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

Prácticas Restaurativas Intervención grupal

- Temática: De los muros a los puentes: aprendiendo a relacionarnos
- Destinatario: PPL CÁRCEL DISTRITAL
- Duración: 1 hora y 40 min

Objetivo: Promover en las Personas Privadas de la Libertad (PPL) la reflexión sobre sus formas de vincularse con otros, mediante actividades restaurativas que favorezcan el reconocimiento de acciones que han dañado o cuidado los vínculos, el fortalecimiento de la responsabilidad emocional y la construcción de compromisos personales orientados a relaciones más respetuosas y no violentas.

Estructura y desarrollo de la sesión

Contenido:

1. Presentación del programa y del círculo restaurativo
2. Construcción de acuerdos para el espacio restaurativo
3. Entender los vínculos
4. Reconocer mis acciones en los vínculos (Muro y Puente)
5. ¿Quién soy hoy? – Línea del vínculo
6. Conclusión
7. Anexo

Materiales:

Hojas blancas
Marcadores
Colores
Lápices
Fichas Bibliográficas
Dador de la Palabra

Bitácora de momentos:

Actividad 1	10 minutos
Actividad 2	15 minutos
Actividad 3.	30 minutos
Actividad 4.	20 minutos
Actividad 5	20 minutos
Conclusión	5 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. ¿Qué es y cuál es el sentido del círculo?

El círculo de la palabra y la escucha es una estrategia proveniente de prácticas comunitarias y restaurativas. Su objetivo es crear un espacio seguro donde todas las voces tengan el mismo valor. Nos organizamos en círculo porque de esta manera nadie está por encima de otro: todos pueden verse y escucharse de forma equitativa.

Solo habla la persona que tiene el objeto de la palabra, mientras los demás escuchan sin interrumpir. La riqueza del círculo radica en que cada aporte contribuye a la reflexión y al aprendizaje colectivo.

Acuerdos iniciales

- Hablar con sinceridad cuando se tenga el objeto de la palabra.
- Escuchar con atención sin interrumpir.
- Respetar lo que cada persona comparte, sin juzgar.
- Mantener la confidencialidad de lo que se dice en el espacio.

Actividad 3. Construcción de acuerdos para el espacio restaurativo

El equipo psicosocial introduce la actividad señalando que, para que el espacio sea seguro y útil, es necesario contar con normas construidas entre todos.

Se formulan las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué necesitamos para sentirnos respetados aquí?
- ¿Cómo debemos comunicarnos entre nosotros?

- ¿Cómo debe ser el trato hacia las profesionales?

Las respuestas se registran en una cartulina titulada "Acuerdos para este espacio".

Se orienta la construcción de acuerdos tales como:

- Escuchar sin interrumpir.
- No burlarse ni descalificar.
- Hablar desde la experiencia personal.
- Respetar a los compañeros y a las profesionales, lo cual incluye no generar muestras de afecto o cercanía física.
- Participar sin obligar a nadie a contar más de lo que desea.
- Mantener la confidencialidad.

Importante: Posteriormente, se socializa el formato de acuerdos y se solicita la firma de los participantes como manifestación de aceptación y compromiso.

Actividad 4. Entender los vínculos

Primera parte: Para la conceptualización, se propone

Las profesionales socializan de manera clara y dinámica a los PPL, el concepto de vínculo, explicando cómo se construye a lo largo de la vida y de qué forma puede fortalecerse o deteriorarse.

Se explica que:

- Los vínculos son las relaciones que construimos con otras personas: familia, pareja, amigos, hijos y comunidad.
- Se forman desde que nacemos y se transforman a lo largo de la vida.
- Un vínculo sano se construye con respeto, comunicación, confianza y responsabilidad.
- Un vínculo se daña cuando aparece la violencia, el control, el miedo, el silencio o la falta de límites.

Se sugiere finalizar recordando que:

> No nacemos con un manual para relacionarnos; aprendemos a hacerlo, y lo aprendido también puede cambiarse.

Segunda parte: dinámica grupal por equipos

Se conforman tres grupos (Grupo A, B y C) y cada grupo puede elegir un nombre para identificarse.

Se entregan fichas con las siguientes frases incompletas:

- "Para mí un vínculo es…"
- "Un vínculo se daña cuando…"
- "Un vínculo se cuida cuando…"
- "En mis relaciones me cuesta…"

La profesional explica:

Vamos a trabajar por equipos y cada grupo tendrá la oportunidad de responder una frase. Para hacerlo, deberán ponerse de acuerdo y una sola persona hablará en nombre del grupo. Gana el grupo que logre respuestas más claras y relacionadas con la experiencia real.

Ronda de preguntas

Los PPL sacan una ficha al azar (por ejemplo: *Un vínculo se daña cuando…*).
Cada grupo discute durante un minuto y luego responde de manera colectiva.

***Importante: Las ideas se registran en un árbol de problemas (se* repite el procedimiento con las demás frases)**

Se asigna un punto simbólico al grupo que:

- Sea claro.
- Sea respetuoso.
- Relacione su respuesta con la vida cotidiana.

Cierre reflexivo

Se pregunta al grupo:

- ¿Qué respuestas se parecían entre los grupos?
- ¿Qué elementos aparecieron en todos?
- ¿Qué aprendemos de esto sobre los vínculos?

Se sugiere concluir:

> Aunque competimos, nos dimos cuenta de que muchas experiencias en los vínculos son similares. Esto muestra que aprender a relacionarnos es una necesidad común.

Actividad 4. Reconocer mis acciones en los vínculos (Muro y Puente)

Se comparte la frase:

> Nuestras acciones pueden construir puentes o levantar muros en la forma como nos vinculamos con otras personas.

Se explica:

- MURO: representa acciones, palabras o actitudes que alejan, rompen o lastiman los vínculos (gritar, controlar, mentir, golpear, humillar, ignorar).
- PUENTE: representa acciones, palabras o actitudes que acercan, reparan o cuidan los vínculos (escuchar, dialogar, respetar, pedir perdón, cumplir acuerdos).

Se aclara que no se trata de juzgar, sino de reconocer.

Se ubican dos carteles: MURO y PUENTE.

Se lanzan dados o se usan tarjetas con preguntas:

- “Algo que hice y dañó un vínculo fue…”
- “Una palabra que describe cómo me relacionaba antes…”
- “Algo que hoy reconozco diferente…”
- “Una acción que hoy quiero cambiar…”
- Siga intentando
- Penitencia

Cada participante escribe una palabra o frase corta relacionada con la pregunta (por ejemplo: gritar, celar, no escuchar, pedir perdón, hablar sin violencia) y la ubica:

- en MURO, si representa una acción que dañó o alejó.
- en PUENTE, sí representa una acción que acerca o cuida.

Cierre reflexivo

Se orienta la reflexión con preguntas:

- ¿Qué aparece más en el muro?

- ¿Qué aparece en el puente?
- ¿Qué necesitamos cambiar para construir más puentes que muros?

Se concluye:

> Reconocer los muros que hemos construido es el primer paso para empezar a construir puentes. La reparación comienza cuando cambiamos nuestras acciones.

Actividad 5. ¿Quién soy hoy? – Línea del vínculo

Esta actividad pretende favorecer la reflexión sobre la identidad, las formas de vincularse y la responsabilidad emocional frente a las relaciones.

A cada participante se le entrega una hoja dividida en tres columnas:

ANTES – AHORA – QUIERO SER

La profesional explica:

> Vamos a mirar nuestro camino en las relaciones. No se trata de juzgarnos, sino de reconocer cómo nos relacionamos antes, qué hemos aprendido y cómo queremos relacionarnos en el futuro.

Se orienta con las preguntas:

- ¿Cómo me relacionaba antes con las personas importantes para mí?
- ¿Qué formas de violencia o maltrato normalicé?
- ¿Qué he aprendido sobre mí y sobre mis relaciones estando aquí?
- ¿Cómo quiero relacionarme cuando salga?

Cada participante ubica sus respuestas según la columna:

- ANTES: experiencias pasadas.
- AHORA: aprendizajes actuales.
- QUIERO SER: proyecciones futuras.

Las respuestas pueden expresarse mediante:

- palabras,
- frases cortas,

- dibujos o símbolos.

Compromiso personal

En la misma hoja escriben:
"Mi compromiso con mis vínculos es…"

Debe ser:

- una conducta concreta, realista y personal.

Conclusión

Se agradece la participación, la disposición y la apertura del grupo.
Se refuerza que el proyecto de vida no se construye únicamente con deseos, sino con acciones responsables, manejo consciente de las emociones y relaciones basadas en el respeto.

Se cierra con la frase:

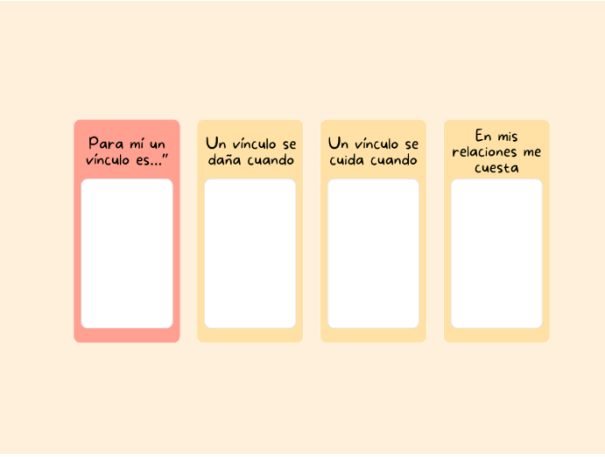
> Reconocer los errores del pasado no define quiénes somos, pero sí nos muestra qué no queremos repetir.

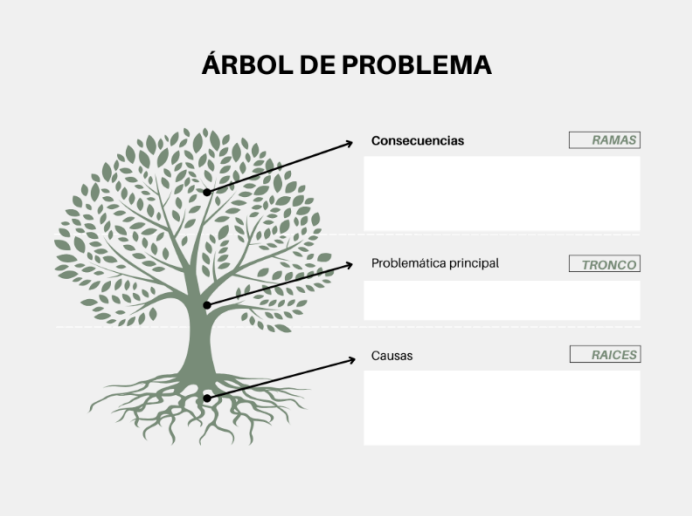
Conclusión
Agradecer la participación en el espacio, la apertura, disposición y participación del mismo, el proyecto de vida no se construye únicamente con deseos, sino con acciones responsables, manejo consciente de las emociones y relaciones basadas en el respeto. Reconocer los errores del pasado no define quiénes somos, pero sí nos muestra qué no queremos repetir.

ANEXOS

Anexo 3. Entender los vínculos

Fichas con frases incompletas





Actividad 4. Reconocer mis acciones en los vínculos (Muro y Puente)



- MURO: representa acciones, palabras o actitudes que alejan, rompen o lastiman los vínculos (gritar, controlar, mentir, golpear, humillar, ignorar).
- PUENTE: representa acciones, palabras o actitudes que acercan, reparan o cuidan los vínculos (escuchar, dialogar, respetar, pedir perdón, cumplir acuerdos).

Actividad 5. ¿Quién soy hoy? – Línea del vínculo

