

PROGRAMA DISTRITAL DE JUSTICIA RESTAURATIVA PARA ADULTOS

Diseñado por: Oscar Matías

Tipo de encuentro y rol a quien va dirigido	Grupales víctimas
Temática central	Paternidades y Maternidades Responsables. Triangulo Dramático y triangulo consciente
Nombre del encuentro	“Integrando mi sombra y mi luz”
Intención del encuentro	Reconocer el papel de los patrones culturales, las creencias arraigadas, y la información inconsciente, en la configuración de las dinámicas afectivas por medio del desarrollo de habilidades restaurativas, para que los y las participantes tengan la opción de hacer un giro narrativo en cuanto sus expectativas, impulsos y modelos internalizados en la toma de decisiones relacionales.
Metáfora o símbolo generador	“Reconociendo mi sombra y mi luz”
Habilidades y valores restaurativos que fortalece	Valores ☐ Respeto / Reconocimiento mutuo como personas (dignidad) ☐ Valoración propia y de los demás ☐ Proactividad (anticiparse a los acontecimientos, tener iniciativa) Habilidades ☐ Alfabetización relacional (saber identificar y cuidar las relaciones y los vínculos constructivos). ☐ Agencia (capacidad de movilizar recursos propios y alcanzar objetivos) <i>Tomado del listado de habilidades y valores restaurativos socializado por Iván Torres Aranguren director DRPA, 2025.</i>
Componente del Enfoque Restaurativo en el que profundiza	Proventivo- herramientas para el cuidado, sostenimiento y reconstrucción de las relaciones. Transformación del conflicto. Herramientas para la prevención. Proactivo- fortalecimiento de las capacidades para el empoderamiento y el agenciamiento.
Fase del proceso restaurativo en la que profundiza	Víctimas: Reconocimiento Reintegración o reparación personal.
Facilitadores	Facilitador/a Oscar Matias

	Co/facilitador/a Relator/a
Lugar del encuentro	Casa de la Juventud Engativá
Fecha	18-06-26
Duración del encuentro	8:00 am -10:00am
Preparación del lugar	Espacio didácticamente dispuesto para movimiento-reflexión-participación.
Recursos y materiales	Videop Beam PC Salida de Sonido Marcadores Papel Kraft Tapete círculo Vela Infografías triangulo dramático (Stephen Karpman) Hojas Blancas

DESARROLLO DEL ENCUENTRO			
Pregunta orientadora			
Ritual de apertura			
Acción	Actividad	Tiempo	Responsable
Construcción del vínculo	Principios, valores, acuerdos: Se realiza la bienvenida y se sugiere que el facilitador y cofacilitador tengan presentes los nombres de las personas durante toda la sesión. En ronda secuencial se abrirá con la presentación de cada uno de los participantes a través de la siguiente pregunta: ¿Qué pasaría si pudiéramos leer el pensamiento de las otras personas?	10 min	Oscar Matías
	Ejercicio de atención sostenida: “Leer el pensamiento de otros” Consiste en que los participantes cuenten desde el 1 y hasta el 20 y finalmente hasta el 30 con las siguientes unidades de información o condiciones: 1. Los participantes estarán de pie en círculo, hombro con hombro y con los ojos cerrados o puestos en un lugar fijo.	10 min	Oscar Matías

	2. NO debe establecerse ningún patrón ni acuerdo en el conteo (no se puede decir: “el que empiece con 1 dará la pauta hacia la derecha o la izquierda”, por ejemplo) 3. Si uno de los participantes interrumpe a otro en la secuencia, se debe empezar desde 1 nuevamente. 4. TODOS deben participar al menos una vez. El grupo tendrá máximo 3 oportunidades para lograr el reto. En este ejercicio se sintonizará la respiración del grupo reconocerá la pausa consciente de los ritmos que tenemos automatizados para hablar, intervenir, reaccionar etc. El facilitador orientará a los participantes para que logren un ritmo cada vez mas consciente de manera colectiva.		
	Ronda de chequeo ingreso: A partir del ejercicio anterior, “Leer los pensamientos de otros” se hará la analogía de los ritmos que se vivieron en el ejercicio con los ritmos de la pareja cuando hay un conflicto. Se invitará a los participantes a que planteen, que pasa con la respiración, el cuerpo, los pensamientos, los comportamientos y las acciones durante un conflicto en pareja. Se realizará una ronda no secuencial para escuchar a los participantes. Posteriormente se pondrá en un cartel o diapositiva el siguiente texto: “Nos encontramos -con ira o expectación- con el dolor, la decepción y la frustración. Nuestro viaje por la vida no puede ser pleno o dichoso y nuestras relaciones se desarrollarán en base a arreglos superficiales que cubren montañas de resentimiento. Nunca encontraremos una persona que nos proteja del miedo o dolor. Cuando retiremos esa proyección, podremos compartir el camino hacia la verdad con otra persona; pero hasta entonces, la pareja aún no es un amigo, sino alguien a quien lanzamos nuestras proyecciones para aliviar nuestro dolor.” Krishnananda Extracto de "De la codependencia a la libertad: cara a cara con el miedo.	15 min	Oscar Matías
Despliegue			
Reconocimiento de sabidurías	Se invitará a los y las participantes a ver alguno de los siguientes videos: https://www.youtube.com/watch?v=ZadNDf95yEQ Los participantes deben ubicar los roles inconscientes en la escena (Perseguidor, vulnerable, Salvador). Mandatos y roles de generó, mandatos de pareja y repeticiones inconscientes de los ideales de pareja. ¿Qué beneficios o ventajas traería reconocer nuestra sombra (inconsciente en forma de mandatos y repeticiones culturales y familiares) y la luz (consciencia de creencias, pensamientos,		Oscar Matías

	emociones y comportamientos) en mis presentes o futuras relaciones de pareja?	30 min	
Construcción colectiva de saberes	En una de las paredes del salón, estará pegado un triángulo grande con las siguientes palabras en cada una de las esquinas: Perseguidor, Salvador, Vulnerable. (Se utilizará el modelo del triángulo dramático de Stephen Karpman, pero la palabra víctima del modelo original será remplazada por “vulnerable”, entendiendo siempre que Karpman está hablando de modelos Psicológicos y no personas reales con ese rol en la pareja). Los participantes tendrán en el círculo varias fichas, en donde cada una tendrá una característica de cada uno de los roles del triángulo. El reto para los participantes consiste en pegar cada una de las fichas en el rol que corresponde (Perseguidor, Salvador, Vulnerable), de acuerdo con las características que estarán escritas. A continuación, se describe cada rol del triángulo dramático, adaptado por la doctora Martha Fonseca Chaparro (20024) para parejas. El Salvador en una relación amorosa asume una carga emocional excesiva, creyendo que el bienestar y la felicidad de su pareja dependen de él. Esta actitud lo lleva a sustituir decisiones ajenas, sobreproteger e infantilizar, anulando la autonomía del otro. Evita mostrar sus propias necesidades por miedo a generar conflicto o preocupación, y tiende a asumir la culpa cuando algo va mal. Su estrategia inconsciente es esperar ser amado y reconocido, pero si esto no ocurre, puede sentirse traicionado y cambiar de rol hacia la Vulnerable o el Perseguidor. Esta dinámica lo desgasta física y emocionalmente, y dificulta establecer límites sanos. El perseguidor adopta una postura rígida y crítica, evitando mostrar vulnerabilidad y creyéndose libre de errores. Esta visión “blanco o negro” lo lleva a juzgar y controlar a su pareja, interpretando cualquier desacuerdo como una amenaza personal. Suele reaccionar con arrogancia o acusaciones, volviéndose posesivo por miedo a ser abandonado. Su comportamiento puede volverse impredecible o tóxico, como si caminara sobre terreno emocional minado. En el fondo, lucha contra lo externo para evitar enfrentar su propio temor al rechazo o la exposición emocional. El o la vulnerable, se manifiesta con una postura de indefensión y queja constante, sintiendo que necesita protección, ayuda y atención. Esta actitud genera vínculos de	40 min	Milena Parra Oscar Matias

	dependencia emocional, impidiendo el afrontamiento de los desafíos propios de la relación. En ocasiones, la o el vulnerable puede generar situaciones humillantes para reafirmar su narrativa de sufrimiento (“pobre de mí”), evitando tomar acción transformadora. Busca seguridad desde la manipulación emocional, culpando al otro por su malestar y rechazando la introspección. Su estrategia inconsciente es justificar su pasividad, dificultando el aprendizaje y la evolución dentro del vínculo amoroso. Los participantes deben ubicar los roles inconscientes en la escena (Perseguidor, vulnerable, Salvador). Mandatos y roles de generó, mandatos de pareja y repeticiones inconscientes de los ideales de pareja.		
Ritual de cierre			
Identificación de nuevos saberes	Pregunta de cierre A partir del ejercicio anterior se invita a los participantes a reflexionar sobre: ¿Qué beneficios o ventajas traería reconocer nuestra sombra (inconsciente en forma de mandatos y repeticiones culturales y familiares) y la luz (consciencia de creencias, pensamientos, emociones y comportamientos) en mis presentes o futuras relaciones de pareja?	15 min	Oscar Matias
	Actividad, tarea o reto para realizar y llevar al próximo encuentro y/o a la atención individual. Se invita a los participantes a leer este texto en línea y profundizarlo a través de dudas y preguntas que se tengan sobre el triángulo dramático. https://www.canvis.es/wp-content/uploads/2023/07/Triangulo-dramatico-de-Karpman_Anna-Campos-Tomas.pdf		
Herramienta que se llevan los participantes	Infografías sobre el triángulo dramático individual y el triángulo dramático en pareja.		

Contextualización y abordaje conceptual: acuerdos de pensamiento para la facilitación del espacio.

Pareja Definición: Es un sistema único, diferenciado, entretejido con lazos visibles e invisibles, que tiene puntos de encuentro, búsquedas internas compartidas, expectativas de presente y futuro, sueños de compañía y vida en común. Es un refugio para los sentimientos, es una razón, a veces la mejor razón para argumentar la armonía. Está en el aquí y el ahora, con ella se vive lo cotidiano, se aprende a pensar en plural y en el mejor de los casos a pensar en voz alta. Hablamos en borrador, cerramos nuestros ojos, los vendamos y así desnudos en cuerpo y

alma nos entregamos a es@ otr@, con el (la) que soñamos envejecer. Sierra Uribe, Gloria . Si nos amamos, amémonos bien. San Pablo. 2009

... Y vivieron felices y comieron perdices: Crisis y recursos de las parejas

Las crisis

Díaz (2009) describe cuatro tipos de crisis que se generan al interior de una relación de pareja; estas se dan por acontecimientos externos, crisis estructurales, crisis de desarrollo y crisis provocada por una aventura. Los acontecimientos externos surgen por la muerte súbita de un familiar, la pérdida de un trabajo, los cambios de roles al interior de la pareja y la falta de comunicación. Por otro lado, las crisis estructurales se dan en las parejas que han establecido un modelo de relación estable-inestable que incluye pautas repetitivas en una relación de larga duración. La crisis de desarrollo es dada cuando al interior de la pareja existen cambios en las dinámicas o cuando están pasando por una etapa donde es necesario tomar nuevas rutas en cuanto a reglas y límites. Finalmente, la crisis provocada por una aventura emergen de un acontecimiento externo, como una infidelidad; esto puede ser una forma de afrontar algunas de las crisis.

Autores como Benamente (2002) afirman que las crisis de las parejas también pueden estar mediadas por otros acontecimientos que son importantes en el crecimiento de una relación; estos se dan de forma diferente en cada pareja y son crisis por desgaste en la convivencia, crisis por intromisión de la familia, crisis por monotonía.

Como se ha dicho, las crisis en una relación de pareja se pueden dar de muchas formas, las cuales pueden afectar de manera determinante la relación; sin embargo, existen formas que permiten crear nuevas herramientas para superarlas. Cada miembro persigue unos objetivos, implícitos o explícitos, que quiere alcanzar en la relación, que tienen que conjugarse y coordinarse con los del otro para que la pareja pueda funcionar. En concordancia, “la crisis quebranta la estructura anterior de la relación y abre el camino para que surjan nuevas pautas a medida, que la pareja busca un nuevo equilibrio. Si tienen intención de preservar su relación estarán motivados para negociar el cambio y buscarán activamente una nueva posición de homeostasis.” (Díaz, 2009, p. 5).

En esta medida se puede afirmar que las crisis pueden ser madurativas en tanto posibilitan una transformación y crecimiento no solo a nivel individual, sino pareja. Lo anterior se sustenta en la consideración de ciclo evolutivo, que implica necesariamente un constante dinamismo; de ahí la necesidad de adaptarse a las oscilaciones naturales y lógicas de cada una de estas etapas. Así se vislumbra un camino que exige a los miembros de la pareja un constante esfuerzo por acomodarse en cada etapa de su ciclo la vejez. (Menendez, 2011).

¿Qué hace posible que las parejas logren avanzar en su ciclo vital y superar las crisis de manera satisfactoria para su crecimiento?

Como se ha venido desarrollando, las relaciones de pareja pasan por una serie de crisis que son esperables en su ciclo vital; a medida que la relación va avanzando emergen nuevos acontecimientos que hacen que la pareja enfrente distintos dilemas, caso en el cual se hablaría de la crisis. La pregunta que surge en este devenir es la expresada en el subtítulo, un cuestionamiento que lleva a la perspectiva de los recursos, en las que se movilizan aspectos personales y vinculares para hacer posible afrontar y superar

los nuevos retos que demanda cada etapa. Ojeda (2010) afirma que “estar comprometido en una relación, es un proceso de construcción social que implica la mutua participación de sus integrantes” (p. 3).

Los recursos

Los recursos en las relaciones de pareja son fundamentales para enfrentar las diferentes situaciones críticas de la vida, sobre todo aquellas que son percibidas como amenazantes o generadoras de estrés. Estos representan las capacidades y las fortalezas internas del ser humano; se modifican en el curso de vida de los individuos, en las etapas del ciclo vital de la pareja, y son empleadas de forma diferentes. (Ivonne, 2013).

Por otro lado, Morales & Rivera (2012) afirman que “Los recursos [...] hacen referencia al conjunto de variables que facilitan el desarrollo de la vida del individuo y que son potenciadas mediante experiencias y capacidades para soportar las crisis y adversidades en forma positiva”. (p. 36)

Algunos de los recursos que se tornan fundamentales para la relación de pareja están dados por el cariño, el afecto, el apoyo emocional y la existencia de un orden en la pareja con límites claros y razonables. Esto como aspectos que favorecen los procesos interactivos, de cohesión, flexibilidad, comunicación franca y la capacidad de resolver problemas. (Pereyra, 2011).

Ivonne (2013) afirma que los recursos se pueden clasificar en: afectivos, sociales, cognitivos, instrumentales, materiales y de pareja. Los afectivos, relacionados con la manera como se manejan y expresan las emociones, especialmente la tristeza y el enojo, así como a la recuperación del equilibrio después de alguna pérdida de control. Por otro lado, los recursos instrumentales se dan a través de los recursos externos con los que cuenta el ser humano para vincularse con los demás y establecer relaciones de apoyo recíproco. En esta misma línea están los recursos sociales, que se generan por las redes de apoyo (familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, pareja, profesionales, instituciones de ayuda y grupos sociales). Los recursos cognitivos están conformados por las percepciones y creencias que tienen las personas respecto a la forma de enfrentar los problemas que les rodean. Los recursos materiales están conformados por los objetos, los bienes o el dinero que tienen las personas para realizar tareas cotidianas y alcanzar ciertos objetivos.

Los recursos de la pareja aluden a la capacidad para realizar actividades en conjunto y apoyarse mutuamente, para expresar emociones, manejar las reglas de convivencia y adaptarse a las situaciones de cambio. Lo anterior es tomado en consideración por González & García (2009), quienes afirman que los recursos fundamentales que pueden considerarse en perspectiva de las posibilidades de perdurabilidad de una relación de pareja en condiciones de bienestar y crecimientos para sus miembros, están relacionados con: el compromiso, la intimidad, la afectividad y la comunicación. Según Ojeda (2010).

El compromiso se ha considerado como un pilar intrínseco de las relaciones significativas, pues se le ha definido como el indicador y el elemento representante tanto de la probabilidad de que una relación perdure/permanezca como el indicador del vínculo psicológico que se tiene y se siente hacia la pareja, es decir, de la orientación y deseo de que la relación perdure a largo plazo. (p. 3).

Por otro lado Ottazzi (2009) reafirma la idea anterior al decir que el compromiso en una relación, se experimenta cuando las personas muestran deseos de querer continuar bajo el entendimiento de que es

un constructo importante para la satisfacción que se mide, en términos de los beneficios y costos de la convivencia de pareja.

Levinger (citado en Ojeda, 2010) afirma que una relación perdura cuando los resultados de ésta satisfacen a los individuos y reciben algo a cambio; es importante que la satisfacción sea mutua y no por parte de uno solo. Así, “Constituyendo, al mismo tiempo, los parámetros de evaluación subjetiva individual, al grado de que el nivel de compromiso que se perciba dentro de la relación sea un parámetro de referencia para percibir como satisfactoria o no la relación actual” (p. 3).

La intimidad es otro de los recursos que figuran como un aspecto decisivo en la perdurabilidad y crecimiento de la pareja, Ojeda, Cuenca, Ivette, & Espinosa (2009) afirman que: “la intimidad es el medio que permea el ambiente conyugal, de tal modo que, de acuerdo a su intensidad, forma de expresión y manejo que se le da como proceso interpersonal, puede hacer que la pareja sea más vulnerable a presiones externas” (p. 5).

Existen dos tipos de intimidad, la primera se conoce como intimidad interaccional y la segunda es la intimidad recíproca-emocional. La primera, es producto del nivel de atención que cada integrante de la relación muestra con respecto a las necesidades y el gusto por interactuar con el otro. En otras palabras, es el gusto por estar al pendiente de lo que le agrada o no al otro, de tener tiempo para compartir actividades, alegrías y sufrimientos con éste, de tolerar sus diferentes estados de ánimo, de alentarlos y alimentarlos con contacto físico-sexual, abrazos y mimos. (Ojeda et al., 2009)

La intimidad recíproca-emocional es el tipo de intimidad que se alimenta a partir de la confianza con la que cada integrante actúa con respecto al otro, con la certeza de que éste responde con ánimo, apertura, entendimiento, comprensión, complementación y diversión. (Ojeda et al., 2009).

Otros autores como Cooper (2008) comparten la idea anterior al decir que la intimidad es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Este componente se relaciona con aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Existe un deseo por promover el bienestar de la persona amada; hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona amada.

Ahora bien, autores como Ríos (2005) comprenden que la intimidad no solo está ligada al compromiso y la dedicación por el otro, sino que tiene otra fase importante que ayuda a que la relación logre fortalecerse ante adversidades. Ésta se conoce como la pasión, que se entiende como un “estado afectivo de gran intensidad y larga duración, lo que hace viable irrupciones que suelen alterar que el ciclo evolutivo amoroso se desarrolle de manera claramente sedimentada” (p. 150). La pasión está referida a la sexualidad, en el estado de intenso deseo de unión con el otro, y es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como las de autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual. (Cooper, 2008).

La afectividad se entiende como un recurso igualmente importante en la vida de pareja que, según sea desarrollada, marcará el accionar del individuo, primero con la persona misma y luego en la relación con los demás (Sánchez, 2006). El afecto también puede ser visto como una forma de relación que se construye desde lo cotidiano, en el marco de unas creencias y valores.

Hablar de afectividad, como un recurso en la pareja, permite comprender que se genera en el marco de prácticas y discursos cotidianos, que se establecen en la subjetividad de los individuos, y se exploran a través de las relaciones sociales y con los mismos miembros de la pareja. Según Rivera (2015) el afecto humano se concibe como una relación social y práctica cotidiana que se construye en una dialéctica que media entre lo individual del sujeto y la sociedad. Tobon, Vega y Cuervo (2012) dicen que los vínculos afectivos cumplen una función estructural y se convierten en una pieza fundamental en la vivencia de cada pareja.

En este sentido Lé pore (2005) afirma que, en la formación y desarrollo de la pareja, la afectividad es un elemento importante y está constituido por varios elementos: entendimiento mutuo, dar y recibir apoyo y disfrutar de la compañía de quien se ama. El afecto de una pareja se puede considerar como un pilar fundamental dentro de los recursos que se crean al interior.

Por otro lado, autores como Escobar (2002) afirman que existen otros recursos fundamentales para la construcción de una relación de pareja perdurable y satisfactoria, como es el caso de la comunicación, dado que se convierte en un medio para que las parejas puedan acercarse, atraerse, conocerse, amarse, dialogar y, en últimas, consolidar una relación. Está establecido que la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que esta se encuentre, ya que es el medio con el que se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas. (Ángel, 2007).

La comunicación es el construir con el otro un entendimiento común sobre algo, es el fenómeno perceptivo en el cual dos conciencias comparten en la frontera. El entendimiento común en la vida en pareja requiere de la comprensión mutua, esto quiere decir que los mensajes intercambiados sean claros, directos y suficientes, y que los receptores estén en disposición y apertura para evitar distorsiones; la comunicación es el elemento indispensable para identificar y resolver los problemas. (Arteaga & Lora, 2014).

Para Ángel (2007), la comunicación puede resultar un recurso más fácil de usarse en los primeros periodos de la constitución de la relación, y que resultan fundamentales para que la pareja establezca las prácticas y rituales bajo las cuales ésta se incorpora como parte de la cotidianidad y que, en últimas, será indispensable no solo como medio de conocimiento y reconocimiento mutuo, sino fundamentalmente como estrategia en el afrontamiento de las crisis y dificultades propias de cada ciclo vital.

Tomado de:

<https://revistasum.umanizales.edu.co/index.php/tempuspsi/article/view/2068/6741>

21/05/26 9:30am