PROGRAMA DISTRITAL DE JUSTICIA RESTAURATIVA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES (CDVAM) POR CONDUCTAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Prácticas Restaurativas Intervención grupal
● Temática: amor propio, autocuidado y reparación ● Destinatario: PPL CÁRCEL DISTRITAL ● Duración: 2 horas
Objetivo: Favorecer procesos de reflexión, autocuidado y responsabilización frente a las propias conductas, fortaleciendo el amor propio y la toma de decisiones orientadas a la reparación y al cuidado de los vínculos.
Estructura y desarrollo de la sesión
Contenido: 1. Presentación del programa y del círculo restaurativo 2. Presentación del círculo restaurativo y firma de acuerdos 3. Actividad Rompehielo – Sopa de letras: Lo que me cuida / lo que me daña 4. La mano del autocuidado 5. Reparación simbólica: “Antes, durante y después” 6. cierre
Materiales: ● Dador de la palabra ● Lápices o esferos ● Cartulinas – hojas ● Sopa de letras ● Témperas ● Colores ● Lápices ● Dador de la palabra
Bitácora de momentos:

Actividad 1. Presentación del programa y del círculo restaurativo	5 minutos
Actividad 2. Presentación del círculo restaurativo y firma de acuerdos	10 minutos
Actividad 3. Actividad Rompehielo – Sopa de letras: Lo que me cuida / lo que me daña	15 minutos
Actividad 4. La mano del autocuidado	30 minutos
Actividad 5. Reparación simbólica: “Antes, durante y después”	40 minutos
Actividad 6. Cierre	10 minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad 1. Presentación del programa y del círculo restaurativo

Somos profesionales del área psicosocial y hacemos parte de la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia. Nuestro trabajo se desarrolla en el marco de la Estrategia de Justicia Restaurativa para la atención de casos de violencia intrafamiliar en la Cárcel Distrital, y pertenecemos al Programa de Justicia Juvenil Restaurativa.

Desde este programa se busca fortalecer procesos de reflexión, reparación y transformación en los vínculos familiares y personales, promoviendo espacios de aprendizaje basados en el respeto, la responsabilidad y la empatía.

Actividad 2. Presentación del círculo restaurativo y firma de acuerdos

¿Qué es? y sentido del círculo

El círculo de la palabra y la escucha es una estrategia que viene de prácticas comunitarias y restaurativas. Su objetivo es crear un espacio seguro donde todas las voces tienen el mismo valor. Nos organizamos en círculo porque así nadie está por encima de otro: todos nos vemos y escuchamos de manera equitativa. Solo habla la persona que tiene el objeto de la palabra, y los demás escuchamos sin interrumpir. Esto asegura que cada participante pueda expresar su experiencia, pensamiento o emoción con respeto, y que su voz sea reconocida como válida e importante para el grupo. La riqueza del círculo está en que cada aporte, por pequeño que parezca, contribuye a la reflexión y al aprendizaje colectivo."

Elementos del círculo dador de la palabra (objeto que tiene la persona que habla) y nombres de los participantes en el centro del círculo. Los elementos deberán colocarse en el centro antes de iniciar cada sesión, creando una ritualidad que fomente la reflexión y respeto por cada espacio.

Acuerdos

En los círculos trabajamos con algunos acuerdos que nos ayudan a que el espacio sea seguro y respetuoso. Los principales son:

1. Hablar de manera sincera cuando tengamos el objeto de la palabra
2. Escuchar con atención sin interrumpir
3. Respetar lo que cada persona comparte sin juzgar
4. Mantener la confidencialidad de lo que se dice aquí.

Estos acuerdos nos permiten que todas las voces sean escuchadas y que cada opinión tenga el mismo valor.

El facilitador recuerda que este es un **espacio seguro y de confianza**, en el que cada persona puede expresarse libremente. Se aclara que lo que aquí se comparta **no tendrá**

incidencia en el proceso legal en curso, excepto en situaciones donde esté en riesgo la integridad propia o la de otra persona.

Firma del documento "Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas"

- Se proporciona un formato de acuerdos a cada participante
- Asegurarse de que cada participante entienda y firme los acuerdos como símbolo de cumplimiento a lo mencionado durante los espacios de intervención grupal restaurativa.

Actividad 3. Actividad Rompehielo – Sopa de letras: Lo que me cuida / lo que me daña

1. Se invita a las Personas Privadas de la Libertad (PPL) a conformar tres grupos, con un máximo de 6 a 8 participantes por grupo.
2. A cada grupo se le entrega una sopa de letras, en la cual deberán encontrar la mayor cantidad posible de palabras relacionadas con acciones, hábitos o actitudes vinculadas al autocuidado y al amor propio.
3. El tiempo máximo para realizar la actividad será de 10 minutos.
4. Al finalizar el tiempo, cada grupo compartirá:

    - La cantidad de palabras encontradas.
    - Algunas de las palabras que más les llamaron la atención.

5. Posteriormente, se entrega a cada grupo una hoja dividida en dos columnas, tituladas:

    - Lo que me cuida
    - Lo que me daña

6. En esta hoja, los participantes deberán clasificar las palabras encontradas según correspondan a cada columna, reflexionando colectivamente sobre:

    - Qué conductas fortalecen su bienestar físico, emocional y mental.
    - Qué prácticas cotidianas afectan su autoestima, su salud emocional o su proyecto de vida.

7. Para el cierre de la actividad, se sugiere realizar la siguiente reflexión grupal:

Lo que acabamos de hacer nos muestra que todos podemos reconocer lo que nos cuida y lo que nos daña, aunque muchas veces, aun sabiendo qué nos hace bien, hacemos lo contrario.
El amor propio no es creerse más que los demás, sino tratarse con respeto, incluso cuando estamos molestos o tristes. Y el autocuidado no es solo físico, también implica aprender a controlar lo que decimos, lo que hacemos y cómo reaccionamos con quienes queremos.

Hoy vamos a hablar de cómo empezar a cuidarnos mejor y cómo eso se refleja en la forma en que tratamos a nuestra familia y a los demás.

Actividad 4. La mano del autocuidado

Desarrollo:

1. A cada participante se le entrega de manera individual la silueta de una mano.
2. En cada dedo se plantea una pregunta orientadora, que deberá ser respondida de forma personal:

- **Pulgar:** ¿Qué me duele o me afecta emocionalmente?
- **Índice:** ¿Qué situaciones o pensamientos me hacen perder el control?
- **Medio:** ¿Qué daño puedo causar cuando pierdo el control?
- **Anular:** ¿Qué me ayuda a calmarme cuando estoy alterado/a?
- **Meñique:** ¿A quién puedo pedir ayuda cuando siento que no puedo solo/a?

3. Se invita a los participantes a reflexionar en silencio y escribir sus respuestas en cada dedo de la silueta.
4. De manera voluntaria, algunos participantes podrán compartir una de sus respuestas con el grupo, promoviendo un espacio de escucha, respeto y no juicio.

Preguntas para la reflexión grupal:

- ¿Qué ocurre cuando no logro identificar lo que estoy sintiendo?
- ¿Qué consecuencias se generan cuando no me cuido emocionalmente?
- ¿Cómo se relaciona la falta de autocuidado con las conductas de violencia?
- ¿Qué cambia cuando empiezo a reconocer mis emociones antes de actuar?

Cierre:

Reconocer lo que siento es una forma de cuidarme y también de evitar dañar a otras personas. El autocuidado no es egoísmo, es una responsabilidad conmigo y con quienes me rodean.

Actividad 5. Reparación simbólica: “Antes, durante y después”

1. Se invita a los participantes a conformar grupos pequeños (3 a 5 personas).
2. A cada grupo se le entrega una hoja dividida en tres partes:

- **ANTES:** ¿Cómo actuaba antes de perder el control?
- **DURANTE:** ¿Qué hice cuando no me cuidé ni cuidé al otro?
- **DESPUÉS:** ¿Qué puedo hacer ahora para cuidarme y no dañar?

3. El grupo deberá representar estas tres partes mediante una producción simbólica conjunta, que puede ser:

- un dibujo
- un mensaje escrito
- una carta simbólica
- una frase colectiva
- una canción o rima

La representación debe centrarse en:

- las acciones
- las decisiones
- las formas de reaccionar
  (no en nombres propios ni en detalles del hecho).

4. En la parte del **DESPUÉS**, deberán incluir al menos:

- una acción concreta de autocuidado
- una acción concreta de cuidado hacia la otra persona

Ejemplos:

- respirar antes de hablar
- retirarme de la discusión
- pedir ayuda
- hablar sin gritar
- respetar límites
- aceptar un “no”

5. Cada grupo comparte su producción simbólica con el resto, explicando:

- qué representa el antes
- qué representa el durante
- qué representa el después

Preguntas para el diálogo grupal:

- ¿Qué estaba pasando conmigo antes de perder el control?
- ¿Qué daño se genera cuando no me cuido emocionalmente?
- ¿Qué significa responsabilizarme por mis actos?
- ¿Qué cambios concretos puedo empezar a hacer para no repetir la misma conducta?

Cierre: Reparar no siempre es volver al pasado, pero sí es decidir actuar diferente en el futuro. El autocuidado es una forma de responsabilizarme por lo que hago y también de proteger a quienes me rodean.

Actividad 6.

1. A cada participante se le entrega una tarjeta o tira de papel.
2. Se les invita a escribir, de manera personal y voluntaria, una frase que inicie con: Para cuidarme y no dañar a otros, me comprometo a…

Ejemplos:

- respirar antes de responder
- retirarse cuando estoy muy alterado
- pedir ayuda
- hablar sin gritar
- respetar un límite
- aceptar un “no”

3. Se aclara que:

- no deben escribir nombres propios
- no es necesario describir hechos
- el compromiso debe ser concreto y posible

4. De manera voluntaria, algunos participantes podrán leer su compromiso al grupo.
5. Cada participante guarda su tarjeta como recordatorio personal.

Se sugiere cerrar con: Hoy no hablamos de lo que pasó, sino de lo que puedo elegir hacer diferente. El autocuidado se convierte en amor propio cuando se transforma en decisiones. Este compromiso es una forma de responsabilizarme por lo que hago y de proteger a quienes me rodean. Cuidarme es una manera concreta de elegir la no violencia.

ANEXOS
Profesionales encargados: Psicología y Trabajo social