticas para planificar, organizar y administrar recursos económicos, favoreciendo la autonomía y la construcción de proyectos sustentables.

Estos talleres han contribuido al desarrollo de habilidades psicosociales y económicas esenciales, no solo para la vida en libertad, sino también para impactar de manera positiva en sus entornos familiares y comunitarios. En contextos de alta vulnerabilidad, estas competencias funcionan como recursos protectores que fortalecen la agencia personal y el sentido de futuro, facilitando procesos de transformación duraderos y con mayor equidad.

VII.1.4 Principales comentarios

Los resultados de los talleres desarrollados reflejan un panorama positivo en términos de interés y participación por parte de las internas. Desde el inicio, se ha observado un nivel de compromiso que demuestra la motivación de las participantes por aprender nuevas habilidades y aprovechar las oportunidades que estos talleres les brindan. Este interés sostenido es un indicador del impacto potencial que las actividades están teniendo en sus rutinas y perspectivas.

Sin embargo, se ha registrado una caída en la tasa de participación en ciertos momentos. Esta variabilidad responde principalmente a factores internos del establecimiento, como días de clases escolares, reuniones de comisiones o visitas conyugales, que interfieren con la disponibilidad de las reclusas para asistir. Aunque estos factores son inevitables en el contexto penitenciario, se están explorando estrategias para mitigar su impacto y promover una mayor continuidad en la asistencia.

El personal del establecimiento ha valorado de manera muy positiva las acciones llevadas a cabo hasta ahora. Han destacado tanto la calidad de las actividades como el compromiso de los talleristas, lo que ha generado un ambiente de colaboración favorable. Además, a raíz de estas experiencias, se han comenzado a explorar otras oportunidades de vinculación entre la fundación y el establecimiento, lo que podría abrir nuevas vías para ampliar el alcance y la variedad de las actividades ofrecidas.

En el caso específico de los talleres de yoga, se ha subrayado un resultado particularmente valioso: la posibilidad de desconexión y relajación que brindan estas prácticas. Para las internas, en un contexto de encierro, el yoga representa una herramienta significativa para reducir el estrés, promover el bienestar emocional y fomentar la introspección. Este espacio de calma y

autocuidado ha sido especialmente bien recibido por las participantes y valorado por el personal del establecimiento.

Un aspecto relevante que no puede medirse directamente, pero que se percibe en las interacciones con las reclusas, es el interés en aplicar las técnicas aprendidas para mejorar su entorno cercano. Muchas expresan la intención de emplear lo aprendido para embellecer sus espacios personales, elaborar productos que puedan regalar a familiares o incluso gestionar su tiempo de manera más creativa y productiva.

En términos de empleabilidad, aunque no es posible obtener información sobre la trayectoria posterior de las internas debido a las restricciones del establecimiento, los talleres han demostrado ser una herramienta valiosa para dotar a las participantes de habilidades prácticas. Estas habilidades pueden ser útiles tanto dentro del contexto del encierro como en una eventual reinserción social, permitiéndoles explorar su creatividad y desarrollar la confianza en sus capacidades.

La flexibilidad de las actividades también ha sido un factor clave para su éxito. Tanto las manualidades como el yoga y los talleres técnicos se han diseñado para adaptarse a los recursos disponibles y a los diferentes niveles de habilidad de las internas, lo que ha facilitado su participación e incrementado la accesibilidad. El impacto emocional también ha sido notable. Los talleres no solo brindan conocimientos prácticos, sino que también ofrecen un espacio para la socialización, el aprendizaje colectivo y la expresión personal. Esto ha contribuido a mejorar el estado de ánimo de las participantes, fortaleciendo su autoestima y fomentando un sentido de logro.

VIII. DESAFÍOS DETECTADOS

Enseñar oficios en los establecimientos penitenciarios presentó una serie de dificultades que, aunque significativas, pueden ser abordadas con estrategias propositivas y adaptadas al contexto. Uno de los principales retos fue la falta de recursos materiales y financieros, ya que muchas prisiones no cuentan con equipamiento adecuado ni con insumos suficientes para llevar a cabo capacitaciones prácticas de calidad. Frente a este obstáculo, una solución es establecer alianzas con empresas, organizaciones de la sociedad civil y entidades gubernamentales, que puedan proporcionar recursos, donaciones o financiamiento para talleres. Además, se pueden explorar alternativas como la reutilización creativa de materiales y la creación de programas sustentables dentro del penal. Otro desafío importante se vincula con la rotación y movilidad de la población carcelaria, debido a traslados, liberaciones o cambios en los grupos asignados a los talleres. Esto puede interrumpir el aprendizaje y hacer difícil garantizar la continuidad del programa. Para enfrentar esta problemática, es crucial diseñar currículos modulares y flexibles, que permitan a las internas integrarse y reincorporarse al taller en diferentes momentos sin perder el hilo de la formación. Asimismo, se pueden desarrollar plataformas educativas básicas, adaptadas al entorno penitenciario, que brinden continuidad en caso de cambios en la situación de las participantes.

La infraestructura también representó un obstáculo, ya que muchos establecimientos penitenciarios no están equipados con espacios adecuados para llevar a cabo actividades formativas. Talleres de oficios como carpintería, costura o peluquería requieren áreas seguras, bien iluminadas y con las condiciones necesarias para garantizar la comodidad y seguridad de las internas. Una alternativa viable es reconfigurar o adaptar espacios subutilizados dentro del penal y asegurarse de que cumplan con los estándares básicos de funcionamiento. Además, la gestión eficiente de horarios y recursos humanos puede optimizar el uso de las áreas disponibles.

Un aspecto crítico refiere al acceso limitado a formación actualizada y relevante para las demandas del mercado laboral. Las internas pueden quedar rezagadas si no reciben conocimientos acordes a las tendencias y necesidades actuales del oficio que están aprendiendo. Para mitigar esto, es importante trabajar con capacitadores calificados y con experiencia en el sector, que puedan aportar información actualizada y técnicas modernas. Asimismo, la inclusión de

herramientas digitales y acceso limitado a internet bajo supervisión puede enriquecer la experiencia educativa.

Por último, los factores psicológicos y sociales juegan un papel determinante en el éxito de la formación. Muchas internas enfrentan problemas emocionales, como baja autoestima, ansiedad o desmotivación, que pueden afectar su capacidad de aprendizaje. Además, el estigma social vinculado a su situación penal representa una barrera adicional para la reintegración laboral. Una estrategia propositiva para abordar estas dificultades es integrar apoyo psicológico y actividades de desarrollo personal en los programas de formación, ayudando a las internas a desarrollar confianza en sí mismas y a superar el impacto del estigma. Programas de mentoría y sensibilización para posibles empleadores también son herramientas valiosas para garantizar que las internas puedan utilizar las habilidades adquiridas como un medio real de reinserción social y laboral.

Los programas de apoyo a la transición desempeñan un papel fundamental en la reinserción social y laboral de las personas que han estado en instituciones de reclusión. Estos programas ofrecen una variedad de servicios esenciales, como asistencia en la búsqueda de empleo, ayuda para encontrar vivienda y acceso a redes de apoyo social. Al proporcionar este tipo de apoyo, se reduce significativamente el riesgo de reincidencia, ya que los individuos cuentan con los recursos y la orientación necesarios para establecer una vida estable y segura fuera de la institución.

Su importancia ha sido destacada por diversos estudios y expertos en la materia. Por ejemplo, un estudio reciente señala que "Los Programas de Apoyo a la Transición son vitales para asegurar que los individuos reciban el apoyo necesario durante el período crítico de transición de una institución a la vida en la comunidad. Estos programas pueden incluir asistencia en la búsqueda de empleo, ayuda para encontrar vivienda, y acceso a redes de apoyo social. Al proporcionar este tipo de apoyo, se reduce significativamente el riesgo de reincidencia, ya que los individuos cuentan con los recursos y la orientación necesarios para establecer una vida estable y segura fuera de la institución" (Berrones, Fierro, & Zuqui, 2022). Es por esto que se prevén, en el transcurso de las capacitaciones, encuentros con profesionales de la salud mental, que puedan alivianar esta transición y colaborar en este proceso.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bourdieu, P. (1986). *The Forms of Capital*. En J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). Greenwood.

Gendreau, P., Little, T., & Goggin, C. (1996). *A meta-analysis of the predictors of adult offender recidivism: What works!* *Criminology*, 34(4), 575-607. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.1996.tb01220.x>

UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime). (2017). *Handbook on the Management of Violent Extremist Prisoners and the Prevention of Radicalization to Violence in Prisons*. Vienna: UNODC.

Petersilia, J. (2003). *When Prisoners Come Home: Parole and Prisoner Reentry*. Oxford University Press.

Visher, C. A., Debus, S., & Yahner, J. (2008). *Employment after prison: A longitudinal study of former prisoners*. *Justice Quarterly*, 25(3), 303-328. <https://doi.org/10.1080/07418820802211500>

Meek, R., & Lewis, G. (2014). *The role of sport in promoting prisoner health*. *International Journal of Prisoner Health*, 10(1), 17-24. <https://doi.org/10.1108/IJPH-08-2013-0038>

Wilson, D. B., Gallagher, C. A., & MacKenzie, D. L. (2000). *A meta-analysis of corrections-based education, vocation, and work programs for adult offenders*. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 37(4), 347-368. <https://doi.org/10.1177/0022427800037004001>

United Nations Development Programme (UNDP). (2016). *Training for Freedom: A manual on vocational training for prisoners and ex-prisoners*. New York: UNDP.

Latessa, E. J., & Holsinger, A. M. (1998). *The importance of evaluating correctional programs: Assessing outcome and quality*. *Corrections Management Quarterly*, 2(4), 22-29.

X.

ANEXO I. CARTAS DE LAS PARTICIPANTES

Seres de Luz que Brillan más allá
de 'la Inmortalidad'.

Un día, más de los tantos aquí en este 'CONTEXTO'.
Cuando me comunican que formaba parte del 'STAFF',
para el 'Curso de Peluquería'... casi me muero.
Justo 'YO' que 'NUNCA ME GUSTO, NI DEINARME, bueno no voy
a decir lo contrario' (JA JA JA).

Plazo ese 'Día' tan lleno de Preguntas y que no sabía;
modo; de modo; cuál serían las Respuestas.

Era 'A PROVECHAR ESA OPORTUNIDAD' aunque; que con mucho
'PESAR'; me hizo volver el 'TIEMPO ATRÁS'... 'TUVE DE TODO
Y DE MÁS... NUNCA TUVE QUE MOVER, NI UN DEDO EN MI VIDA'.

Era todo un 'TEMA' más sería 'YO' la 'ACTRIZ PRINCIPAL'; no
estaban esos 'ÁNGELES' que 'SIEMPRE' me solucionaban y
quitaban 'TODO OBSTÁCULO' que se 'CRUZABA EN MI CAMINO'.

~. Cuando el día 'DOMINGO' ya estaba en su recta 'FINAL'
fue ahí cuando apareció una 'Lluvia de Acertijos'; yo que
faltaba nada para el 'TAN ANCIADO Y ANHELAO Lunes'.

En un 'CERRAR Y ABRIR DE OJO' fue cuestión de segundos.
cuando pudimos divisar 'ESAS SILUETAS' que se aproxi-
maban por el 'Pasillo Central'.

En sus 'Posturas' también como 'perotras' mil preguntas
y 'Muchas Expectativas' que lograr y alcanzar.

~. El primer contacto 'SUS MIRADAS' SE CRUZARON con
las nuestras y pudimos disfrutar 'Una Sonrisa en Secreto';
que con el correr de los segundos, no pudieron más 'OCULTAR'.

~. Para estos... 'SERES DE LUZ'... también era un
'DESATÍO'... debido a que 'la Soledad', nos la
ITIQUETADO y son ellos los que Quieren SABER; que
hay de 'VERDAD'.

~. Los Benditos Lunes, con
'TRANSCURRIENDO'.

son 'Ecoses Diferentes'; muchas 'Objetivos a Lograr'.
Los Propios como Nosotras; aún no logramos salir de
este... ASOMBRO. DESLUMBRAMIENTO... con que más
NOI SORPRENDERÁN!!!

Lo más Bello del Curso... son... SUS VALORES;
ESA CALIDAD HUMANA, SU EMPATÍA CON LOS SERES...

~. Aprendemos, compartimos, disfrutamos... Todo
LO QUE NOI DAN... SUS CONOCIMIENTOS
son Santos; ni que hablar...~.

Seres de Luz que Brillan más allá
de 'la Inmensidad'.

~. Quizás hay muchas cosas que en este 'Preciso
momento', no lo puedo 'Aquí llegar a Plasmar'.
Porque vuelan en 'Mi Mente' mil 'Definiciones y Conceptos',
tal cual... Hojas de Otoño... cuando una Sirena Brisa
las lleva de una riuera a otra 'Haciéndolas Bailar'.
Lo que si se es que... Estos Bello Momentos Comparti-
dos, quedan Grabados a Fuego; ya que Dejaron Huellas
y por más que 'El Tiempo Pase y cada uno siga su
camino... Son Momentos Bello y Felices; que nada
ni nadie; jamás los podrá Borrar; Quitar ni Robar;
ni Borrar prestado sin Quiso...

~. El Viento murmura a Mi Oído... que tal
vez por esas Cosas de la Vida...

Por Volramos
a Cruzar o Encontrar...

~. De quién mejor ESPERAMOS...

ES SE QUIÉN...

Más Recibimos!!!



26/05/25.

Mi QUERIDO PROFE:

Le escribo Para contarle mi historia. O mejor dicho el Por que me encuentro en este lugar.

Estoy detenida Hace 1 año y 7 meses. aun soy Procesada. y me dijeron mis abogados que el dia del juicio me voy en libertad, en realidad. Yo estoy Por Asociación Ilícita por traer cosas desde otro país resulta fue mi causa. la aparró un fiscal no muy grato, cuando el fiscal decide bajarnos preventiva. Quisimos oponernos por fue no nos parecia justo. entonces pasamos a un juez de control donde el dictamina. a los 3 meses declararse incompetente para la causa y enviar nuestra causa a la Federal. donde la Federal tambien se declara Incompetente. entonces volvemos al juzg. de control de la provincia y decide enviarnos a la corte suprema (B.S.A.S.) Para fue decida. cual es el Fuero fue nos corresponde estar (Provincial o Federal). Bueno la cuestion fue estoy Hace 8 meses en la corte suprema esperando fue decidan fue hacer. Se Hace. muy pesado esta situacion. le digo la verdad 1 año y 7 meses preso.

→

lejos de mi hija. (tengo una Princesa Hermosa de 12 años), mis padres sufren por verme en este lugar. Gracias a Dios tengo visitas todas las semanas. (1 vez x semana) Pero la verdad es que se me hace muy duro estar lejos de mi niña de mis Padres. Hablando de mis padres me siento tan mal. Yo por hacerles pasar por esto a mis padres, siento que les fallé como hija al terminar en este lugar. Por que no fui criada para esto pero bueno tampoco es que fue una elección. mira paso por que tuvo que pasar fue algo inesperado. (A mi realmente me da vergüenza estar presa es algo que aun no acepto y miré todo el tiempo que llevo y sin respuesta de mi causa. La verdad que tengo Padres, Hija y Hermanos excelentes que jamás me dejaron sola y eso fue un gran apoyo para mí, refugiarme en mi familia. Gracias Gracias Gracias le doy a usted profe por ser tan humano, por ser tan admirable, por no hacer de menos a las personas que se encuentran en este lugar, Gracias por sus consejos. Usted es una persona GRANDIOSA!! a la cual buscaré en el afuera para agradecerle por este curso Maravilloso. Ojalá que vuelva este curso de nos den la oportunidad para seguir obteniendo conocimientos, Gracias profe por todo lo que usted hace. Lo quiero mucho! LA INTROVERTIDA 12/12

LEO:

Quiero empezar esta carta, agradeciendo por haber llegado a éste lugar a llenar de luz, junto a Pao y tu hermana (no recuerdo el nombre, sé que no me hizo las uñas, jaja).

Si te tuviera que contar mi historia, no me alcanzarían las hojas de éste cuaderno. Tuve una vida sufrida en todos los sentidos. Hija de una madre soltera, que no supo cuidarme, me humilló de todas las formas posibles. De grande, supe que mi padre era policía y la había engañado, mientras que ella trabajaba en una casa de familia en el Cerro. De chica me tocó arrear, vender mi cuerpo. Mis 15 años me lo festejó un hombre que podía haber sido mi abuelo. Debería hacerlo, porque sino, no podía volver a mi casa, la frase que me repetían era "no vuelvas sino es con plata, puta". Pocos personas conocen ésta historia.

De más grande, empecé a trabajar en casa de familia, Sra Irma, quien a su forma, también me maltrató, humillándome para que limpie. Fue mi verduga pero también quien me encontró un camino. Primero me llevó a limpiar a la Cámara de Senadores y después a la Policía, pensando que iba a entrar a limpiar, ya que no sabía escribir a máquina y no tenía el secundario, pero ingresé haciendo el curso. (las vueltas de la vida, terminé siendo policía).

Antes de ingresar, tuve mi primera hija, sin convivir con su papá, era agresivo, me maltrataba físicamente, golpeándome. Cuando epreí, mi primer destino, fue la Cía 9^a, gracias a mis compañeras, pude perder el miedo al Papá de mi hija y no permitir más maltratos. Luego de 15 años de servicio, me jubilé y hace ya 20 años que estoy jubilada. Comencé a dedicarme a vender ropa y luego a la parapsicología. Ahí me mezclé con las personas que no debería haberme mezclado. Hoy estoy pagando mi error, por haber hecho muchas cosas equivocadas. Estoy condenada a 4 años y 2 meses. Hoy llevo cumplidos 2 años y 3 meses. A la espera del arresto domiciliario por mi madre y su salud, que padece demencia senil, está medicada y yo soy su única hija. Las ironías de la vida, que a pesar de haber sido a la que más maltrató y haberme deseado la cárcel tantas veces, ahora es la primera que pide por mi libertad, para que pueda ir a cuidarla.

Cuando mi hija tenía 4 años, conocí a Walter, era el hombre ideal, tenía 4 hijos, que ayudé a criar y estaba separado. Luego de 9 años, quedo embarazada del amor de mi vida, mi príncipe, Agustín. Cuando estaba por terminar el secundario, el que era mi pareja perfecta, me abandonó por otra mujer. Me quedé sola con Nati y Agustín, mis hijas y la viví como hice toda la vida, sin bajar los brazos.

No soy de escribir cartas, no me gusta. Pero aquí, el Bower aprendí que hay una psicóloga que te escucha, que puedo hacer actividades pensando, como yoga, cursos como cerámica con Silvia Peretti, otra persona especial como vos. Ocupé mi tiempo haciendo todo lo que podía. fajas, etc. Pero sin desmerecer a nadie, escuchando y valorando el tiempo que todas las personas aportan para ayudar.

Tu equipo y vos son las únicas que lograron llegar al alma, abriendo una herida, curándola, cerrándola y dando luz. Espero que muchas mujeres puedan vivir la experiencia y la valoren y que no vuelvan a éste lugar lleno de dolor.

Simplemente agradecida a vos y tu equipo, por no juzgar y hacernos sentir los días lunes, personas más importantes.

Hasta pronto... Un fuerte abrazo y un beso grande.

Samuela Portegás

Pa// Sólo mi firma es mi letra... pero lo plasmado es de mi corazón.

Prof: Leo

Que decirle que gracias por todo lo que iso por nosotras y por ser como es por sus consejos por enseñarnos que nada esta perdido que todo se puede en esta vida que de los errores se Aprende en esta vida. Que Aparte de su enseñanza sobre el curso de peluqueria esa enseñanza de vida que da usted sus palabras tan Angelical esa paz Interior que nos da y tambien esos momentos que tenemos para hablar de nuestros sentimientos que realmente necesitamos ser oidas mas en este lugar usted viene y hace que nuestras tristezas se vuelvan en alegria por que la Verdad aca no todas somos escuchadas y usted para a mi es un angel que Dios mando para que los escuche y los de palabra de vida de mi parte no veo las horas los dia para que llegue el dia lunes para volvernos ^{A ver} asi tenemos esas charlas esa paz que usted entrega y nos saca esas sonrisas que tanto necesitamos y le digo algo espero volverlo a ver no en este lugar si no afuera y tener esa charla de nuevo y gracias por sus consejos de vida por que de ellos Aprendi mucho le digo algo y le soy

demasiado sincera si soy muy sufrida por que
me guarde algo muy doloroso y muy triste que eh
pasado cuando era una niña de 10 años y si no
le eh contado a mi familia fue por miedo y por
lo que podrian hacer si es verdad que nunca fui
escuchada por mi familia pero si eh hablado con
algunas amigas y la verdad por eso soy como
soy con mis hijos protectora atenta en todo
con ellos y la verdad ese dolor lo llevo adentro
sio y le digo algo mas en mi vida eh pasado
por muchas cosas a mis 15 años fui abusada
sexualmente y a los 10 años fui mancillada por
mi padrastro y jamas lo dije por hay pienso
en que todo lo que eh pasado fue mi culpa por
que me quede callada por que estaba demasiado
desarrollada a mi 10 años pense eso en un momento
pero con los años me empeze a vestir como un hombre
por miedo jamas fui a la psicologa solo pense
que tenia que ser fuerte y que tenia que salir
adelante no le voy a mentir me costo estar
con mi primer marido por lo que me avia.

Pasado y el me ayudo bastante pero bueno lo que me iso fuerte era al saber que iba a ser mamá y me afere mucho a mi primer hijo y despues me separe estando embarazada al Año de mi primer hijo Conoci al padre de mi segundo hijo y hay volvi con mi trauma de niña por que sufrí Abuso sexual y verbal y golpes por un tiempo me calle por miedo que mis hijos se quedaran sin un padre por que no queria ver la Realidad asta que la vi que mis hijos estaban sufriendo no como yo por que no lo permitia jamas deje que nadie les levante la mano asta mis hijos por eso tome la decicion Correcta en denunciar al padre de mi segundo hijo y a la vez tome la responsabilidad Como madre y Como hija me ise cargo de todo ser el mando de mi familia osea toda la Responsabilidad la tenia yo asta mi mamá asta a mis hijos y de mis hermanos Parez todo era yo por eso jamas me dedique asta Ami Conoci al Padre de mi hijo osea al tercero en un lugar no tan Agradable por que la verdad tuve que prostituirme para mis hijo y mi madre Parez que No les ~~falt~~ ^{falt} nada hay donde lo Conoci al Padre del

56

del tercer barron no tuvimos algo serio por el
motivo que yo no queria llevar mas nadie mas
en mi casa ose no queria confundir a mis otros dos
hijos ni tampoco queria que les pase nada por eso
me quede solo con mis hijos y con mi madre solo con
ellos y despues con el tiempo y con los años conoci
al padre de mi hija tuvimos mucho tiempo juntos
tenia sus errores jamas me levanto la mano pero
me dañaba verbalmente y a la vez me di cuenta
tarde pero me di cuenta que del momento que
empese a estar con el tenia problema con la
familia de la victima que ellos avian matado ose
a esta privado a su libertad tambien con una
condena de 35 años recibí amenazas que podria
pasarme lo mismo que iso el con la victima
por eso tome la desision de dejarlo de no ponerle
el apellido a mi hija de el por miedo que me
pase lo mismo por eso mi hija lleva mi apellido
y esta bien asi de hay no recibí mas amenazas
ni nada por que no saben que mi hija es hija
del el esa es mi vida y ya la cambie es un
tiempo pasado a hora salgo al mundo que eh cambi-
ado. y a luchar por los míos que son mis hijos mas
Gracias por todo lo que me ha pasado en mi vida esa niña triste ya no está

PROFE:

Te escribo, para contarte mi triste historia. En mayo del 2008 caí presa por "Droga" en ese tiempo tenía a mi pequeña hija "Yanny" y mi pequeño hijo "Miguel", cuando salí prometí que no iba a vender más "Droga", en primer lugar para no dejar más a mis hijos solo, ellos son de distintos padres y en segundo lugar por que sabía que estaba mal, haciendo daño a las personas.

Gracias a Dios salí obsella de esa causa y volví con mis hijos en septiembre me junté con un hombre mayor que yo (14) más grande, estuve dos meses aproximadamente con el tiempo nos empezó a golpear que acabo con la vida de mi hijo "Miguel" y bueno hice la denuncia y termine yo también detenida por ser la madre y hoy me encuentro con una condena muy grande (50), mi hija ya tiene (18) años, después de (7) años viene mi pequeño Theo que hoy en día tiene (10) años. Te conte que llevo (16) años que estaba esperando una resolución de la corte suprema de la nación, te cuento que ya me resolvieron, me quedo (50) años, solo me queda luchar para irme a Monte Oro, una cárcel abierta y sacar fuerza de donde ya no tengo. Y usted se retira en mi peor momento donde más necesito personas como ustedes. Ahora me entiendo por que soy tan cerrada? lo único que me queda profe, para decirte/decirles "GRACIAS", por sus palabras y traer este hermoso taller y aprender mucho, es una pena que termine, por que afezar que es un aprendizaje, lo me sentía libre por un par de horas. Quiquier cosa, si quiere saber de mi a la profe "Pada" le di el número de mi mamá. Se que a tu hermana Nancy le contas todo y quiero decirles que me encariñe un montón con los otros.

Gracias Nancy por cuidar mis letras y mis caprichos jajaja. Sepan que los voy a echar mucho de menos.

No tengo palabras para agradecer todo lo que hicieron, en muy poco tiempo por mi.

Con cariño

Maira.G.

P/D: Profe no se olvide de la foto y estoy muy orgullosa y Agradecida Asamblea por cumplir un sueño mío

Leo:

Queria agradecerle por venir a compartir tu experiencia y solidaridad a un lugar como este donde hasta la familia se olvida que estamos aca, por ser tan atento y generoso, por hacer de cada clase un espacio distinto, donde nos olvidamos por un rato de este contexto de encierro... y aprendemos cosas que nos van a servir para un futuro. Quiera sido lindo se extendiera un tiempo mas para seguir compartiendo momentos. Igual yo muchas de las que concurrimos al curso pronto salimos en libertad gracias a dios, pero espero se repita en otro momento para los chicos que se tienen que quedar y no pudieron concurrir porque eran cupos limitados.

Gracias y mas Gracias por no discriminar a cada uno de nosotros, por tratarnos de excelente manera.

Te deseo Muchos exitos para tu vida.

Atte: Louna Videla.

aquí me gusta el curso de feluquería
y el de una me gustaría feluquería
y porque el profesor enseña bien
me gustaría tener mi propia
feluquería y enseñar aparte para que
aprendan y también es porque
tiene dinero para ayudar para
aquellas personas que no tienen
adonde vivir apoyarlas para que
pagan y tengan todo lo que les
hace falta económicamente y
físicamente para que estén bien
Buena de parte de Laura Andrea
gracias a los profesores y me
gustaría poder aprender hacer feluquería
y también en una me gusta todo lo que
refiere en el curso y estudié margarita
y dietóloga gracias a los profesores del
curso porque puede aprender de lo que soy

LEO : Espero que al recibir estas líneas estes bien; que decirte estoy muy Triste porque ya no te volveremos a ver. Vos para mi eras ese cable a tierra por esa horas que estabas, me sacabas de este lugar Oscuro y Triste, aunque a veces me cagabas a pedo mal jajaja, y nos Tuniabas los Pelos para vernos un poco mejor aunque particularmente en mi caso no tengo arreglo jeje, la Cárcel me arruina muchísimo físicamente y Psíquicamente. Pero bueno es lo que ami me toca vivir Por cosas que hice y no tendré que haber hecho. Pero la circunstancias y las malas decisiones me trajeron acá. Pero lo que no te mata te fortalece así es el dicho. Ciento que acá aprendí a ser fuerte, a Pensar en que no tengo que Volver a cometer errores. Para no volver nunca más a la Cárcel, Se Sufre estar lejos de tu flia y tu flia también lo sufre yo hace 3 años y 6 meses que estoy detenida y sin ver a mi hijo, mis nenas,

Estoy muy mal por no poder irme a mi casa
con mi familia que tanto me espera no se
cuando voy a poder estar con ellos que amo
tanto y que los estoy haciendo sufrir
lepido Perdon a ellos ya Dios, y que no
me abandonen, Porque no lo recistire.
Bueno leo, esta es mi historia espero no
haberte aburrido te la resumi pero queria
que la escucharas.

Te voy a extrañar una banda y si te
prometo que algún dia que pueda salir
te voy a buscar asi conversamos, Sos
una persona Maravillosa, Nunca Cambies
tu esencia Te quiero mucho. Nora



Consejo Federal de Inversiones
2025

Copia Digitalizada
Hoja Adicional de Firmas

Número:

Referencia: Informe Final

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 154 pagina/s.