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

Prácticas Restaurativas Intervención grupal
Temática: Gestión emocional Destinatario: Personas Privadas de la Libertad Duración: 3 horas
Objetivo: Fortalecer las habilidades de identificación, expresión asertiva y regulación emocional en personas privadas de la libertad, con el fin de reducir respuestas impulsivas y violentas ante el conflicto, promover la inteligencia emocional y favorecer formas de interacción más conscientes, respetuosas y no violentas.
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. Dador de la palabra 2. Folleto informativo 3. Formato de acuerdos 4. Hojas 5. Lápices o esferos 6. Colores o marcadores 7. Cinta 8. Termómetro emocional 9. Fichas con situaciones que requieren expresión asertiva de las emociones
Bitácora de momentos:

Actividad 1. Presentación del equipo profesional	5 minutos
Actividad 2. Explicación del folleto informativo	10 minutos
Actividad 3. Presentación del círculo restaurativo y firma del documento “Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas”	10 minutos

Actividad 4. Rompehielos	10 minutos
Actividad 5. Psicoeducación	15 minutos
Actividad 6. Silueta de emociones	15 minutos
Actividad 7. Termómetro emocional	10 minutos
Actividad 8. Respiración diafragmática	10 minutos
Actividad 9. Expresión emocional asertiva	10 minutos
Actividad 10. Cierre	10 minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad 1. Presentación del equipo profesional

Diálogo del facilitador**:**

Estamos aquí como parte del Programa Distrital de Justicia Restaurativa de la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia. Este programa ofrece a las personas privadas de la libertad una alternativa distinta: en lugar de enfocarnos solo en el castigo, buscamos trabajar en cómo reparar el daño, asumir la responsabilidad y encontrar herramientas que les permitan, al salir, relacionarse de una manera diferente y prevenir nuevas situaciones de violencia.

Este no es un espacio para juzgar ni señalar, sino para reflexionar y construir alternativas.

Actividad 2. Explicación del folleto informativo

El equipo psicosocial de la Cárcel Distrital realizará la presentación y socialización del folleto a los PPL en condición de arresto, el cual será entregado durante la entrevista de ingreso y/o egreso. El folleto contiene información sobre

- El Programa Distrital de Justicia Juvenil Restaurativa
- Líneas de atención
- Conceptos claves de violencia intrafamiliar
- La ley 1257-2008
- Procedimiento a seguir después de cumplir con la medida admirativa

Actividad 3. 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.

Nota. Si algún participante no está de acuerdo en firmar

Actividad 4. Rompehielo

1. Los participantes se ponen de pie
2. Se les indica que cuando el facilitador diga un color específico, deben seguir la instrucción:
    - **Verde**: caminata y movimiento libre, tranquilo
    - **Amarillo**: caminata y movimiento lento
    - **Rojo**: congelarse en la posición en la que están

3. El participante que no se congele se va sentando en el círculo

Preguntas

- ¿Qué pasó por tu cuerpo cuando tuviste que frenar de repente?
- ¿Qué te ayudó a detenerte a tiempo?
- ¿Qué pasó cuando no lograste frenar?

Actividad 5. Psicoeducación

Dinámica

1. Explicar a los ppl el concepto de emoción, emociones primarias, emociones secundarias, relación entre emoción-pensamiento-conducta y función de las emociones

- **¿Qué es una emoción?**
  Es una respuesta del cuerpo y el cerebro que prepara a las personas para actuar ante situaciones determinadas.
  Las emociones no son buenas ni malas, son señales que nos dicen qué necesitamos en ese momento.
- **3 tipos de reacciones emocionales**
  - **Fisiológica**: las reacciones que sentimos en el cuerpo (ej: sudar, temblar, taquicardia…)
  - **Cognitiva**: pensamientos que aparecen en la situación
  - **Conductual**: acción concreta que realizamos ante la situación
- **Emociones primarias y secundarias**
  - **Primarias**: son las emociones con las que nacemos (innatas)
  - **Secundarias**: son las emociones que vamos aprendiendo
- **Influencia de las emociones en pensamiento y comportamiento**
  - Las emociones, los pensamientos y las conductas están conectados.
  - Lo que pensamos sobre una situación influye en cómo nos sentimos, y lo que sentimos influye en lo que hacemos.

  Ejemplo: Vas por las calles de Bogotá a eso de las 8 pm y un señor encapuchado se dirige rápidamente hacia ti
    - ¿Qué emoción sentirán?
    - ¿Qué pensarían en ese momento?
    - ¿Qué harían?

  Pregunta
    - Si piensan: “el señor va como de afán” ¿qué cambia?

Actividad 6. Silueta de emociones (reconocimiento emocional)

Dinámica:

1. Se le da a cada participante una plantilla con una silueta humana
2. En cada silueta y con colores van a poner en que parte del cuerpo sienten cada emoción
    - Miedo
    - Tristeza
    - Asco
    - Alegría
    - Enojo

Reflexión:

Las emociones primero se sienten en el cuerpo. Cuando aprendemos a reconocer esas señales, ganamos tiempo para pensar y elegir cómo responder.
La emoción no es el problema; el problema es reaccionar sin darnos cuenta.
Identificar lo que sentimos nos permite saber qué emoción apareció y así mismo, como la podemos regular para actuar de una forma que no nos dañe a nosotros ni a los demás.
Gestionar emociones es aprender a responder diferente.

Actividad 7. Termómetro emocional

Diálogo del facilitador

Las emociones no aparecen de golpe. Van subiendo poco a poco, igual que la temperatura. Si aprendo a reconocer en qué nivel estoy, puedo regularme antes de perder el control.

El termómetro nos ayuda a identificar:

- Qué siento
- Qué pasa en mi cuerpo
- Qué tan intensa es la emoción
- Cuando debo detenerme y cuando puedo seguir

Dinámica

1. Con cinta delimitar cada área de color en el suelo (verde, amarilla y roja)
2. El facilitador dice frases que pueden generar alguna emoción desagradable en los participantes
3. Los participantes parten del color verde y deben dar un paso hacia adelante si la frase que diga el facilitador genera o incrementa emociones desagradables
4. Al llegar a la zona roja deben detenerse

Actividad 8. Entrenamiento en respiración diafragmática

Diálogo del facilitador:

- La respiración diafragmática ayuda a calmar el cuerpo y la mente. Al respirar profundo y lento, el sistema nervioso se relaja, baja la tensión y se reduce la impulsividad.
- Esto permite pensar con mayor claridad y responder mejor ante emociones intensas o conflictos.
- A diferencia de la respiración rápida del pecho, esta respiración se hace llevando el aire hacia el abdomen, usando el diafragma.

Dinámica

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Al inhalar por la nariz, intenta que se mueva más la mano del abdomen que la del pecho.
3. Cuando exhales la mano que está en tu estomago debe parecer que lo está empujando nuevamente hacia adentro
4. Inhala contando hasta 4 (1...2...3...4...)
5. Ahora exhala por la boca contando hasta seis (1… 2… 3… 4… 5… 6…)
6. Repetir 4 ciclos

Preguntas:

- ¿Sabían respirar de esa manera?
- ¿Qué cambios notaron en su cuerpo al terminar?

Reflexión

Cuando respiramos de forma lenta y profunda, el sistema nervioso recibe la señal de que no hay peligro inmediato, lo que ayuda a disminuir la tensión, la impulsividad y la intensidad de emociones como la rabia o la ansiedad. Al calmar el cuerpo, se facilita pensar con mayor claridad, tomar decisiones más conscientes y responder a los conflictos de manera menos reactiva y más responsable.

Actividad 9. Entrenamiento en expresión asertiva de las emociones “Decirlo sin dañar”

Dinámica

1. Realizar subgrupos de 3 personas
    - Persona A: quien expresa la emoción
    - Persona B: quien recibe el mensaje
    - Persona C: observador
2. Entregar a cada persona del subgrupo una situación
3. Cada una de las personas tiene que expresar la emoción que les generaría la situación que les tocó al otro con el siguiente diálogo

    “Yo siento ___(emoción) cuando ___ (situación) y necesito ___ (petición concreta).”

4. Retroalimentación

- Persona A expresa su emoción de forma asertiva.
- Persona B **solo escucha**, no responde ni se defiende.
- Persona C observa y luego dice:

    - Qué emoción escuchó
    - Si el mensaje fue claro
    - Si fue respetuoso/asertivo

Preguntas:

- ¿Qué fue más difícil: identificar la emoción o decirla?
- ¿Qué cambia cuando hablo desde lo que siento y necesito?
- ¿Cómo esta forma de hablar puede prevenir conflictos o violencia?

Reflexión

Las emociones se expresan mejor con palabras claras, respeto y responsabilidad. Aprender a decir lo que siento es una forma de cuidarme y cuidar al otro.

Actividad 10. Cierre

Dinámica

1. Realizar una ronda secuenciada donde respondan la siguiente pregunta:

    "¿Qué voy a intentar de aquí en adelante para regular mis emociones?"

    Ej: Respirar, pedir pausa, caminar, escribir, alejarme hasta que me calme

ANEXOS

Anexo 1. Folleto informativo

Es importante saber que:

El Distrito ofrece una red de instituciones para asesoría y apoyo legal y emocional. Algunas de ellas son:

Programa Distrital de Justicia Juvenil Restaurativa

Desde el Programa orientamos a las personas en la resolución pacífica de conflictos, brindamos acompañamiento ante dificultades en las diferentes áreas de la vida y promovemos el fortalecimiento de las relaciones y vínculos interpersonales, a partir de los enfoques restaurativo y psicosocial.

¡Contáctate con nosotros!

Correos electrónicos:
ana.velasco@scj.gov.co y
blanca.valdes@scj.gov.co
Atención presencial:
Carrera 4 #23-28, Santa Fe
Contacto telefónico: 3156087998

Líneas de atención y apoyo

GRATIS

Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, orientación o quiere denunciar una situación de violencia, estas líneas están aquí para escucharte y apoyarte:

- **Línea 195** – Secretaría de la Mujer
  Apoyo cercano para mujeres que atraviesan situaciones de violencia o vulneración de sus derechos, para que no tengan que enfrentar solas estos momentos.
- **Línea 123 - Emergencias.**
  Atención inmediata para cualquier situación de emergencia. Disponible **24/7.**
- **Línea 122 – Fiscalía General de la Nación.**
  Para denunciar cualquier tipo de delito. Disponible para toda la ciudadanía.
- **Línea Púrpura – 155**
  Atención exclusiva para mujeres víctimas de violencia. Ofrece **orientación psicológica y jurídica.** Disponible **24/7.**
- **Línea 141 – ICBF**
  Para denunciar o recibir apoyo en casos de violencia, maltrato o abuso hacia niñas, niños y adolescentes.
- **Línea 106 – Atención en salud mental**
  Atención psicológica para situaciones de salud mental. Disponible todos los días, **24 horas.**
- **Universidades y consultorios jurídicos**
  Información de contacto de los consultorios jurídicos de las Instituciones de Educación Superior.

Cárcel Distrital de Varones y Anexo de Mujeres



Información importante para acompañarte en tu proceso después de egreso

Procesos con medida administrativa por Violencia Intrafamiliar

¿Qué es la Violencia Intrafamiliar?

Hablamos de violencia intrafamiliar cuando alguien dentro de la familia causa daño o sufrimiento a otro miembro, de cualquier forma. Puede ser **golpes, humillaciones, control del dinero, amenazas, abusos o maltrato emocional.** Aún si no viven juntos, toda persona del núcleo familiar puede verse afectada por este tipo de violencia. Reconocerlo es el primer paso para buscar ayuda y vivir con respeto y tranquilidad.

¡Conoce el proceso de la medida administrativa por VIF!

Saber cómo se desarrolla el proceso te permitirá cumplir la medida administrativa de arresto de forma adecuada.

El proceso inicia cuando la Comisaría de Familia informa al Juez de Familia sobre el caso. Después, el juez comunica la situación al sistema de policía, quien se encarga de cumplir la orden de detención.

¿Cúales son los tipos de violencia según la ley 1257 de 2008?

La ley reconoce diferentes formas de violencia que pueden presentarse dentro del hogar o en las relaciones familiares. Conocerlas es importante para poder identificarlas y buscar ayuda a tiempo.

- Violencia física: Cuando alguien causa daño al cuerpo de otra persona, como golpes, empujones o castigos.
- Violencia psicológica o emocional: Humillaciones, insultos, amenazas o manipulaciones que afectan la autoestima y la tranquilidad.
- Violencia sexual: Cualquier acto o presión sexual sin consentimiento. Nadie tiene derecho a forzar ni acosar.
- Violencia económica: Control o retención del dinero o recursos para limitar la independencia de otra persona.
- Violencia patrimonial: Destrucción, ocultamiento o retención de documentos, bienes o pertenencias personales.
- Otras como la Vicaria: Es el uso de los hijos e hijas para amenazar, controlar o hacer sufrir a la madre. Esta forma de agresión causa dolor emocional, y también pone en riesgo el bienestar físico y psicológico de los niños y niñas.

¿Y luego, qué se debe hacer?

Cuando la persona privada de la libertad cumple con la medida administrativa de arresto en la Cárcel Distrital de Varones y Anexo Mujeres, es importante seguir estos pasos:

Una vez sales de la cárcel:

1. El equipo de la cárcel te entrega Boleta de Egreso y le sacas copia.
2. Llevas la boleta a la Comisaria de Familia y solicitas el Paz y Salvo.
3. Luego, llevas la Boleta al Juzgado que emitió la orden de arresto.
4. Es importante que conozcas el estado de tu proceso penal, pide en la comisaria información sobre tu proceso y pregunta si debes presentarte en fiscalía y en cual.
5. Revisa periódicamente el estado de tu proceso en la página web de la Rama Judicial. (https://consultaprocesos.ramajudicial.gov.co/procesos/Index)
6. Recuerda tu corresponsabilidad: cumplir con cada paso demuestra tu compromiso y facilita el cierre adecuado del proceso.

Anexo 2. Formato de "Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas"

Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas

Los espacios grupales de intervención restaurativa se fundamentan en el respeto mutuo, la escucha activa y la corresponsabilidad. Estos acuerdos buscan garantizar un ambiente seguro, digno y propicio para el diálogo restaurativo, el aprendizaje colectivo y el cuidado del proceso de cada participante.

1. Respeto por las personas y el espacio

- Tratar con respeto a los profesionales psicosociales, a los demás participantes y a cualquier persona vinculada al espacio.
- Evitar expresiones, actitudes o conductas que resulten ofensivas, intimidantes, discriminatorias o violentas.
- Respetar el espacio físico donde se desarrolla la actividad, manteniéndolo limpio, ordenado y en condiciones adecuadas al finalizar cada sesión.

2. Disposición y participación responsable

- Asistir puntualmente a los encuentros programados y permanecer en el espacio durante el desarrollo de la actividad.
- Participar de manera activa, consciente y respetuosa, manteniendo una actitud de apertura al diálogo y la reflexión.
- Comprometerse con el proceso restaurativo y con los acuerdos que se construyan de manera colectiva.

3. Uso del círculo de la palabra

- Respetar la dinámica del círculo, reconociendo que solo habla la persona que tiene el objeto de la palabra y los demás escuchan activamente.
- Escuchar con atención, sin interrumpir ni descalificar lo que otros participantes comparten.
- Actuar con empatía, solidaridad y cuidado frente a lo que la otra persona comparte, respetando sus sentimientos, emociones y experiencias.
- Expresarse de manera sincera y responsable, comprendiendo que cada experiencia compartida tiene valor para el grupo.

4. Confidencialidad

8. Mantener la confidencialidad de la información, experiencias y reflexiones que se compartan dentro del espacio grupal.
9. No divulgar fuera del grupo lo expresado por otros participantes, salvo en los casos establecidos por la normatividad vigente.

5. Cuidado de los materiales

1. Hacer uso adecuado de los materiales, implementos y recursos entregados durante la actividad.
2. Devolver los materiales completos y en buen estado al finalizar cada sesión.

6. Límites en la relación profesional

- Reconocer que la relación con los profesionales psicosociales es estrictamente profesional.
- Los profesionales psicosociales no podrán recibir, aceptar ni gestionar solicitudes, favores, beneficios, información personal, mensajes, encargos o detalles de ningún tipo por parte de los participantes, con el fin de preservar los límites éticos, la imparcialidad y el encuadre del proceso restaurativo.
- Reconocer y respetar los límites de trato, respeto y espacio personal del personal profesional y de todas las personas presentes en el espacio.
- Cualquier inquietud o necesidad relacionada con el proceso deberá ser tramitada exclusivamente a través de los canales institucionales establecidos.

7. Normas de convivencia y seguridad

1. Abstenerse de consumir sustancias psicoactivas antes o durante la participación en el espacio grupal.
2. No portar ni utilizar objetos que representen un riesgo para la integridad propia o de los demás.
3. Evitar cualquier forma de agresión física o verbal.

AUTORIZACIONES

Autoriza el tratamiento de datos personales: Sí ( ) No ( )
(Al autorizar el tratamiento de datos personales, permite que su información sea utilizada para el registro en la base de datos de las personas que han participado en las intervenciones grupales del equipo psicosocial del PDJJR, y para que pueda ser contactado posteriormente en caso de estar interesado en recibir atención individual, siguiendo lo establecido por la ley.)

Autoriza la toma de contenido audiovisual (fotos, videos, grabaciones de voz) durante las actividades realizadas: Sí ( ) No ( )

*****Al firmar este documento indica que acepta los acuerdos del espacio en las intervenciones grupales restaurativas y se compromete a cumplirlos.

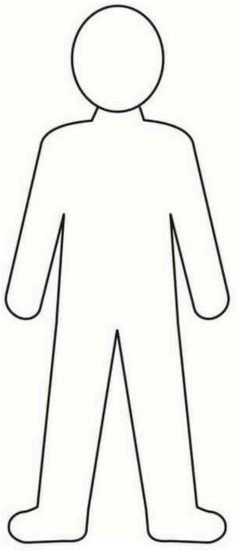
Anexo 3. Silueta de cuerpo humano (opcional)

CROQUIS EMOCIONAL

1. Elije un color para cada emoción (enojo, tristeza, miedo, alegría y asco).
2. Ahora piensa: ¿dónde siento esa emoción en mi cuerpo? ¿que sensación me hace sentir esa emoción?
3. Pinta o marca en la silueta la parte del cuerpo donde la sientes.

No hay respuestas buenas o malas, es solo cómo lo sienten ustedes.

◯ Enojo
◯ Tristeza
◯ Miedo
◯ Alegría
◯ Asco



Anexo 4. Termómetro emocional



Anexo 5. Situaciones para la expresión asertiva de las emociones

- No me escuchan cuando hablo.
- No toman en cuenta lo que digo.
- Me corrigen gritándome delante de otros.
- A mi herman@ le dan un pedazo de comida más grande que a mi.
- Me hablan en un tono que no me gusta.

- No confían en mí.
- Quieren controlar mis finanzas.
- Me comparan con otra persona.
- Mi hij@ hace pataletas en la calle.
- Me dicen que siempre hago todo mal.
- Me ignoran cuando quiero hablar de algo importante.
- Me siento juzgado.
- Me insulta un desconocido en la calle
- No hacen algo que yo quiero
- Me dicen que soy un bueno para nada
- Me dicen que "no debería llorar por esas bobadas"
- Mi hijo me dice que no quiere hacerme caso.