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

Prácticas Restaurativas Intervención grupal

Temática: Límites sanos

Destinatario: personas

Duración: 2 horas

Objetivo

Fortalecer la identificación de los límites sanos en la población privada de la libertad en CDVAM para brindar herramientas prácticas y aplicables que favorezcan la convivencia y el relacionamiento sano con el otro.

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. Formato de acuerdos
3. Hojas
4. Semáforo de límites impreso
5. Fichas con situaciones
6. Lápiz y marcadores.

Bitácora de momentos:

Actividad 1. Presentación del equipo profesional	5 minutos
Actividad 2. Presentación del círculo restaurativo y firma del documento “Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas”	10 minutos
Actividad 3. Rompehielos	15 minutos
Actividad 4. Psicoeducación	20 minutos
Actividad 5. Semáforo de límites	30 minutos
Actividad 6. Herramientas para una mejor forma de relacionarnos	20 minutos

Cierre y conclusión	20 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. 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 3. Rompehielos: Caminando entre límites

Dinámica

1. Indica al grupo que se ubique de pie, distribuidos por el salón, dejando espacio suficiente para caminar sin chocar.
2. La actividad se realizará en silencio al inicio para conectar con el cuerpo y evitar distracciones.
3. Mientras caminan da las siguientes explicaciones:
   - De pie, distribuidos por el salón.
   - Caminan en silencio, a su ritmo.
   - Observen qué pasa en el cuerpo cuando se cruzan con otros.
4. **Estaciones reflexivas con movimiento**:

Se ubican cuatro esquinas en el salón, cada una con una pregunta orientadora. Los participantes se desplazan hacia cada punto, observan la pregunta y escriben una breve reflexión según lo que analizan de su propia experiencia.

1. Yo soy así: ¿qué comportamientos justificó?
2. ¿Qué consecuencias legales, familiares o emocionales han surgido?
3. Si ya he podido cambiar antes, ¿qué me detiene hoy?
4. ¿Qué límite necesito ponerme para no repetir patrones?

Actividad 4. Psicoeducación

Dinámica:

1. Pedir a los participantes que lean las imágenes que hay en el espacio y preguntar ¿Qué reflexiona de la imagen?
2. Realizar psicoeducación en límites

¿Qué son los límites?

- Los límites son decisiones que una persona toma para proteger su tranquilidad, su dignidad y sus relaciones.
- Son como una línea que marca hasta dónde permites que otros lleguen y hasta dónde puedes llegar tú sin lastimarte ni lastimar a los demás.

Los límites no son castigos

- No es "poner orden a punta de gritos". Es hablar claro, sin violencia: **"Esto sí lo permito. Esto no lo permito."**

Los límites protegen, no alejan

- Sirven para evitar problemas, conflictos y reacciones que luego traen consecuencias. Ayudan a mantener relaciones más tranquilas.

Los límites empiezan por uno mismo

- Antes de ponerle límites a otros, hay que ponerlos a uno mismo:
  - Cuando parar
  - Cuando retirarse
  - Cuando respirar
  - Cuando dejar de escalar el conflicto

Pregunta

- ¿En qué situaciones creen que deben poner límites?

Reflexión

"Ahora que tenemos claro qué son los límites y para qué sirven, vamos a reconocerlos y expresarlos en la siguiente dinámica".

Actividad 5. Semáforo de límites

Dinámica:

1. Explicar que el semáforo será la guía para identificar los límites:

- **Rojo:** límite firme, "no permito".
- **Amarillo:** límite de precaución o advertencia "Depende de la forma en que me lo

pidan".

- **Verde:** límite permisible, "sí se puede".

Recordar que los límites pueden ser emocionales, de tiempo, verbales o físicos.

2. Desarrollo de la actividad

Paso 1: Distribución de tarjetas

- Cada participante recibe una tarjeta con una situación.
- No se les indica cuál es el color correcto.

Paso 2: Clasificación individual

- Cada participante lee su situación en voz alta.
- Explica por qué cree que pertenece a rojo, amarillo o verde.
- Coloca la tarjeta en el color que eligió del semáforo.

Opcional (los participantes pueden hacer una fila y moverse al color en el que crean que se pone el límite)

Paso 3: Retroalimentación grupal

- El facilitador confirma si la elección coincide con la clasificación diseñada por el equipo psicosocial y explica el porqué.
- Preguntas sugeridas para generar reflexión

Preguntas:

- ¿Por qué este límite es importante en esta situación?
- ¿Qué podría pasar si no respetamos este límite?

Reflexión

- Destacar que los límites nos protegen y ayudan a convivir respetuosamente, tal como el semáforo regula el tránsito.
- Reforzar los **tipos de límites**: emocionales, de tiempo, verbales y físicos.
- (Opcional) Pedir a los participantes un ejemplo propio para cada color, aplicable a su vida diaria.

Actividad 6. Herramientas para una mejor forma de relacionarnos

Dinámica

1. Explicar las siguientes herramientas durante el taller

Cuando quiero ser escuchad@:

- Escucha y negocia: expreso mi necesidad de atención de manera clara: “Quiero contarte algo y necesito que me escuches atentamente.”
- Cuando debo escuchar: Practico la atención y la paciencia: “Respira, cuéntame con calma para poder entenderte mejor.”

Empatía:

- Cuando quiero que sean empáticos conmigo: Me gustaría que pudieran comprender lo que estoy sintiendo o viviendo.
- Cuando debo ser empático: Quiero comprender lo que vives, por eso te escucho, te ayudo y te ayudo.

Respeto:

- Cuando quiero recibir respeto, me gustaría que me hablaras sin groserías
- Cuándo debo dar respeto, comprendo lo que dices sin embargo yo pienso algo distinto

Actividad 7. Cierre

Dinámica

1. Poner papel periodico en el centro
2. Dar un post-it a cada participante
3. Cada participante debe responder la pregunta “**¿Qué aprendizaje me llevo hoy?”** y colocarla en el mural

ANEXOS

Anexo 1. Preguntas rompehielos

- Yo soy así: ¿qué comportamientos justificó?
- ¿Qué consecuencias legales, familiares o emocionales han surgido?
- Si ya he podido cambiar antes, ¿qué me detiene hoy?
- ¿Qué límite necesito ponerme para no repetir patrones?

Anexo 2. Imagenes de psicoeducación en límites



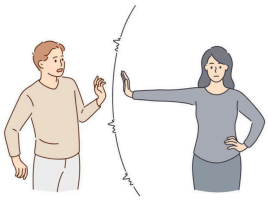
Los límites son decisiones no castigos

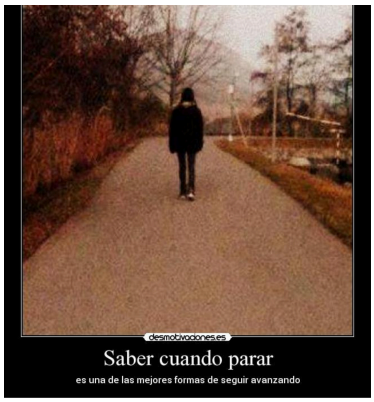


Cuidarte también es saber decir no

¿Cómo establecer límites después de una ruptura?

No hay relación sana sin límites claros

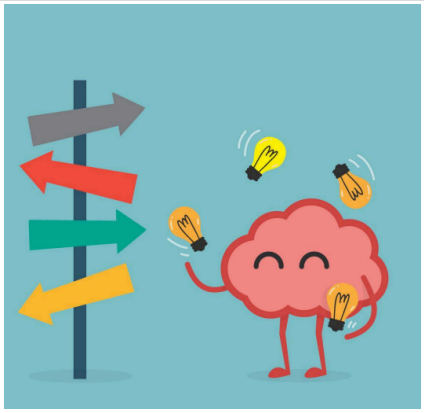




La libertad no es hacerlo todo, es saber cuándo parar



Los vínculos sanos se construyen respetando las diferencias



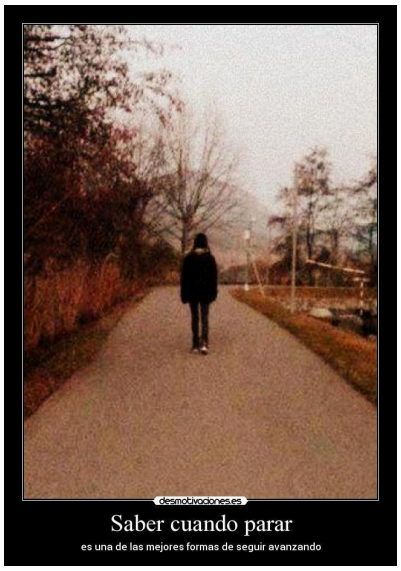
Tu decides qué permites y qué no

RESPETAR



LA DIFERENCIA

Constantino Ménendez González



Anexo 3. Semáforo de límites

Ejemplos de situaciones

ROJO – Límite firme (“No permito”)

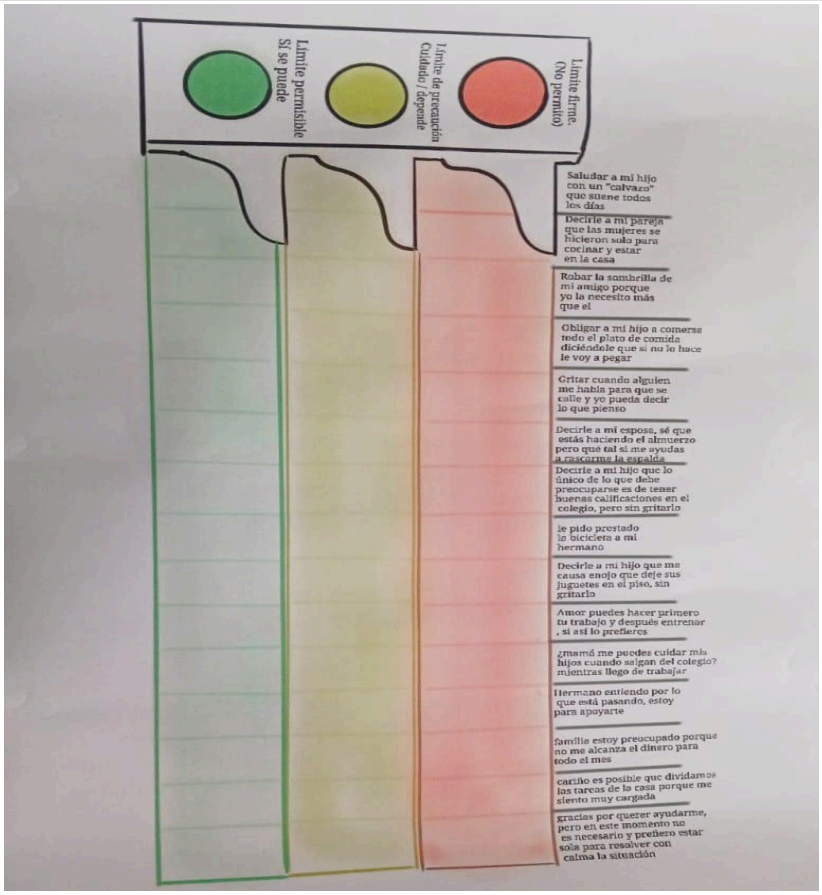
- Saludar a mi hijo con un “calvazo” que suene todos los días
- Decirle a mi pareja que las mujeres solo se hicieron para cocinar y estar en la casa
- Robar la sombrilla de mi amigo porque yo la necesito más que él
- Obligar a mi hijo a comerse todo el plato de comida diciéndole que si no lo hace le voy a pegar.
- Gritar cuando alguien me habla para que se calle y yo pueda decir lo que pienso

AMARILLO – Límite de precaución (“Cuidado / Depende”)

- Decirle a mi esposa, se que estas haciendo el almuerzo pero que tal si me ayudas a rascarme la espalda.
- Decirle a mi hijo que lo único de lo que debe preocuparse es de tener buenas calificaciones en el colegio de forma seria pero sin gritarlo
- Le pido prestado la bicicleta a mi hermano
- Decirle a mi hijo que me causa enojo que deje sus juguetes en el piso sin gritarlo pero con un tono firme
- Amor, me parece que lo que estás proponiendo no se ajusta a las necesidades que tenemos, que tal si intentamos esto….

VERDE – Límite permisible (“Sí se puede”)

- Pedirle el favor a mi mamá que cuide mis hijos cuando salgan del colegio mientras yo llego de trabajar
- Decirle a mi hermano que entiendo la situación que está pasando
- Expresarle a mi familia que me preocupa el no tener suficiente dinero para fin de mes
- Pedirle el favor a mi pareja de que nos dividamos tareas de la casa de forma equitativa
- Agradecer la ayuda que me ofrece, pero especificar que en este momento no es necesario y quiero un tiempo a solas para resolver la situación



Profesionales encargados: Psicología y Trabajo social