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

Prácticas Restaurativas Intervención grupal
Temática: Comunicación asertiva **Destinatario**: Personas Privadas de la Libertad **Duración:** 3 horas
Objetivo: Fortalecer los canales de comunicación asertiva en PPL, promoviendo la reflexión sobre el impacto de la comunicación violenta en sus relaciones familiares y el desarrollo de formas de expresión respetuosas, empáticas y responsables desde el enfoque restaurativo.
Estructura y desarrollo de la sesión
Contenido 1. Presentación del equipo profesional 2. Explicación del folleto informativo 3. Presentación del círculo restaurativo 4. Firma de acuerdos de los espacios de intervención restaurativa 5. Rompehielos 6. Actividades centrales del taller 7. Cierre
Materiales: 1. Hojas de colores (Rojo, amarillo y verde) 2. Marcadores 3. Esferos 4. Lápices 5. Fichas Bibliográficas 6. Dador de la palabra

Bitácora de momentos:

Actividad 1. Presentación del equipo profesional	5 Minutos
Actividad 2. Presentación del círculo restaurativo firma del documento “Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas”	10 Minutos
Actividad 3. Actividad Rompehielos El espejo	15 Minutos
Actividad 4. Semaforo de la comunicación	60 Minutos
Actividad 5. Cierre mi compromiso	15 Minutos

Cierre y conclusión	15 Minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad 1. Presentación

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 buscamos 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 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.

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.

Firma del documento “Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas”

1. Se proporciona un formato de acuerdos a cada participante

2. Asegurarse de que cada participante entienda y firme los acuerdos como símbolo de cumplimiento a lo mencionado durante los espacios de intervención grupal restaurativa.

Nota. Si algún participante no está de acuerdo en firmar

Actividad 3. Rompehielo "El espejo"

1. En el círculo se les indica a los PPL enumerarse del 1 al 2
2. Se les pide que formen dos líneas horizontales los 1 a un costado y los 2 al otro, deberán quedar mirándose y la misma cantidad de personas (en caso que no se completen las personas las facilitadoras entran a participar)
3. Los 1 tendrán que transmitir una situación sin hablar solo con gestos, miradas y movimientos y los 2 deberán descifrar
   - Situaciones:
     -
4. Seguido a ello, se les pedirá que tres parejas expresen las reflexiones de la actividad:
   - ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
   - ¿Qué fue lo más difícil del ejercicio?
   - ¿Qué aprendizaje me deja el ejercicio?

Actividad 4. El semáforo de la comunicación

1. Se invita a los PPL que nuevamente formen el circulo y se les indica que deberán secuencialmente dividirse en tres colores (Rojo, Amarillo y Verde)
2. A cada grupo se le facilita una tarjeta del respectivo color y en ella la información de cada estilo de comunicación
   - **Rojo**: Agresiva
   - **Amarillo:** Pasivo / Pasivo-agresiva
   - **Verde:** Asertiva

3. En cada subgrupo deberán leer la descripción y realizar una dramatización de una experiencia o un ejemplo del estilo de comunicación que le correspondió.

4. Para finalizar se generan preguntas orientadoras de reflexión
   - ¿Con cuál estilo me identifiqué más?
   - ¿Qué necesito cambiar para no repetir la violencia?
   - ¿Cómo la comunicación asertiva puede ayudarme a reparar y prevenir?

Actividad 5. Cierre / Mi compromiso

5. Se les facilita una ficha bibliográfica en la cual deberán escribir
   - Frase usada antes.
   - Nueva forma asertiva.

Seguido a ello, en una ronda secuencial se comparte las respuestas y estas se pega en el

muro del compromiso,

Conclusión

Agradecer la participación en el espacio, la apertura, disposición y participación del mismo, la violencia no empieza solo con un golpe; muchas veces empieza con una palabra que humilla, un grito que intimida o un silencio que castiga. Así como la palabra puede dañar, también puede reparar, comunicarse de forma asertiva es una decisión diaria: es detenerme, reconocer lo que siento y elegir no dañar, hablar con respeto no me quita fuerza; me devuelve humanidad.

ANEXOS

1. Semáforo de la comunicación

Rojo: Agresiva “Impongo lo que pienso o siento, sin importar el otro.”

¿Cómo se manifiesta?

- Gritos, insultos, amenazas o descalificaciones.
- Uso de órdenes (“haga”, “cállese”).
- Lenguaje corporal intimidante.
- Minimiza o invalida lo que siente la otra persona.

Impacto y daños

- Genera miedo, dolor emocional y ruptura de vínculos.
- Aumenta el conflicto y normaliza la violencia
- Afecta la autoestima y la seguridad emocional de la familia

Amarillo: Pasivo / Pasivo-agresiva “No digo lo que pienso o siento para evitar problemas.”

¿Cómo se manifiesta?

- Silencio constante.
- Aceptar situaciones injustas.
- Evitar expresar desacuerdos.
- Decir “sí” cuando se quiere decir “no”.
- Sarcasmo, ironías, burlas.
- Comentarios con doble intención.

Impacto y daños

- Acumulación de frustración.
- Pérdida de identidad y necesidades propias.
- Genera confusión y desgaste emocional.
- Daña la confianza.

- Mantiene el conflicto sin resolverlo.
- Puede derivar en estallidos de violencia posteriores.

Verde: Asertiva “Expreso lo que pienso y siento con respeto, sin dañar al otro.”

¿Cómo se manifiesta?

- Expresión clara de emociones y necesidades.
- Uso del “yo siento / yo necesito”.
- Escucha activa.
- Respeto por los límites propios y del otro.

Impacto positivo

- Reduce el conflicto.
- Fortalece los vínculos.
- Previene la violencia.
- Permite la reparación y la reconstrucción de la confianza.

Profesionales encargados: Psicología y Trabajo social