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

Prácticas Restaurativas Intervención grupal
● Temática: Del control al respeto: construyendo relaciones sanas ● Destinatario: PPL CÁRCEL DISTRITAL ● Duración: 2 horas
Objetivo: Promover en las Personas Privadas de la Libertad la reflexión crítica sobre sus relaciones de pareja y familiares, mediante la identificación de dinámicas de poder y control, creencias que normalizan la violencia y formas inadecuadas de resolución de conflictos, con el fin de fortalecer aprendizajes orientados a la construcción de relaciones basadas en la equidad, el respeto, la comunicación y el establecimiento de límites como factores protectores frente a la violencia.
Estructura y desarrollo de la sesión
Contenido: 1. Apertura y conexión con el taller anterior 2. Activación corporal: “El poder en el cuerpo” 3. Violencia normalizada 4. Poder y control vs. equidad y respeto 5. Diferencia entre relación sana y violenta 6. Límites
Materiales: ● Dador de la palabra ● Lápices o esferos ● Cartulinas – hojas ● Tarjetas con frases de “violencia normalizada ● Tarjetas con casos para el juego de roles ● Formato impreso: Acuerdos para las Intervenciones Restaurativas ● Formato impreso: ABC de la conducta (A – B – C – LÍMITE ● Cinta
Bitácora de momentos:

Actividad 1. Presentación del programa y del círculo restaurativo	5 minutos
Actividad 2. Presentación del círculo restaurativo y firma de acuerdos	5 minutos
Actividad 3. Actividad Rompehielo – “El poder en el cuerpo: del control al respeto”	10 minutos
Actividad 4. Violencia normalizada	30 minutos
Actividad 5. Relación sana vs. relación violenta	40 minutos

(Juego de roles)	
Actividad 6. Hasta aquí - (ABC de la conducta)	20 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 – "El poder en el cuerpo: del control al respeto"

Se pide a los participantes:

1. Caminar libremente por el espacio durante dos minutos.
2. A la señal del facilitador, adoptar una postura corporal que representa una de las siguientes formas de relación:

- Relación de control (una persona impone y la otra obedece).
- Relación de sometimiento (una persona se anula frente a la otra).
- Relación de equilibrio y respeto mutuo (ambas personas se reconocen como iguales).

3. Luego se orienta una reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente el cuerpo cuando está en una postura de control?
- ¿Cómo se siente el cuerpo cuando está en una postura de sometimiento?
- ¿Cuál de estas posturas se parece más a una relación sana?

Nota para el facilitador:

Se sugiere introducir la reflexión señalando que:

"Las relaciones también se viven en el cuerpo: el control se siente distinto al respeto. La forma como nos paramos, miramos y nos movemos dice mucho de cómo nos relacionamos con otros."

Actividad 4. Violencia normalizada

Se entregan a los participantes tarjetas con frases que representan creencias socialmente

aprendidas que pueden justificar o normalizar la violencia en las relaciones.

Desarrollo de la actividad:

1. A cada participante o subgrupo se le entregan varias tarjetas con diferentes frases.
2. En una cartulina ubicada en la pared se disponen tres columnas con los siguientes títulos:

- **Creencia aprendida**
- **Relaciones sanas**
- **Explicación breve**

3. Los participantes leen cada frase y, de manera colectiva, deciden en qué columna ubicarla, justificando brevemente el motivo de su elección.
4. Reflexión grupal (preguntas orientadoras):

- ¿Cuáles de estas ideas aprendimos desde niños o vimos en nuestra familia y entorno?
- ¿Cómo se han ido normalizando este tipo de ideas en las relaciones?
- ¿Qué daño pueden causar estas creencias en la pareja, en la familia y en uno mismo?

Cierre de la actividad:

Se orienta la reflexión final señalando que:

> "La violencia no siempre empieza con golpes; muchas veces empieza con ideas que aprendimos y nunca cuestionamos. Cambiar las relaciones también implica cambiar esas creencias."

Actividad 5. Relación sana vs. relación violenta (Juego de roles)

La actividad busca que los PPL reconozcan las diferencias entre una relación violenta y una relación sana, a través de la representación de situaciones de la vida cotidiana, favoreciendo formas de relacionamiento basadas en el respeto, el diálogo y los acuerdos.

Desarrollo de la actividad:

1. Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 5 personas.
2. A cada subgrupo se le entrega una tarjeta con una situación o caso cotidiano.
3. Cada grupo deberá representar dos escenas:

- **Primera escena:**
  La situación vivida dentro de una relación violenta (por ejemplo: gritos, control, humillación, imposición).
- **Segunda escena:**
  La misma situación, representada como una relación sana (por ejemplo: hablar,

escuchar, negociar, respetar).

Reflexión posterior a cada representación:

- ¿Qué acciones o actitudes fueron violentas en la primera escena?
- ¿Qué sentimientos aparecen en cada personaje?
- ¿Qué cambió en la segunda escena?
- ¿Cuál de las dos formas permite resolver el problema sin recurrir a la violencia?

Cierre: Las relaciones sanas se construyen cuando dejamos el control y elegimos el respeto. La equidad no es que uno gane y el otro pierda, es que ambos puedan hablar, decidir y sentirse seguros dentro de la relación.

Actividad 6. Hasta aquí (ABC de la conducta)

1. Se inicia con una breve explicación sobre el significado de los límites, señalando que:

Los límites nos ayudan a relacionarnos sin hacernos daño. Decir 'hasta aquí' no es ser grosero, es responsabilizarme de cómo quiero que me traten y de cómo trato a los demás.

2. Posteriormente, se explica el modelo ABC de la conducta.

A – Antecedente: ¿qué pasó antes?

B – Conducta: ¿qué hice yo o qué hizo la otra persona?

C – Consecuencia: ¿qué pasó después?, ¿cómo me sentí?, ¿qué ocurrió?

3. Cada participante se le entrega una hoja con este esquema: A – B – C – LÍMITE
4. Pregunta para reflexionar:

- ¿En qué parte del ABC podemos poner el límite?
- ¿Qué pasa cuando no ponemos límites?
- ¿Un límite es castigo o es cuidado?

Nota: se sugiere indicar a los PPL que poner límites es decidir cómo quiero que me traten. Decir "hasta aquí" también es una forma de respeto y responsabilidad.

Actividad: Cierre final

Se entrega a cada participante una tarjeta o formato con la siguiente información:

A partir de lo trabajado hoy, escriba un compromiso personal para relacionarse sin

violencia.

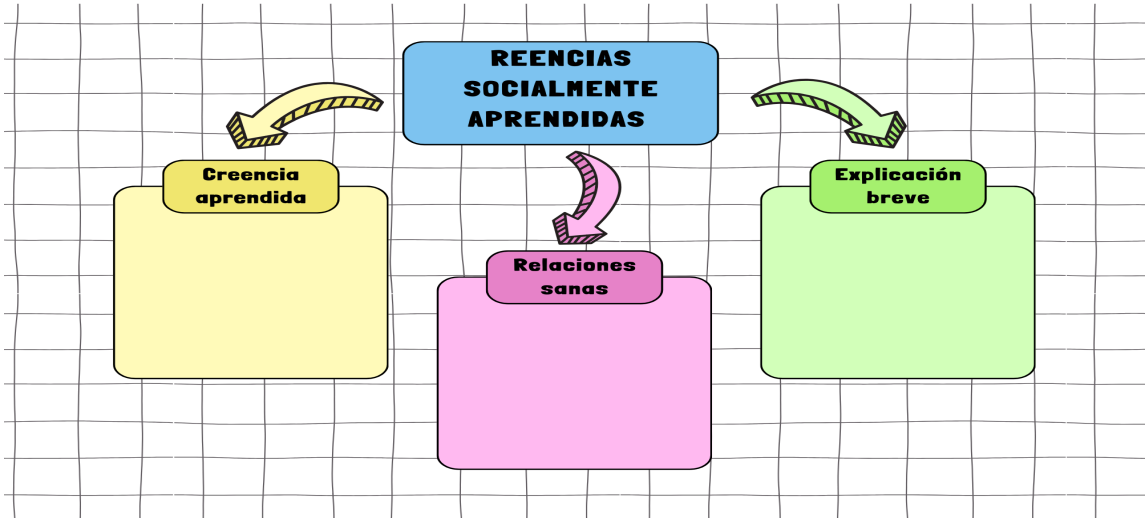
El compromiso debe responder a:

- ¿Qué voy a hacer diferente?
- ¿Con quién?
- ¿Cómo lo voy a hacer?

El respeto no es debilidad, es una forma de responsabilidad. Cada compromiso que escriben hoy es una forma de decir: puedo relacionarme sin hacer daño

ANEXOS

Actividad 4. Violencia normalizada



Nº	Frase	Explicación breve, ejemplos
1	Si me cela es porque me ama.	El amor se basa en la confianza, no en el control.
2	Revisar el celular de mi pareja es normal.	Invade la privacidad y es una forma de control.
3	Los celos son una muestra de cariño.	Los celos reflejan inseguridad, no amor.
4	El amor verdadero aguanta todo.	El amor no justifica el maltrato ni el sufrimiento.
5	Si me controla es porque quiere cuidarme.	Cuidar es respetar, no vigilar ni imponer.
6	Si no hay golpes, no hay violencia.	La violencia también es

		psicológica, verbal y económica.
7	Un empujón no es violencia.	Todo contacto físico para dominar es violencia.
8	Insultar no es violencia, es solo hablar fuerte.	Las palabras también dañan y son violencia psicológica.
9	Los golpes solo pasan cuando la otra persona provoca.	La violencia es responsabilidad de quien la ejerce.
10	Gritar es una forma normal de resolver problemas.	Los conflictos se resuelven con diálogo, no con agresión.
11	El hombre manda en la casa.	Las decisiones deben ser compartidas y basadas en respeto.
12	La mujer debe aguantar por sus hijos.	Los hijos necesitan un ambiente sin violencia.
13	El hombre es el que pone las reglas.	Las reglas se construyen entre todos los miembros.
14	Las mujeres son más débiles emocionalmente.	Todas las personas tienen la misma capacidad emocional.
15	El hombre tiene derecho a corregir.	Nadie tiene derecho a maltratar para imponer.
16	Los problemas de pareja se arreglan entre cuatro paredes.	Buscar ayuda es una forma de protección.
17	Denunciar es traicionar a la pareja.	Denunciar es protegerse y proteger a otros.
18	Lo que pasa en la casa se queda en la casa.	La violencia no es un asunto privado.
19	Pedir ayuda es señal de debilidad.	Pedir ayuda es un acto de valentía.
20	Es mejor callar para no dañar a la familia.	El silencio mantiene la violencia.
21	Uno pierde el control cuando se enoja.	Cada persona es responsable de sus actos.
22	Me hizo sacar lo peor de mí.	Nadie provoca la violencia; es una decisión personal.
23	Yo soy así y no puedo cambiar.	Las conductas se pueden aprender y desaprender.
24	No fue mi culpa, fue el trago.	El consumo no justifica la agresión.
25	La violencia es la única forma de poner límites.	Los límites se ponen con palabras y acuerdos.
26	En una relación sana hay respeto.	Sin respeto no hay vínculo saludable.
27	El diálogo ayuda a resolver conflictos.	Hablar y escuchar reduce la violencia.
28	El amor no duele.	El amor no debe causar miedo ni daño.
29	Todas las personas son responsables de sus actos.	Cada quien responde por lo que hace.
30	Se puede aprender a relacionarse de otra manera.	Las creencias y conductas

		pueden transformarse.

Actividad 5. Relación sana vs. relación violenta (Juego de roles)

CASO 1: Celos y control

Situación:
Pedro llega a la casa y ve que su pareja está hablando por celular.
Él se molesta, le exige ver el celular y le dice:
"Si no me lo muestra es porque me está engañando. Usted no tiene por qué hablar con nadie sin decirme."

CASO 2: Discusión por dinero
Situación:
Ana gastó parte del dinero del mercado en algo que necesitaba para los niños.
Su pareja se enoja, le grita y le dice que ella no sabe manejar la plata y que él es el que decide en qué se gasta.

CASO 3: Llegar tarde
Situación:
Una persona llega tarde a la casa porque estaba visitando a su familia.
Su pareja la espera molesta y le dice:
"Usted siempre hace lo que quiere. Seguro estaba con otra persona. No vuelva a salir sin avisar."

CASO 4: Decisiones importantes
Situación:
Una persona quiere empezar a trabajar o estudiar.
Su pareja se opone y le dice:
"Usted no necesita trabajar. Su deber es quedarse en la casa. Aquí mando yo."

CASO 5: Expresar emociones
Situación:
Una persona le dice a su pareja que se siente triste porque se sintió ignorada en una reunión familiar.
La otra persona se burla y responde:
"Usted siempre exagera, eso no es nada. Deje el drama."

CASO 6: Forma de corregir
Situación:
Durante una discusión, una persona levanta la voz y dice:
"Si no me hace caso es porque no aprende. A usted hay que hablarle duro para que entienda."

Actividad 6. Hasta aquí" (ABC de la conducta)

Se les pide que piensen en una situación común de pareja o familia (no su historia

personal si no quieren), por ejemplo:

Ejemplo para completar:

- **A:** ¿Qué pasó antes? (ej: “me revisó el celular”)
- **B:** ¿Qué hice o qué hizo? (ej: “me quedé callado / grité”)
- **C:** ¿Qué pasó después? (ej: “hubo pelea / me sentí mal”)
- **Límite:** ¿Qué se pudo decir o hacer distinto? (ej: “decir: no acepto que me revises el celular”)

A (¿qué pasó?)	B (¿qué hice o hizo?)	C (¿qué pasó después?)	¿Qué límite era necesario?
Compromiso (concreto, realista y orientado a la no violencia)			

Profesionales encargados: Psicología y Trabajo social