

Guía de Facilitación para Procesos Restaurativos

**PROYECTO DE FORTALECIMIENTO PARA
LA RED DE LA COALICIÓN
CENTROAMERICANA DE PREVENCIÓN
DE VIOLENCIA E INCIDENCIA POLITICA**



**EQUIPO DE FORMADORES: Ana Odilia Chicas y
Juan José Ramírez**

ÍNDICE

Contenido

ÍNDICE	2
PRESENTACIÓN	4
MODULO I:	5
JUSTICIA RESTAURATIVA	5
Terminología básica	6
• <i>¿Qué entendemos por Justicia Tradicional?</i>	6
• <i>¿Qué es Práctica?</i>	6
• <i>¿Qué entendemos cómo Restauración?</i>	6
• <i>¿Qué es el Bastón de la Palabra?</i>	6
DIFERENCIAS ENTRE JUSTICIA RESTAURATIVA Y PRÁCTICAS RESTAURATIVAS	7
<i>¿DE DONDE VIENE?</i>	8
DEFINICIÓN DE JUSTICIA RESTAURATIVA	9
LAS PARTES INVOLUCRADAS	9
A) La persona que es ofendida.	9
B) La persona que ha ofendido.	10
C) La comunidad.	11
PRINCIPIOS DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA	11
LOS PILARES DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA	12
LO QUE NO ES LA JUSTICIA RESTAURATIVA	13
DIFERENCIAS ENTRE JUSTICIA PUNITIVA Y JUSTICIA RESTAURATIVA	13
MODULO II:	15
CARACTERISTICAS QUE DEBE POSEER LA PERSONA FACILITADORA EN JUSTICIA RESTAURATIVA	15
CARACTERISTICAS	16
1. Flexibilidad	16
2. Fomentar la confianza	17
3. Tolerancia	17
4. Disponibilidad de ayudar a otros	18
6. Buen sentido del humor	20
AUTOESTIMA	21
EMPATIA	22
MODULO III:	26
CONOCIENDO ALGUNAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS	26
<i>¿DE DONDE VIENEN?</i>	27
RELACION ENTRE LA PSICOLOGÍA DE LOS AFECTOS Y LA TEORIA DE LA VERGUENZA	28
<i>¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROCESO JUSTO?</i>	29

VENTANA DE LA DISCIPLINA SOCIAL.....	30
EL ESPECTRO DE LAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS.....	31
1. Las Declaraciones Afectivas.	31
2. Las Preguntas Restaurativas.	32
3. Pequeñas Reuniones Espontaneas.	33
4. Los Círculos.	34
TIPOS DE CÍRCULOS.....	35
A) Círculos con turnos Secuenciales	35
B) Círculos no Secuenciales	36
C) Las Peceras	37
D) Reuniones Restaurativas Formales.	38
MODULO IV:.....	39
JUSTICIA RESTAURATIVA EN EL AMBITO PENAL	39
¿QUÉ ES UN PROCESO RESTAURATIVO?	40
ORIGEN DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA EN EL AMBITO PENAL	40
OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA.	41
Objetivos	41
Características	41
¿QUÉ MODELOS SON UTILIZADOS?	42
1. Mediación víctima y ofensor	42
2. Conferencia de familia o grupo de comunidad	43
3. Círculo de sentencia	44
MODULO V:.....	47
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDO	47
SALUD MENTAL.....	48
¿Qué nos determina a tener o no salud mental?.....	48
¿Qué hacer para tener una buena salud mental?	49
AUTO CUIDO.....	49
Importancia del auto cuidado de las personas facilitadoras que se involucran en procesos restaurativos	49
1. POCO CONTROL DE LAS EMOCIONES	50
2. EL ESTRÉS	52
BIBLIOGRAFIA	55
ANEXOS:	57

PRESENTACIÓN

El documento que se presenta a continuación contiene en detalle una guía de facilitación básica de procesos restaurativos. Esta guía tiene como enfoque primordial la Justicia Restaurativa la cual tiene como objetivo principal la mediación entre conflictos y la conciliación entre las personas en pugna, pretendiendo con ello la reparación del daño provocado y la responsabilidad de quien provoca una agresión. Se presenta una serie de módulos guías los cuales están dirigidos a jóvenes, hombres y mujeres, que trabajan en organizaciones que forman parte de la Coalición Centroamericana de Prevención de violencia (CCPVJ). Su finalidad primordial es brindar herramientas fáciles de aplicar en la vida cotidiana las cuales se espera que en un futuro se pongan en práctica, se vivencien plenamente y que a la vez sean reproducidos en los espacios de trabajo, familias y comunidades de la región centroamericana.

Reconocemos que capacitar a otros no es tarea fácil, porque hay que ajustarse a su personalidad, necesidades, conflictos e intereses. Por lo tanto, las personas que facilitarán Procesos Restaurativos deben comenzar a vivir y aplicar Prácticas Restaurativas hacia sí mismo, y luego hacia los demás. Por ello le damos una especial importancia el brindar un espacio para que los y las participantes examinen como están, en especial en autoestima y a la vez brindarles herramientas de auto cuidado.

Se espera que las personas facilitadoras, estén más preparadas para enfrentar la difícil situación de mediar entre conflictos propios y de otras personas, y a la vez las herramientas les servirán para no personalizar los procesos restaurativos.

Y por último, la estructura base de esta guía está compuesta por cinco módulos: 1. Justicia restaurativa (conceptos básicos, orígenes, objetivos y características de la misma), 2. Características que debe poseer la persona facilitadora de procesos 3. Conozcamos las prácticas restaurativas (definiciones, orígenes y tipos de prácticas restaurativas), 4. Justicia restaurativa y Mediación penal (orígenes, definiciones, breve bosquejo de la importancia de la justicia restaurativa en los procesos penales, diferencia entre justicia punitiva y justicia restaurativa, modelos más utilizados en procesos penales), 5. Salud mental y Auto cuidado para las personas facilitadoras de procesos restaurativos (definiciones, consejos claves para mantener una buena salud mental y auto cuidado).

A continuación se inicia el recorrido del documento se espera que sirva de base para la restauración de relaciones humanas, generación de espacios de dialogo, convivencia y práctica de la cultura de paz para el desarrollo gradual de la seguridad ciudadana.

MODULO I:

JUSTICIA RESTAURATIVA

OBJETIVO:

Brindar conocimientos básicos sobre Justicia Restaurativa para su posterior aplicación como un método alternativo de resolución de conflictos.

Terminología básica

- **¿Qué entendemos por Justicia Tradicional?**

*El término Justicia... resulta difícil de definir ya que este varía de acuerdo a la cultura y valores propios de cada comunidad, así como también de la cosmovisión de cada individuo. A grandes rasgos, puede ser definida como **la virtud de dar a cada cual lo que corresponde**. Esto, puede utilizarse teniendo en cuenta las limitaciones de la justicia como poder o bien, estableciendo lo equitativo en base a lo razonable.¹*

- **¿Qué es Práctica?**

“Habilidad o experiencia que se adquiere al realizar de manera continua una actividad”.²

- **¿Qué entendemos cómo Restauración?**

La devolución a su estado anterior, de una situación que ha sido modificada.

- **¿Qué es el Bastón de la Palabra?³**

El bastón de la palabra es un objeto que contribuye a crear un dialogo respetuoso, hay algunas normas que debemos considerar para hacer buen uso del bastón de la palabra:

- *Los participantes solo hablan cuando tienen el bastón.*
- *El bastón de la palabra circula de persona en persona.*

Cuando tiene el bastón, la persona tiene la oportunidad de hablar, mantenerla en silencio, o pasarla sin comentarios. Creando así un espacio conjunto de aportes. Además se logra: Que todos participen en el éxito del círculo, eliminar la dependencia de agentes claves, desmonopolizar el control y distribuir el liderazgo

Se pueden utilizar objetos establecidos previamente como rocas, juguetes, etc. O cualquier objeto que tenga un significado representativo par el grupo.

¹Tomado de <http://concepto.de/concepto-de-justicia/>.

² <http://es.thefreedictionary.com/pr%C3%A1ctica>.

³Adaptado de Manual para facilitadores de círculos de Kay Pranis.

DIFERENCIAS ENTRE JUSTICIA RESTAURATIVA Y PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

Podemos hacer una distinción general entre las Prácticas Restaurativas y Justicia Restaurativa. Las Prácticas Restaurativas se originan a partir de la Justicia Restaurativa, podríamos decir que esta se centra en reparar las relaciones más que en el castigo mismo, como lo hace tradicionalmente la Justicia Penal. Así mismo la Justicia restaurativa es reactiva, consta de respuestas formales o informales a los conflictos. La evolución de la Justicia Restaurativa hasta esta fecha ha permitido ir adaptándola hasta algunas prácticas que hoy conocemos como Círculos.

Por otra parte, las prácticas restaurativas amplían su alcance hasta la prevención primaria, utilizándolas antes de que el problema ocurra.

Podemos concluir que las Practicas Restaurativas tienen sus raíces en la Justicia Restaurativa, que es una forma de ver a la Justicia penal, que enfatiza la reparación del daño que se le hace a la gente y las relaciones en lugar de solamente castigar a los infractores (Zehr, 1990), pero que a su vez amplía la capacidad de aplicación adaptándose a mas áreas de intervención.

¿DE DONDE VIENE?

La justicia restaurativa nace de por lo menos dos corrientes principales; de una crítica de la Justicia penal, y de un anhelo de acercar los procesos de hacer justicia a la gente que ha sido afectada. Partiendo de esto, la misma surgió como una forma de tratar los delitos considerados como de menor gravedad (valoración que muchas veces es errónea), tales como los robos y otros delitos contra la propiedad.

A partir de la experiencia de la Comisión de Verdad y Reconciliación de Sudáfrica, se han desarrollado iniciativas para aplicar un modelo de Justicia Restaurativa a situaciones de violencia masiva. Estos enfoques y Prácticas Restaurativas también se están difundiendo a contextos que van más allá del sistema de Justicia penal; por ejemplo, lugares de trabajo, instituciones religiosas y escuelas. Algunos promueven el uso de "Círculos" (una práctica especial originada en las comunidades aborígenes de Canadá) como una forma de trabajar en la resolución y transformación de los conflictos. Otros usan los Círculos o las "Conferencias" (una práctica que se origina en Australia y Nueva Zelandia, así como en los Programas de Reconciliación Víctima-Ofensor en Norteamérica) como una forma de fortalecer y restaurar comunidades.

Kay Pranis, renombrada promotora de la Justicia Restaurativa, describe los Círculos como una forma de democracia participativa que va más allá de la acostumbrada regla de la mayoría simple. Aunque el término "Justicia Restaurativa" abarca una diversidad de programas y prácticas, en esencia consiste en una serie de principios, una filosofía, un conjunto alternativo de "preguntas guía".

La Justicia Restaurativa es una metodología para solucionar problemas que, de varias maneras, involucra al ofendido, al ofensor, a las redes sociales, las instituciones judiciales y la comunidad.

Es un proceso que se usa para resolver el problema de la delincuencia enfocándose en la compensación del daño a los ofendidos, haciendo a los delincuentes responsables de sus acciones y también, a menudo, involucrando a la comunidad en la resolución del conflicto.

DEFINICIÓN DE JUSTICIA RESTAURATIVA

La justicia restaurativa es una forma de responder al mal comportamiento de forma corresponsable balanceando las necesidades de la comunidad, de los ofendidos y de los ofensores.

Howard Zehr, conocido como el padre de este modelo, nos dice que:

“La Justicia Restaurativa es un proceso dirigido a involucrar, dentro de lo posible, a todos los que tengan un interés en una ofensa particular, e identificar y atender colectivamente los daños, necesidades y obligaciones derivados de dicha ofensa, con el propósito de sanar y enmendar los daños de la mejor manera posible.”⁴

La justicia restaurativa es reactiva, consta de respuestas formales o informales al conflicto y otras conductas indebidas una vez que éstas ocurren.

LAS PARTES INVOLUCRADAS

Howard Zehr prefiere hablar de ofensas, ofensoras y ofensores en lugar de infracciones, infractoras e infractores. La Justicia Restaurativa amplía el círculo de los interesados en el conflicto—es decir, aquellas personas o partes con algún interés o rol directo en un caso o situación determinados—, incluyendo no sólo al Estado y al ofensor, sino también al ofendido y a otros miembros de la comunidad.⁵

Retomando las líneas anteriores podemos decir que la Justicia Restaurativa, ofrece a los ofendidos y a las personas que les apoyan una oportunidad de hablar directamente con los agresores.

A) La persona que es ofendida.

Es frecuente que las personas que han sido ofendidas durante un conflicto, se sientan ignoradas, abandonadas e, incluso, hasta atropelladas por los procesos judiciales.

Debido al desarrollo del proceso de Justicia penal, que no contempla la participación equitativa de las personas involucradas en el conflicto, hay cuatro tipos de necesidades que suelen quedar desatendidas:

⁴El pequeño libro de la Justicia Restaurativa by Howard Zehr, Pág. 45.

⁵Haciendo referencia a: “víctima” y “ofensor”, lenguaje adaptado por Howard Zehr. para su libro El pequeño libro de la Justicia Restaurativa, y readaptando la palabra víctima a ofendido Pág. 18.

- **Información:** Las víctimas necesitan que sus preguntas sean respondidas.
- **Narración de los hechos:** todas las personas necesitan contar su versión de los hechos o historia y ser escuchadas.
- **Control:** todas las personas necesitan sentirse parte del proceso, sentir que tienen el poder de solucionar el conflicto.
- **Restitución o reivindicación:** es necesario que al final del proceso todas las partes acepten y queden en acuerdo con la solución del conflicto.

En algún momento del proceso, las personas que han sido ofendidas necesitan sentirse reivindicadas. Necesitan saber que lo que les paso estuvo mal, que fue inmerecido y que los otros reconozcan que estuvo mal, necesitan saber que será corregido y se reducirán las oportunidades de su repetición.

B) La persona que ha ofendido.

El interés del sistema de Justicia penal, tradicionalmente es imponer un castigo.

Lo que los ofensores necesitan de la Justicia:

- **Responsabilidad activa:** que repare los daños ocasionados, fomente la empatía y la responsabilidad y **“transforme la vergüenza.”**⁶
- **Motivación para una transformación personal:** la cual debe incluir la sanidad de heridas de su pasado que contribuyeron a su conducta delictiva actual, oportunidades para el tratamiento de sus adicciones y/u otros problemas, el fortalecimiento de sus habilidades y destrezas personales.
- **Motivación y apoyo para reintegrarse a la comunidad:** es importante que la comunidad se involucre para hacer ver al ofensor que es parte de esta y generar los espacios para su reintegración.
- **Reclusión temporal o permanente para algunos de ellos:** la reclusión en condiciones óptimas, alienta al ofensor a crear un cambio real haciéndole ver que debe cambiar su conducta y luego reintegrarse a la sociedad.

⁶Sobre la teoría de la vergüenza, En su libro pionero, Crime, Shame, and Reintegration [“Crimen, Vergüenza y Reintegración”] (Cambridge, R.U., 1989), John Braithwaite sostiene que la vergüenza estigmatizante impulsa a la gente hacia el crimen. Sin embargo, la vergüenza puede ser “reintegradora” cuando se denuncia la ofensa pero no al ofensor, y se dan las oportunidades para eliminar o transformar la vergüenza.

C) La comunidad.

Algunos promotores de la Justicia Restaurativa, como el juez Barry Stuart y Kay Pranis, afirman que cuando el Estado actúa a nombre nuestro, debilita nuestro sentido de comunidad.⁷

Los miembros de la comunidad tienen roles importantes que desempeñar y también es posible que tengan responsabilidades que asumir ante los ofendidos, los ofensores e incluso ante sí mismos.

Lo que las comunidades necesitan de la justicia:

- **Atención a sus necesidades como víctimas.**
- **Oportunidades para desarrollar un sentido de comunidad y responsabilidad comunitario.**
- **Motivación para asumir sus responsabilidades en pro del bienestar de todos los que la conforman, incluidas las víctimas y los ofensores, y fomentar las condiciones para crear y sostener comunidades sanas.**

“La Justicia Restaurativa se centra más en necesidades que en castigos”.⁸

PRINCIPIOS DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA.

- **El conflicto se define como un acto dañino contra las personas y las relaciones interpersonales.**
- **Las ofensas conllevan obligaciones.**
- **La obligación principal es la de reparar el daño causado.**

Un conflicto representa relaciones dañadas. En realidad, las relaciones dañadas son tanto una causa como un efecto del mismo.

Principios de la Justicia Restaurativa:

- **Centrarse en los daños ocasionados por el conflicto, más que en las reglas violadas.**

⁷Véanse, por ejemplo, los capítulos escritos por ellos en Restorative Community Justice: Repairing Harm and Transforming Communities [“La Justicia Restaurativa comunitaria: reparando el daño y transformando comunidades”](Anderson, EE.UU.2001).

⁸El pequeño libro de la Justicia Restaurativa by Howard Zehr, Pág. 24.

- **Demostrar el mismo interés y compromiso hacia ofendidos y ofensores**, involucrando a ambas partes en el proceso de Justicia.
- **Trabajar por la restauración de los ofendidos**, ayudándoles a recuperar su sentido de control y atendiendo las necesidades que ellas mismas vayan percibiendo.
- **Apoyar a los ofensores**, junto con motivarles para que entiendan, acepten y cumplan con sus obligaciones.
- **Reconocer** que, aun cuando las obligaciones de los ofensores puedan ser difíciles de cumplir, éstas no deben ser concebidas como castigo y deben ser realizables.
- **Generar oportunidades para el diálogo** directo o indirecto entre ofendidos y ofensores cuando sea apropiado.
- **Encontrar medios efectivos** para comprometer a la comunidad y abordar las condiciones que dan origen al crimen dentro de la comunidad.
- **Estimular la colaboración y la reintegración**, tanto de víctimas como de ofensores, en lugar de la coerción y el aislamiento.
- **Prestar atención** a las consecuencias imprevistas de nuestras acciones y programas.
- **Demostrar respeto** hacia todas las partes: víctimas, ofensores, colegas del sistema de Justicia.

— **Harry Mika & Howard Zehr**⁹

Los principios de la Justicia Restaurativa pueden proporcionar un modelo concreto con el cual abordar los distintos problemas de Justicia implicados en un conflicto.

LOS PILARES DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA.

Si existe un daño este genera necesidades, y a su vez crea el espacio para que surjan obligaciones, propiciando la participación de las partes involucradas.

- **La Justicia Restaurativa se centra en el daño.**

Esta concibe el conflicto, antes que nada, como un daño ocasionado a las personas y a las comunidades. Y su objetivo es generar una experiencia que sea sanadora para todos los involucrados. Procura reparar el daño dentro de lo posible, tanto de manera concreta como simbólica. Esta perspectiva centrada en la víctima requiere que la Justicia se ocupe de las necesidades de los ofendidos aun cuando no se haya identificado ni detenido a ningún ofensor.

- **Las ofensas conllevan obligaciones.**

El sistema legal considera que, en la práctica, la atribución de responsabilidades consiste en asegurarse de que los ofensores reciban su castigo.

Los ofensores tienen que empezar a darse cuenta de las consecuencias de sus acciones.

⁹El Comité Central Menonita de Akron, Pensilvania, publicó originalmente estas directrices en 1997 como un marcador de libros en una versión un poco diferente.

La obligación le corresponde en primera instancia al ofensor, pero la comunidad y la sociedad tienen obligaciones también.

- **La Justicia Restaurativa promueve el compromiso y la participación.**

El principio de la participación implica que las partes que se han visto afectadas por el conflicto --ofendidos, ofensores, miembros de la comunidad-- puedan ejercer un rol dentro del proceso.

Cada una de las partes afectadas debe tener acceso a información acerca de las otras y debe tener participación en el proceso de decidir qué se necesita para hacer Justicia en este caso.

“La Justicia Restaurativa requiere, como mínimo, que atendamos los daños y necesidades de las víctimas, que instemos a los ofensores a cumplir con su obligación de reparar esos daños, e incluyamos a víctimas, ofensores y comunidades en este proceso.”¹⁰

LO QUE NO ES LA JUSTICIA RESTAURATIVA.

- **La Justicia Restaurativa NO es un programa orientado principalmente hacia el perdón y la reconciliación.**
- **La Justicia Restaurativa NO es una mediación.**
- **La Justicia Restaurativa NO es una estrategia diseñada principalmente para bajar las tasas de reincidencia delictiva.**
- **La Justicia Restaurativa NO es un programa ni un proyecto específico.**
- **La Justicia Restaurativa NO está dirigida principalmente a la atención de delitos menores ni de infractores primerizos.**
- **La Justicia Restaurativa NO es nueva ni de origen norteamericano.**
- **La Justicia Restaurativa NO es una panacea ni tampoco es necesariamente un sustituto del sistema legal.**
- **La Justicia Restaurativa NO es necesariamente una alternativa al encarcelamiento.**
- **La Justicia Restaurativa NO se opone necesariamente a la retribución.**

“La Justicia Restaurativa es una brújula, no un mapa.”¹¹

DIFERENCIAS ENTRE JUSTICIA PUNITIVA Y JUSTICIA RESTAURATIVA.

¹⁰El pequeño libro de la Justicia Restaurativa by Howard Zehr, Pág. 31.

¹¹El pequeño libro de la Justicia Restaurativa by Howard Zehr, Pág. 14.

La sociedad debe contar con un sistema para esclarecer “la verdad” de la mejor manera posible si alguien se niega a reconocer su responsabilidad. También es necesario tener un proceso que atienda aquellas obligaciones y necesidades de la sociedad que van más allá del ámbito de las partes directamente involucradas.

La Justicia penal se basa en la imposición de dolor con la intención de infligir dolor. En otra palabra, el castigo. Una meta realista sería, probablemente, la de avanzar lo más posible hacia un proceso que sea Restaurativo.

DOS PERSPECTIVAS DIFERENTES¹²	
Justicia Penal Tradicional	Justicia Restaurativa
<ul style="list-style-type: none"> • El conflicto es una ofensa contra la ley y el Estado. 	<ul style="list-style-type: none"> • El conflicto es una ofensa contra las personas y las relaciones interpersonales.
<ul style="list-style-type: none"> • Las ofensas generan culpabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Las ofensas generan obligaciones.
<ul style="list-style-type: none"> • La Justicia requiere que el estado determine culpabilidades e imponga castigos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La Justicia involucra a ofendidos, ofensores y miembros de la comunidad en un esfuerzo por enmendar el daño.
<ul style="list-style-type: none"> • Eje central: que los infractores reciban su justo merecido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eje central: las necesidades de las víctimas y la responsabilidad activa del ofensor en la reparación del daño.

TRES PREGUNTAS DIFERENTES¹³	
Justicia Penal Tradicional	Justicia Restaurativa
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué leyes se violaron? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién ha sido dañado?
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién lo hizo? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son sus necesidades?
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué castigo merece? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién tiene la responsabilidad de atender estas necesidades?

¹²El pequeño libro de la Justicia Restaurativa by Howard Zehr, Pág. 27.

¹³El pequeño libro de la Justicia Restaurativa by Howard Zehr, Pág. 27.

MODULO II:

CARACTERISTICAS QUE DEBE POSEER LA PERSONA FACILITADORA EN JUSTICIA RESTAURATIVA

OBJETIVO:

Compartir, mediante talleres vivenciales, algunas características que debe poseer la persona que facilita procesos en Justicia Restaurativa, pertenecientes a organizaciones de la Coalición Centroamericana de Prevención de Violencia.

CARACTERISTICAS

Para reconocer que somos, o seremos, buenos facilitadores o facilitadoras, en primer lugar lo que tenemos que hacer es auto evaluarnos, ya que no a todos nos gusta estar en esa posición. La otra forma de saberlo es como nos ven los demás: ¿somos líderes o lideresas en la comunidad o en el trabajo o campo de acción?, ¿Nos gusta relacionarnos con otras personas, nos encanta la idea de llevar a cabo reuniones y dirigirlas?

Recordemos que nuestro trabajo consistirá en restaurar relaciones dañadas, tanto a nivel personal como comunitario, y que por lo tanto debemos de mantenernos estables, porque nos vamos a encontrar con casos que nos agotaran, física y psicológicamente.

Otra cosa que no debemos dejar a un lado son los conflictos con los que vamos a lidiar. Y algo esencial que no debemos olvidar es que el conflicto forma parte de las relaciones entre las personas, debido a las diferencias de opiniones, expectativas, creencias, valores o deseos que a menudo existen. Por este motivo, aprender cómo afrontar los conflictos es muy importante para poder mantener relaciones sanas con los demás. A veces los conflictos se encarnizan y se vuelven más y más intensos debido a que no se maneja adecuadamente la situación y eso da lugar a más problemas

Recordemos que para solucionar un problema, tanto en lo personal como comunitario no necesariamente tenemos que ser abogados o jueces, claro cuando hay un delito de por medio la ley debe ser aplicada, lo que nos concierne a nosotros es sanar relaciones entre víctima, ofensor y/o la comunidad. Cuando se trata con algo tan sensible como emociones, esperanzas, expectativas, cada caso, cada persona es diferente y la teoría puede servir al principio, sin embargo, la experiencia que se vaya adquiriendo será la que nos indicará, en muchas ocasiones cómo actuar o cómo afrontar los retos que se presentan especialmente durante un encuentro restaurativo.

A continuación están algunas características/ cualidades que deben poseer un facilitador o facilitadora de Justicia Restaurativa:

1. Flexibilidad

La flexibilidad, es estar dispuestos al cambio de pensamiento, al cambio de actitud, a tener la mente abierta para conocer experiencias nuevas, para escuchar a otros, para entender lo que otros piensan y creen. La flexibilidad le permitirá, también, en el proceso restaurativo a no juzgar antes a las personas, a no emitir un juicio de valor antes de tiempo.

Flexibilidad no significa que la persona facilitadora tenga falta de carácter, por el contrario, esta característica le permite ser capaz de relacionarse con diferentes personas y continuar siendo quien realmente es.



También, esta característica ayuda a separar trabajo de familia, pues de lo contrario no funciona bien ni uno, ni lo otro.

2. Fomentar la confianza

¿Cómo puedo hacer sentir alguien bien?

- Siempre decir la verdad, en un proceso restaurativo lo que importa es que te salga de dentro y que tus palabras te sean sinceras
- Dar la mano con firmeza
- Sonreír cuando te ven
- Un fuerte abrazo
- Breve toque en el hombro como signo de apoyo emocional
- Mirar a los ojos constantemente
- Escuchar. Hacer sentir a las personas que se las escucha, que son valoradas y queridas, produce el mismo efecto que mirar a los ojos y se debe combinar: mirar a los ojos y asentir constantemente para que la otra persona sienta que la escuchamos de verdad.

3. Tolerancia

Conviene distinguir entre persona y conducta. A la persona se le valora y se le comprende. De las ideas se puede y se debe discrepar

La tolerancia es la capacidad de conceder la misma importancia a la forma de ser, de pensar y de vivir de los demás que a nuestra propia manera de ser, de pensar y de vivir. Eso sí, no por ello vamos a aceptar que se violenten los derechos de las personas. No se puede tolerar, por ejemplo, conductas agresivas o que dañen física o emocionalmente a los demás. En un espacio restaurativo es una consigna constante que debemos de mantener, no se pueden tolerar insultos, ofensas o agresiones, pero si se debe de tolerar que hayan distintas formas de pensar, de ver un hecho desde distintos puntos de vista, incluso hay que hacer ver a los que participan, en un proceso restaurativo, que hasta los desacuerdos debe ser tolerados.

La tolerancia sólo es posible en una sociedad basada en el respeto al prójimo. Esta actitud no se logra por exigencia. Nace y se fomenta cuando sabemos ver a los demás como personas valiosas en sí mismas. De hecho en los procesos restaurativos se le da la misma importancia, tanto a la víctima como al victimario. Tenemos que hacer entender a los demás la importancia de todo hombre o mujer, por el hecho de pertenecer al género humano, aunque su color de piel sea distinto o su forma de pensar y de vivir sean radicalmente opuestos a nuestras costumbres y convicciones.(Covadonga O'Shea, 1998).

Si comprendemos que nuestras creencias y costumbres no son ni mejores, ni peores, que las de otras personas, sino simplemente distintas, estaremos respetando a los demás.

4. Disponibilidad de ayudar a otros

¿Cómo ayudar a que la víctima supere el daño? ¿Cómo ayudar al victimario?

Sirva de enlace entre la víctima y el victimario, la persona facilitadora de procesos restaurativos tiene que hacer el papel de mediador. Este acto no cualquier persona lo hace, pero en nuestra sociedad alguien tiene que hacerlo. Haga sentir a la persona dañada la importancia que se merece, ayúdele a entender la necesidad de tener un acercamiento cara a cara con su ofensor, y todo lo que conlleva el proceso restaurativo, que no estará sola, sino que cuenta con usted y con la comunidad.

En el caso del victimario, ayúdelo a dejar atrás el patrón destructivo de la conducta, ayúdele a reconocer el daño físico y moral que han ocasionado. Escucharlo y que los demás lo escuchen es el primer paso a la reconciliación. En este sentido, como persona facilitadora, también le brindará la posibilidad de no volver a cometer otro daño.

5. Respeto

Un valor que debe ser muy significativo, en especial quienes trabajamos con personas a las que muchas veces se les vulnera este derecho.

El respeto nos permite que nuestras sociedades puedan vivir en paz, en una sana convivencia en base a ciertas normas. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las obligaciones. Por eso suele sintetizarse en la frase “no hagas a los demás, lo que no quieres que te hagan a ti”.

Pero muy frecuentemente vemos que, en nuestras sociedades centroamericanas, es el derecho que más se vulnera. Ejemplos claros son: el irrespeto a la vida, el irrespeto por el peatón, el irrespeto a la diversidad sexual, el irrespeto a la identidad religiosa y cultural, etc.

El respeto es un sentimiento positivo que se refiere a la acción de respetar, y es equivalente a tener veneración, aprecio y reconocimiento por una persona o cosa.

Veamos que entendemos por respeto en varios aspectos:

- *Tener respeto por alguien o algo superior, por su parte, alude a una actitud que puede expresarse como sumisión, temor, recelo o prudencia.*
- *Hablar acerca de un tema con respeto, como, por ejemplo, las diferentes religiones, creencias y comportamientos del ser humano, es hablar de manera sensible, ponderada y reflexiva, sin incurrir en descalificaciones o menosprecios.*

- *Asimismo, la expresión “con todos mis respetos” indica que lo que se va a decir a continuación es una crítica pero constructiva y con respeto hacia la otra persona.*
- *Los buenos modales, es otra señal de buena educación y respeto. No debemos caer nunca en los insultos o descalificaciones, ni ridiculizar a nuestros semejantes, mucho menos menospreciarlos.*
- *“Faltar al respeto”, finalmente, es no guardar la consideración o el debido respeto a una persona, en especial al decirle una cosa poco apropiada. Por ejemplo piropos sexistas.*

En ocasiones se confunde el respeto con otras actitudes que nada tienen que ver con él. El respeto no es:

Sumisión, sino madurez para saber valorar a los demás y las cosas de nuestro entorno. A veces nacerá de la obediencia, pero ha de convertirse en criterio propio, en lucidez y serenidad, en amabilidad, responsabilidad, estabilidad y firmeza.

Indiferencia; la indiferencia implica ausencia de sentimientos, no valora a la otra persona como igual, muchas veces ni siquiera la valora en absoluto.

Omisión; el respeto es activo, intenta construir desde la acogida, la aceptación y el diálogo, no es un mero “no dañar”, “no ofender”, “no hacer”.

Timidez o temor, porque con frecuencia se oculta bajo la apariencia de respeto el sentimiento de miedo, y los timoratos no construyen la paz ni la buena convivencia.

Tampoco es lo mismo que **la tolerancia**: No es lo mismo decirle a alguien “te respeto” que decirle “te tolero”. Se tolera algo o a alguien que se considera malo, pero se le soporta o aguanta como mal menor. El respeto es reconocimiento positivo del valor de alguien. Eso no significa darle la razón si no la tiene. Se puede y se debe corregir, con la debida delicadeza, a quien se halla en el error

La mala educación, la falta de tolerancia con respecto a las ideas o formas de vida del prójimo, la ausencia de valores, la soberbia y el egocentrismo son algunos de los elementos que originan esas faltas de respeto

Algunos ejemplos del respeto:

- *Cuando estés acompañado de un grupo de personas, compórtate de la misma manera como lo harías si estuvieses solo.*
- *En caso de duelo: algunas personas necesitan desahogarse, hablar del tema interminablemente y ahondar en los detalles, en ese caso debes escuchar atentamente. Otros prefieren ignorar el tema y enfrentar sus problemas solos. No los molestes. No existe una sola forma de llevar un duelo.*
- *Trata a tus compañeros de trabajo como amigos de verdad. No te acerques a ellos únicamente cuando necesitas saber a qué hora debes llegar la próxima semana o para*

averiguar sobre que hablaron durante la última reunión. Interésate por sus vidas y demuéstales respeto para que ellos te respeten.

- Cuando les toque llevar una práctica restaurativa, es el valor que más debe de apreciarse y dejarlo claro desde el comienzo de la reunión. Deben permitir que todos hablen, sin que unos y otros se interrumpen, que todos tengan la claridad que sus opiniones y sentimientos valen, pero sin ofender a los demás.

6. Buen sentido del humor

Hay personas simpáticas por naturaleza, son personas que saben arrancar una sonrisa a los demás en los momentos más delicados. El humor nos permitirá, en los procesos restaurativos, ayudar a relajar a los participantes, sin quitarle lo serio al espacio, pero tampoco podemos utilizar el buen sentido del humor para no ahondar, o dejar de lado tensiones, o malos entendidos, esos momentos hay que tratarlos en el instantes, no dejarlos para mañana.



Como persona facilitadora hay que tener claro que el sentido del humor no es ser chistoso, ni tampoco burlarse de lo que los otros digan para provocar risa. El sentido del humor le ayudara en los momentos que usted crea más conveniente.

Después de conocer algunas características que la persona facilitadora debe de poseer, haremos un listado de otras características que la persona facilitadora debe poseer.

No existe en el mundo dos personas que sean psicológicamente idénticas. La personalidad, el carácter, el temperamento o el modo de ser de alguien es siempre difícil de definir y es que la personalidad se compone de múltiples factores que, en ocasiones, ni nosotros mismos conocemos.

Por ello les proponemos diferentes test psicológicos para que se conozcas mejor. En la bibliografía encontraran un link donde hay una diversidad de test.

Solo es de recordar que una prueba psicométrica da una pista de como estas, o eres. No es algo infalible. Y cabe recordar que la mayoría de pruebas no están adaptadas a nuestra realidad.

Algo muy importante que todo facilitador o facilitadora debe de tener muy claro, es la valoración de sí misma como persona. Por lo tanto veamos cómo estamos con respecto a nuestra autoestima.

AUTOESTIMA

Cualquier palabra que empiece con auto (Autoestima, Autoconcepto, Autoimagen) tiene que ver con uno mismo y no con los demás. Y aun estando claro, parece que se nos olvida. Llega un momento en la vida en el que tenemos que centrarnos en aclarar la relación con la persona más importante, que no es más que uno mismo. Debemos de tener certeza de que si esa relación es sana e intensa, seremos felices; si es insana, seremos infelices

¿Cómo esta esa relación en tu vida?

Una de las características más importantes que debe de poseer la persona facilitadora de procesos restaurativos es la Autoestima. Pero cuando decimos autoestima nos estamos refiriendo a una autoestima saludable, pues en el contexto psicológico se habla de varios tipos de autoestima, hay personas que tiene una autoestima baja, otras que tienen una autoestima muy alta, pero que detrás de ella se puede ocultar un problema muy serio, incluso un problema de personalidad.

Por ejemplo, cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad de enfrentar las adversidades de la vida también es baja. Nos caemos frente a las adversidades y nuestro sentido del propio valor disminuye. Nos dejamos influenciar por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentar alegría. Todo lo negativo tiene más influencia en nosotros, en vez de lo positivo.

Entonces ¿por qué es tan importante la autoestima en un proceso restaurativo?

La autoestima es importante porque es el primer paso para creer en usted mismo. Creer que es capaz de ayudar a otros, capaz de enfrentarse a procesos dolorosos, durante un círculo, sin ser dañado. La imagen que la persona facilitadora vende hacia los otros es muy importante. Recuerde, si no cree en usted mismo, otras personas tampoco creerán en usted. Si usted no puede encontrar su grandeza, los demás no la encontrarán. La autoestima tiene grandes efectos en los pensamientos, emociones, valores y metas.

Reconocer, como facilitadores y facilitadoras, todas nuestras capacidades y debilidades como persona es importante, ya en los procesos restaurativos muchas personas recurrirán a usted en busca de ayuda, y si no ¿Por qué hay personas que se auto mutilan, asesinan o se drogan? ¿Es por llamar la atención, por un daño real o por necesidad? ¿Quién está más dañado: una persona que abusa sexualmente, o la que es abusada?

La autoestima positiva es importante, porque cuando las personas la experimentan, se aceptan como son, se sienten bien y lucen bien, son efectivos y productivos. Responden hacia los demás y hacia ellos mismos de una manera saludable y positiva. Saben que son capaces y se cuidan a sí mismos y a los demás.

Algunas características de la persona que posee una autoestima sana:

- *Son más felices.*
- *Suelen lograr lo que se proponen y las metas que se plantean.*
- *Tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de lograr.*

- *Se sienten capaces de enfrentarse a retos que los desafíen, aun cuando saben que corren el riesgo de no lograrlos.*
- *Suelen ser apreciados y respetados por los demás.*
- *Saben plantear sus puntos de vista, sus gustos, mostrar su opinión y decir cuando están de acuerdo y cuando están no lo están*
- *Pueden aceptar sus errores sin sentirse fracasados.*
- *Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás.*
- *Son más independientes y más capaces de mantenerse e ingeniárselas por si solos.*
- *Tienen menos dificultades para expresarse o dar a conocer sus sentimientos*

Mahatma Gandhi sostenía lo siguiente “las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”; en coherencia con ello, él decidió no proceder con violencia en su propósito por lograr la independencia de su país, y contra todo pronóstico la “resistencia pacífica” que propulsó fue el arma decisiva en la consecución de la ansiada liberación de su patria, la India.

Vamos a reflexionar sobre otro tema, que actualmente se habla mucho de él, pero que en nuestra vida cotidiana casi nadie lo practica, a pesar de la importancia que tiene, y que para practicarlo no se necesita de ser una persona extraordinaria, o fuera de lo común. Este tema es la Empatía, que no es lo mismo que ser simpáticos, pues todos o la mayoría somos simpáticos, mas no empáticos. Ese es otro gran reto que tenemos como facilitadores o facilitadoras de procesos restaurativos.

EMPATIA

Empatía: La empatía es la capacidad que nos permite reconocer y entender las emociones de los demás, sus motivaciones y las razones que explican su comportamiento

“Primero, trata de entender al otro, después trata de hacer que te entiendan a ti”, Stephen Covey.

Como futuros facilitadores de procesos de Restauración personal, grupal o comunitario, la Empatía nos ayuda puntualmente para poner en práctica, en todo momento, nuestra capacidad de ponernos en el lugar del otro, de comprender sus emociones, a saber escuchar y a comunicarnos efectivamente. La empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo sincero.

Vivimos en un mundo tan ruidoso, en todo sentido, que pocas veces escuchamos lo que otras personas nos quieren decir. Se pueden evitar tantas depresiones, suicidios, homicidios, si simplemente escucháramos lo que el otro nos quiere decir.

Como veremos más adelante en las prácticas de Justicia Restaurativa, saber cómo están, o como se sienten los demás es indispensable. No es que nos vamos a volver unos gurúes de las emociones, pero al reconocer cuando el otro no se siente bien, será de especial relevancia para evitar problemas mayores entre los involucrados en un conflicto.

La empatía nos ayuda en un proceso restaurativo, pues nuestra postura, el tono o intensidad de voz, la mirada, un gesto e incluso el silencio mismo, todos son portadores de gran información para quienes asisten a un proceso restaurativo. El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y restaurativos..

Consejos para practicar la empatía en los procesos restaurativos:

1. **Escucha.** Escuchar es una de las formas más importantes en las que puedes mostrar empatía y significa escuchar de verdad
2. **Sincérate.** Solo escuchar a alguien no va a establecer una relación entre ambos. Abrirte emocionalmente es algo increíblemente difícil y valiente de hacer pero estrechará la conexión con otra persona.
3. **Concentra tu atención hacia el entorno.** Presta atención a tus alrededores, a los sentimientos, las expresiones y acciones de las personas a tu alrededor.
4. **Aplaza tu juicio.** Este es un paso importante cuando practicas la concientización y cuando practicas la empatía. Puede ser muy difícil no emitir ningún juicio inmediato, especialmente al conocer o interactuar con alguien que ha cometido algún delito o daño.
5. **Practica la empatía desde la experiencia.** Esto significa tener una experiencia directa de la vida de la otra persona, como dice el proverbio "Camina una milla en los zapatos de otro hombre". Por ejemplo ponerse en los zapatos de los familiares de la víctima o del victimario. Muchas personas han perdido a seres queridos por problemas de violencia, la mayoría de nosotros tenemos esa experiencia.
6. **Trata a las demás personas como quieres que te traten.** Comienza a tratar a las personas como si tuvieran la misma importancia que tú. Reconoce que no eres el único, o la única que vive en este mundo y que no eres una clase de ser superior.

Recuerda que las personas no quieren, ni esperan, que encuentres la solución a sus problemas. La mayoría solo está buscando a alguien que los entienda y los escuche.

ASERTIVIDAD

¿Qué entendemos por asertividad como personas facilitadoras? ¿En que nos ayuda la asertividad en los procesos de Justicia Restaurativa?

La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad. Para exigir respeto debo empezar por respetarme a mí mismo y reconocer aquello que me hace particularmente valioso, es decir debo

quererme y sentirme digno de amor. La dignidad personal es el reconocimiento de que somos merecedores de lo mejor, lo cual nos permite tener una mejor defensa psicológica y nos hace más seguros.

Asertividad: es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

Aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido

En el caso de la persona ofendida, del ofensor y su entorno: La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento, ayuda a experimentar e integrar las emociones a la vida. Cuando se expresa lo que siente y piensa, se libera la mente y se sana el cuerpo. Además, ayuda a resolver problemas, mejorar la comunicación, y construir relaciones más funcionales, más directas y auténticas.

Las personas **NO** asertivas piensan, sienten, y actúan de una manera particularmente débil a la hora de ejercer o defender sus derechos, y tienen pensamientos como: los derechos de los demás son más importantes que los míos; no debo herir los sentimientos de los demás ni ofenderlos, así yo tenga la razón y me perjudique; si expreso mis opiniones seré criticado o rechazado, no sé qué decir ni cómo decirlo; y no soy hábil para expresar mis emociones. Los individuos sumisos suelen mostrar miedo, ansiedad, rabia contenida, culpa real o anticipada, sentimientos de minusvalía y depresión. Ser sumiso se aprende de forma paulatina, sin darse cuenta, no es cuestión biológica ni hereditaria, es un comportamiento aprendido y por tanto modificable.

En este sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas en quejistas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas. He aquí una serie de ideas falsas y el derecho de la persona que es violado:

- No hay que interrumpir nunca a la gente. Interrumpir es de mala educación: **Usted tiene derecho a pedir la palabra a su interlocutor.**
- Los problemas de uno no le interesan a nadie más y no hay que hacerles perder el tiempo escuchándolos: **Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.**
- Hay que adaptarse a los demás, si no es posible arriesgarnos a perder una amistad: **Usted tiene derecho a decir "NO".**
- Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarle: **Usted tiene el derecho de decidir cuándo prestar ayuda a los demás, y cuando no.**

Pongamos un ejemplo de ser asertivo o no:

En un restaurante le llevan la comida y encuentra que la comida tiene una mosca ¿Qué hace?

No decir nada y dejar la comida.

Llamar al responsable y pedirle que por favor le cambie la comida

Enojarse y armar un gran escándalo en el restaurante para que todos sepan lo que le ha pasado.



a): Estilo **pasivo**

b): **Estilo asertivo**

c): Estilo **agresivo**

Algunas técnicas que podemos utilizar en nuestros espacios de diálogos o prácticas restaurativas:

- **Ignorar selectivamente**

Cuando en una discusión la otra persona insiste en mezclar temas que no guardan relación con el aspecto central de la misma, se ignoran esos temas, y solo se responde cuando se trata del tema de interés. En los círculos de dialogo, cuando alguien se sale del objetivo del espacio, se repite el objetivo por el cual se está ahí.

- **Desarmar la ira o enojo**

Consiste en negarse a discutir con una persona molesta o incómoda mientras está en ese estado. Hay que permitirle a la persona calmarse para poder continuar.

- **Clasificar problemas**

En una conversación o discusión se debe tratar un solo tema a la vez y no pasar a otro sin haber agotado el mismo.

- **Acuerdo asertivo**

Se es justo, se reconoce que se ha cometido un error, pero sin evaluarnos por eso. Esto aplica para todos: persona ofendida, ofensor y comunidad.

Existen más técnicas, pero se considera que para nuestros espacios de dialogo o prácticas restaurativas, estas serían las adecuadas

MODULO III:

CONOCIENDO ALGUNAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

OBJETIVO:

Facilitar herramientas para la implementación de Prácticas Restaurativas como un método alternativo de resolución de conflictos.

¿DE DONDE VIENEN?

Estas tienen sus raíces en la Justicia Restaurativa, una forma de ver a la Justicia penal, que enfatiza la reparación del daño que se le hace a la gente y las relaciones en lugar de solamente castigar a los infractores (Zehr, 1990).

Son una ciencia social que estudia cómo generar capital social y alcanzar una disciplina social a través de un aprendizaje y toma de decisiones participativos. Su función más fundamental es restaurar y forjar relaciones.

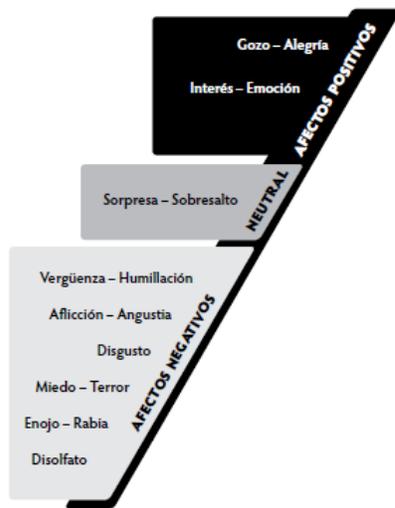
Las Prácticas Restaurativas como las Reuniones y los Círculos proporcionan un ambiente seguro para que las personas expresen e intercambien emociones (Nathanson, 1998).

El uso de las Prácticas Restaurativas ayuda a:

- **Reducir los conflictos, la violencia y el hostigamiento escolar (bullying).**
- **Mejorar la conducta humana.**
- **Fortalecer a la sociedad civil.**
- **Proporcionar un liderazgo efectivo.**
- **Restaurar relaciones.**
- **Reparar el daño.**

RELACION ENTRE LA PSICOLOGÍA DE LOS AFECTOS Y LA TEORÍA DE LA VERGÜENZA.

La psicología de los afectos es importante porque permite conocer la relación que existe entre los sentimientos de las personas y su manera de actuar, logrando así una mayor identificación y empatía con las personas que se convive.



Un apartado importante es conocer los escritos de Silvan S. Tomkins sobre la psicología de los afectos (Tomkins, 1962, 1963, 1991) afirman que las relaciones humanas son más sanas y mejores cuando hay una libre expresión de afecto, o emoción, minimizando lo negativo, maximizando lo positivo, pero permitiendo una libre expresión.

Se han identificado nueve afectos distintos para explicar la expresión de la emoción en todos los seres humanos. La mayoría de los afectos están definidos por pares de palabras que representan la expresión más y menos intensa de un afecto en particular. Los seis afectos negativos incluyen el enojo-rabia, miedo-terror, aflicción-angustia, disgusto, disolfato¹⁴ y vergüenza-humillación. La sorpresa-sobresalto es el afecto neutral que funciona como un botón de reinicio. Los dos afectos positivos son el interés-emoción y el gozo-alegría.

La vergüenza amerita una atención especial. Nathanson explica que la vergüenza es un regulador fundamental de la conducta social humana. Tomkins definió vergüenza como algo que ocurre cada vez que se interrumpe nuestra experiencia de los efectos positivos (Tomkins, 1987). Por lo tanto, un individuo no tiene que hacer nada malo para sentir vergüenza. El individuo solo tiene que experimentar algo que interrumpa su interés-emoción o su gozo-alegría (Nathanson, 1997).

Nathanson ha desarrollado la brújula de la vergüenza.¹⁵

Los cuatro polos de la brújula de la vergüenza y las conductas asociadas con cada uno son:

- **Aislamiento:** aislarse, correr y esconderse.
- **Ataque a uno mismo:** auto-humillación, masoquismo.



¹⁴Una palabra que acuñó Tomkins para describir el "voltearle la nariz" a alguien o algo a manera de rechazo

¹⁵Nathanson en uno de sus libros (1992, pág.132)

- **Negación:** denegación, abuso de drogas, distracción por medio de la búsqueda de experiencias extremas.
- **Ataque a otros:** revirtiendo la situación, arremetiendo verbal o físicamente, culpando a otros.

Nathanson dice que la respuesta de “ataque a otros” a la vergüenza es responsable de la proliferación de la violencia en la vida moderna.

Las Prácticas Restaurativas, por su propia naturaleza, nos dan la oportunidad de expresar nuestra vergüenza, además de otras emociones, y al hacerlo, reducir su identidad.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROCESO JUSTO?

La idea central del proceso justo es que “...los individuos tienen mayor probabilidad de confiar y cooperar libremente con los sistemas – ya sea que ganen o pierdan con esos sistemas – cuando se observa un proceso justo” (Kim & Mauborgne, 1997).

Uno de los objetivos principales de las Prácticas Restaurativas es fomentar una comunidad participativa y cooperativa. Cuando las autoridades hacen cosas con las personas, en lugar de contra ellas o para ellas, los resultados casi siempre tienden a ser mejores.

A esta idea se le dio el nombre de “proceso justo” en un artículo de gran influencia que apareció en el HARVARD BUSINESS REVIEW.¹⁶

Los tres componentes del proceso justo son:

- **Participación:** se trata de involucrar a los individuos en las decisiones que los afectan, escuchando sus puntos de vista y tomando en cuenta sus opiniones genuinamente;
- **Explicación:** se trata de explicar el razonamiento que subyace a una decisión a todos los que están involucrados o que han sido afectados;
- **Claridad de las expectativas:** se trata de asegurarse que todos entiendan claramente una decisión y lo que se espera de ellos en el futuro.

El proceso justo reconoce que algunas personas siempre estarán en desacuerdo con ciertas decisiones. Así mismo de escuchar genuinamente lo que la gente tiene que decir cambia el ambiente y la dinámica de cualquier situación.

¹⁶“Fair Process,” by Kim Y Mauborgne, Enero, 1997.

VENTANA DE LA DISCIPLINA SOCIAL

Éste describe cuatro enfoques básicos para mantener las normas sociales y los límites conductuales. Los cuatro se representan como diferentes combinaciones de un nivel de control alto o bajo y un nivel de apoyo alto o bajo.

Una premisa básica de las Prácticas Restaurativas es que “los seres humanos son más felices, más cooperadores y productivos, y tienen mayores probabilidades de hacer cambios positivos en su conducta cuando quienes están en una posición de autoridad hacen las cosas con ellos, en lugar de hacerlas contra ellos o hacerlas para ellos”.¹⁷



La ventana está compuesta de dos ejes: apoyo y control. Tradicionalmente, se piensa que estos conceptos son contradictorios: que la autoridad solo tiene la opción de ser controladora y paternalista, o motivadora y maternal.

Esta destaca las cuatro combinaciones resultantes. **Alto control con bajo apoyo** es punitivo, y **alto apoyo con bajo control** es permisivo. Estas dos combinaciones son imágenes de las existentes decisiones simplistas definidas por el espectro punitivo-permisivo.

Una tercera respuesta al mal comportamiento combina bajo control y bajo apoyo. Esto es el de irresponsabilidad e incompetencia que caracteriza un lugar donde el comportamiento no tiene control alguno y los responsables han renunciado a su autoridad y su responsabilidad.

La cuarta posibilidad combina alto control y alto apoyo. Esta es la decisión crítica que está ausente en cuando pensamos que solo podemos ser punitivos o permisivos. Aquí es donde los que tienen la autoridad ejercitan su control, rehusando a aceptar el mal comportamiento, pero lo hacen de manera amable y con apoyo. Esto es lo que llamamos una respuesta “Restaurativa”.

Para determinar que es restaurativo, podemos asumir que entre menos participen las personas en el proceso y menos tengan que hacer, menos restaurativo es el abordaje. En cuanto más participen y más activos son, más restaurativo es el abordaje.

¹⁷(Wachtel 2005).

Los objetivos de las Prácticas Restaurativas que responden a un daño cometido incluyen:

- **Tratar de fomentar entendimiento del impacto del comportamiento.**
- **Búsqueda de la reparación del daño causado a personas o relaciones.**
- **Atender las necesidades de las víctimas y otros en la escuela.**
- **Evitar imponer a los estudiantes dolor, pena o incomodidad intencional.**
- **Involucrar activamente la participación de otros lo más posible.**

EL ESPECTRO DE LAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

El objetivo de las Prácticas Restaurativas es desarrollar una comunidad y manejar el conflicto y las tensiones reparando el daño y forjando relaciones.



Este espectro muestra que hay una serie de acciones que la autoridad realiza y que pueden ser restaurativas, desde una reunión restaurativa formal y círculos, mostrados en la parte derecha del espectro, hasta el uso... más informal y cotidiano de declaraciones afectivas y preguntas afectivas, mostradas en la parte izquierda.

Los procesos formales tienden a ser más completos y estructurados que los informales y por lo tanto, tienen mayor impacto.

1. Las Declaraciones Afectivas.

- **Objetivo:**

Fomentar un cambio inmediato en la dinámica de relación entre las personas, por medio de un dialogo más expresivo de sentimientos.

- **Uso más frecuente:**

Su uso más frecuente es el ámbito escolar y comunitario.

El proceso más informal en el espectro son las declaraciones afectivas, que simplemente son expresiones de sentimientos personales.

Estas ayudan a aclarar los límites, dar retroalimentación y a desarrollar empatía. Y su uso y comprensión puede ayudar a fomentar un cambio inmediato en la dinámica de relación entre las personas.

El término “Declaraciones Afectivas” es solamente otra manera de decir “Expresando mis Sentimientos”.

Las Declaraciones Afectivas ayudan a construir una relación basada en una nueva imagen que tienen las personas entre sí, viendo al otro como igual, en lugar de una figura distante de autoridad. En cuanto más específico seamos al expresar cómo nos hace sentir la otra persona, mejor.

DECLARACIONES AFECTIVAS.¹⁸	
RESPUESTA TÍPICA	DECLARACIÓN AFECTIVA
<i>Deja de molestar a Sandy.</i>	<i>Me hace sentir incomodo/ incomoda cuando te oigo molestar a Sandy.</i>
<i>Hablar durante la clase es inadecuado.</i>	<i>Me frustra que no me estés escuchando.</i>
<i>No deberías de hacer eso.</i>	<i>Me entristece cuando le dices algo así a Juan.</i>
<i>Siéntate y cállate.</i>	<i>Me disgusta cuando hablas y dices chistes durante mi clase.</i>
<i>No quiero verte peleándote con él.</i>	<i>Me sorprendió ver como lastimaste a Pedro.</i>

Frecuentemente las personas estarán más abiertas a expresar Declaraciones Afectivas si son dichas en privado.

2. Las Preguntas Restaurativas.

- **Objetivo:**

Escuchar de primera mano la versión de lo sucedido y asumir la responsabilidad por sus acciones, haciendo frente al conflicto y no ignorándolo.

¹⁸The restorative practices handbook by Bob Costello, Joshua Wachtel & ted Wachtel. Pág.17

- **Uso más frecuente:**

Su uso más frecuente es el ámbito escolar y comunitario.

Estas preguntas ayudan a la persona que tiene la autoridad a hacer que las personas que causaron el daño asuman la responsabilidad por sus acciones, haciendo frente al conflicto y no ignorando lo que sucedió, dándoles preguntas útiles para ayudarlos a asumir responsabilidad, para que los resuelvan ellos mismos. A su vez permiten hacer una distinción entre la conducta de alguien y su valor intrínseco como persona, permitiéndole a esta persona admitir sus equivocaciones, corregir sus errores y reintegrarse a la comunidad. “El separar el acto de quien comete el acto” evita que la gente sea estigmatizada como “mala” y les da la oportunidad de cambiar.

Aunque “¿porqué?” es con frecuencia una de las primeras preguntas que se hace al momento de intentar resolver un conflicto, esta pregunta tiende a poner a las personas a la defensiva y a menudo resulta en una falta de respuesta o en una racionalización inútil. Las personas podrían no saber realmente porque hacen las cosas sin una profunda auto-reflexión y contestaran de manera indiferente, “no lo sé”. Las Preguntas Restaurativas tienden a no achacar culpas y a ser abiertas, en lugar de ser tendenciosas y sugestivas.

Preguntas afectivas/Restaurativas.¹⁹	
CON COMPORTAMIENTO DESAFIANTE	PARA AYUDAR A ALOS AFECTADOS
¿Qué pasó?	¿Qué fue lo que pensaste al ver lo que paso?
¿En que estabas pensando cuando eso pasó?	¿Qué impacto ha tenido este accidente en ti y en otras personas?
¿Qué has pensado desde entonces?	¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
¿Quién ha sido afectado por lo que has hecho? ¿De qué manera le ha afectado?	¿Qué piensas que debe suceder para que las cosas queden bien?
¿Qué piensas que debes hacer para que las cosas queden bien?	

Las Preguntas Restaurativas que se mencionan anteriormente también pueden ser llamadas Preguntas Afectivas, porque hacen que las personas hablen sobre lo que sienten una por la otra. Les dan a los participantes la oportunidad de contar su historia y expresar sus sentimientos sobre lo ocurrido.

Un buen consejo es tener las preguntas listas en una hoja de papel, y dárselas a los participantes. El uso de las preguntas restaurativas solamente puede ser restaurativo si se usa apropiadamente. Ayudando a mover una situación de conflictiva a una buena resolución.

3. Pequeñas Reuniones Espontaneas.

¹⁹The restorative practices handbook by Bob Costello, Joshua Wachtel & ted Wachtel. Pag.18.

- **Objetivo:**

Resolver rápida y oportunamente a un problema, participando activamente en la expresión de sentimientos y pensamientos sobre el impacto de su comportamiento y como resolver los conflictos.

- **Uso más frecuente:**

Sus usos más frecuentes son en los ámbitos escolares y de trabajo.

Las pequeñas Reuniones Espontaneas se dan cuando algunas personas se juntan rápidamente para abordar y resolver un problema. Tomando el modelo de los Círculos y Reuniones Restaurativas más formales, utilizan Preguntas Afectivas para facilitar una interacción breve. El desarrollo puede tomar algunos minutos, y ayuda a las personas a resolver el problema relativamente rápido y a evitar que se vuelva a repetir lo mismo nuevamente.

Todos queremos tener nuestro turno de hablar y contar nuestra versión de la historia. Al hacer las preguntas, se crea un momento en el que cada persona reflexiona sobre su parte del conflicto, y después cada uno puede decir cómo quiere que resuelva la situación.

4. Los Círculos.

- **Objetivo:**

Ampliar lo más posible el espacio de participación, incluyendo a más personas dentro del desarrollo de una actividad o en la resolución activa de un conflicto.

- **Uso más frecuente:**

El uso de los círculos es adaptable a cualquier ámbito.

En este método de abordaje, los participantes se ubican en un círculo. Luego se van pasando un objeto conocido como “Bastón de la palabra” para asegurarse de que todas las personas hablen, una a la vez, siguiendo el orden del círculo. Uno o dos “guardianes del círculo” offician como facilitadores del proceso.

Por medio de los Círculos se pretende ampliar al máximo el espacio de participación, que junto con incluir a ofendidos, ofensores y familiares, a veces comprende a funcionarios del sistema judicial. A estos en ocasiones se les invita debido a su interés en el caso o por la relación o interés que puedan tener en la ofensa, el ofendido y/o el ofensor

Estos son un proceso restaurativo más formal y tienen estructura, propósito y enfoque. Puede ser proactivo o de respuesta. El tema puede ser personal, académico o relacionado con el trabajo.

Los Círculos podrían ser la forma más adaptable de prácticas restaurativas dentro del espectro.

Concejos para facilitar Círculos.

Unos consejos para ayudar a que los círculos caminen bien son:

- **Establezca temas y objetivos claros para el círculo.**
- **Establezca un tono positivo.** Si uno se siente confiado y optimista, las personas lo seguirán.
- **Mantenga la atención.** De manera amable y mostrando su apoyo, asegúrese de que la conversación se enfoque en el objetivo que usted ha propuesto.
- **Haga de algunas personas sus aliados.**

TIPOS DE CÍRCULOS

Los Círculos, por su misma estructura, transmiten ciertas ideas y valores importantes sin necesidad de discusión:

- **Igualdad:** prácticamente todos en el círculo tienen igual oportunidad de expresarse.
- **Seguridad y confianza:** uno puede ver a todos los participantes en un círculo, así que nadie queda escondido.
- **Responsabilidad:** todos tienen la oportunidad de tener un rol en el resultado del círculo.
- **Facilitación:** el círculo recuerda al líder que hay que facilitar y mantenerse al margen.
- **Propiedad:** colectivamente, los participantes sienten que el círculo les pertenece.
- **Conexiones:** estas se crean cuando todos escuchan las respuestas de los demás.

A) Círculos con turnos Secuenciales

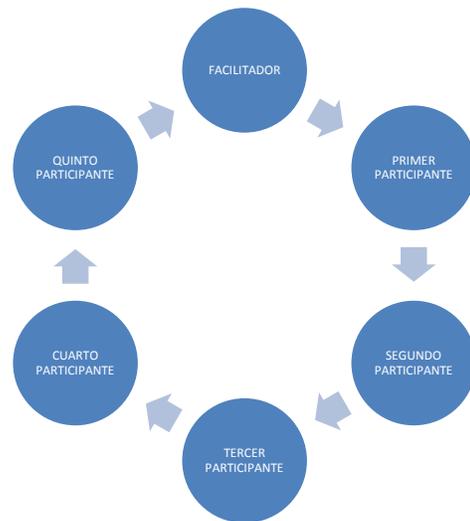
- **Objetivo:**

Lograr la participación activa de todos los integrantes del círculo, por medio de un orden secuencial de participación en la solución de conflictos.

Este es un círculo en el que se plantea una pregunta o un punto de discusión y los participantes responden, turnándose, procediendo alrededor del círculo ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda. Un voluntario puede ofrecerse para ser el primero en contestar a la pregunta y decidir qué dirección seguirá el Círculo.

Uno de los beneficios del Círculo con turnos Secuenciales es que se le da a todos la oportunidad de hablar y una oportunidad para que cada voz sea escuchada.

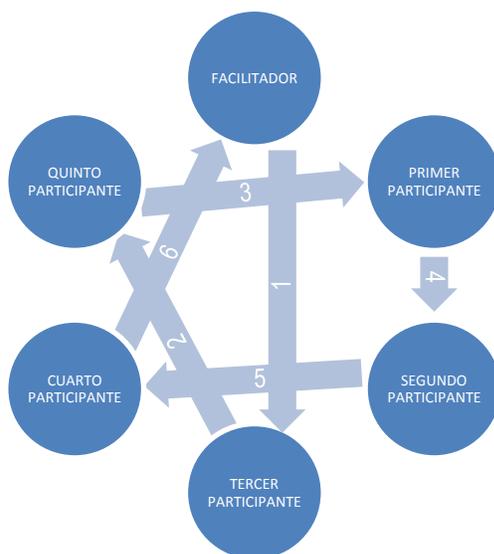
Las aplicaciones de los círculos con turnos secuenciales son ilimitadas.



B) Círculos no Secuenciales

- **Objetivo:**

Desarrollar una participación más libre de los integrantes del Círculo, sin un orden establecido de participación en la solución efectiva de conflictos.



Los Círculos no Secuenciales tienen una estructura más libre que los círculos con turnos Secuenciales. La conversación transcurre de una persona a la otra sin ningún orden fijo. Este tipo de círculo permite que una discusión se desarrolle orgánicamente y también puede usarse efectivamente para resolver problemas.

Su mayor desventaja es que, no se garantiza a todos los participantes la oportunidad de hablar.

Los Círculos no Secuenciales requieren una facilitación más cuidadosa para asegurar que todas las voces sean escuchadas y que ninguna persona o grupo domine el círculo.

C) Las Peceras

- **Objetivo:**

Lograr la participación activa en la solución de un conflicto, en una intervención con mayor número de personas participantes.

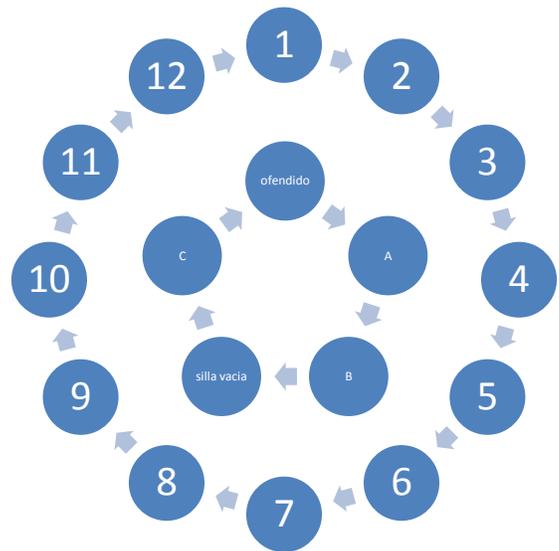
Las Peceras son una manera efectiva de usar los círculos con un número más grande de participantes. Esta permite que algunos de los participantes, en el círculo interior, sean participantes activos, mientras que los que están en el círculo exterior actúan como observadores. Pueden estructurarse enteramente para el beneficio de aquellos que observan un proceso específico o ciertas interacciones.

También pueden estructurarse para beneficio de los participantes, dándoles la oportunidad a los que observan de compartir su retroalimentación al terminar la actividad.

Una variación común de la pecera es dejar una silla vacía en el círculo interior. Es interesante observar que la silla vacía ayuda a mantener el enfoque en un grupo más grande, porque aunque los miembros del círculo exterior no usen la silla vacía, la simple posibilidad de poder usarla si quisieran los ayuda a poner más atención a la actividad.

Las Peceras también pueden usarse para una técnica llamada “resolución restaurativa de problemas”. En este caso, una persona ofrece presentar un problema para su consideración y selecciona a un grupo de amigos y participantes de confianza para que se sienten en el círculo interior, dejando una silla vacía. La persona primero describe el problema. Sigue un periodo de retroalimentación, durante el cual las personas en el círculo interior y cualquier persona del círculo exterior que quiera ocupar la silla vacía, le dice a la persona su opinión del problema y ofrece pensamientos e ideas.

El permitirle a las personas generar un flujo creativo de ideas sin juicios hace que el ambiente sea más inclusivo. Incluso las sugerencias que en otros espacios podrían llamarse “descabelladas” son aceptadas afectivamente y pueden hacer que el proceso sea más divertido.



D) Reuniones Restaurativas Formales.

- **Objetivo:**

Proporcionar un espacio de diálogo cuando existe un conflicto.

Una Reunión Restaurativa es una reunión estructurada entre ofensores, víctimas y la familia y los amigos de ambas partes, en la que éstos lidian con las consecuencias del delito o la conducta indebida y deciden la mejor manera de reparar el daño.

La participación en las reuniones es voluntaria. Una vez que se determina que es apropiado llevar a cabo una reunión y que los ofensores y las víctimas han acordado asistir, el facilitador de la reunión invita a otros afectados por el incidente (O'Connell, Wachtel, & Wachtel, 1999).

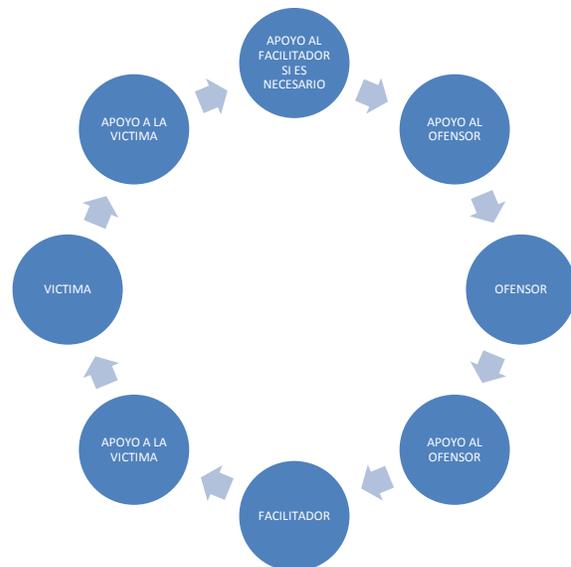
Se puede usar una Reunión Restaurativa en lugar de los procesos disciplinarios o de Justicia tradicionales, o en los casos en los que esto no es apropiado, como un complemento a dichos procesos (O'Connell, Wachtel, & Wachtel, 1999).

Las Reuniones Restaurativas Formales son las que más estructura tiene y requieren la mayor cantidad de planificación. Con frecuencia se les reserva para tratar problemas serios de conducta, cuando todo lo demás ha fallado.

La reunión tiene que organizarse con tiempo para que transcurra y sea facilitada por una persona que no está directamente involucrada. El facilitador deberá de evitar interferir en la discusión y las decisiones hechas por los participantes de la reunión. Se elaboran acuerdos formales.

Después de la mayoría de las Reuniones Formales, se sirve un refrigerio. Las personas comparten juntas y gozan de la atmosfera informal que permite que se reintegren el uno con el otro después de la formalidad de la reunión.

La comprensión de las Reuniones Restaurativas permite tener una visión de todas las Prácticas Restaurativas.



MODULO IV:

JUSTICIA RESTAURATIVA EN EL AMBITO PENAL

OBJETIVO:

Conocer sobre la implementación de Prácticas Restaurativas en el ámbito penal como método alternativo de resolución de conflictos.

¿QUÉ ES UN PROCESO RESTAURATIVO?

La ONU define un Proceso Restaurativo como:

*“Cualquier proceso en que la víctima y el ofensor, y cuando sea adecuado, cualquier otro individuo o miembro de la comunidad afectado por un delito participan en conjunto y activamente en la resolución de los asuntos derivados del delito, generalmente con la ayuda de un facilitador”.*²⁰

ORIGEN DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA EN EL AMBITO PENAL.

En muchos países, a raíz de la insatisfacción y la frustración con el sistema de Justicia formal, o de un interés que resurge para preservar y fortalecer las practicas del derecho consuetudinario y las prácticas tradicionales de Justicia, se han planteado respuestas alternativas al delito y a los desórdenes sociales. Muchas de estas alternativas proporcionan a las partes involucradas, y a menudo también a la comunidad cercana, la oportunidad de participar en la resolución de los conflictos y de abordar sus consecuencias.

Es así como surgen los Programas de Justicia Restaurativa, los cuales podemos definir como:

“Cualquier programa que usa Procesos Restaurativos y busca lograr Resultados Restaurativos”.²¹

Los programas de justicia restaurativa se basan en la creencia de que las partes de un conflicto deben estar activamente involucradas para resolver y mitigar sus consecuencias negativas. También

²⁰ Manual sobre Programas de Justicia Restaurativa ONU. Pág.6

²¹ Manual sobre Programas de Justicia Restaurativa ONU. Pág.7

se basan, en algunas instancias, en la intención de regresar a la toma de decisiones local y a la construcción de la comunidad. Estas metodologías también se consideran un medio de motivar la expresión pacífica de los conflictos, promover la tolerancia y la inclusión, construir el respeto por la diversidad y promover prácticas comunitarias responsables.

De acuerdo a los Principios Básicos, un “Resultado Restaurativo” es un acuerdo alcanzado como resultado de un Proceso Restaurativo. El acuerdo puede incluir remisiones a programas como el de la reparación, el de la restitución y el de los servicios comunitarios, “encaminados a atender las necesidades y las responsabilidades individuales y colectivas de las partes, y a lograr la reintegración de la víctima y del ofensor”.

En casos que involucran ofensas serias, también puede combinarse con otras medidas.

OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA.

Objetivos²²

- **Restaurar el orden y la paz** de la comunidad y reparar las relaciones dañadas.
- **Denunciar el comportamiento delictivo** como inaceptable y reafirmar los valores de la comunidad.
- **Dar apoyo a las víctimas**, darles voz, permitir su participación y atender sus necesidades.
- **Motivar a todas las partes relacionadas para responsabilizarse**, especialmente a los ofensores.
- **Identificar resultados restaurativos futuros.**
- **Prevenir la reincidencia** motivando el cambio en los ofensores y facilitando su reintegración a la comunidad.

Características²³

Las siguientes son características de los programas de Justicia Restaurativa:

- **Una respuesta flexible** a las circunstancias del delito, el ofensor y la víctima que permite que cada caso sea considerado individualmente;
- **Una respuesta al crimen** que respeta la dignidad y la igualdad de cada una de las personas, desarrolla el entendimiento y promueve la armonía social a través de la reparación de las víctimas, los ofensores y las comunidades;
- **Una alternativa viable** en muchos casos al sistema de justicia penal formal y a sus efectos estigmáticos sobre los ofensores;
- **Un método que puede usarse en conjunto** con los procesos y las sanciones de la justicia penal tradicional;

²² Manual sobre Programas de Justicia Restaurativa ONU. Pág.10

²³ Manual sobre Programas de Justicia Restaurativa ONU. Pág. 7 Y 8

- **Un método que incorpora la solución** de los problemas y está dirigido a las causas subyacentes del conflicto;

Una metodología orientada a los daños y necesidades de las víctimas;

- **Una metodología que motiva** al ofensor a comprender las causas y efectos de su comportamiento y a asumir su responsabilidad de una manera significativa;
- **Una metodología flexible y variable** que puede adaptarse a las circunstancias, la tradición legal, y los principios y filosofías de los sistemas nacionales de justicia penal ya establecidos;
- **Una metodología adecuada** para lidiar con muchos tipos diferentes de ofensas y ofensores, incluyendo varias ofensas muy serias;
- **Una respuesta al crimen** que es particularmente adecuada para situaciones en que hay ofensores juveniles involucrados, en las que un objetivo importante de la intervención es enseñarles valores y habilidades nuevas;
- **Una respuesta que reconoce** el papel de la comunidad como principal actor para prevenir y responder al delito y al desorden social.

¿QUÉ MODELOS SON UTILIZADOS?

1. Mediación víctima y ofensor

Las conferencias víctima-ofensor involucran principalmente a las víctimas y a los ofensores. Un facilitador capacitado organiza y dirige la reunión y guía el proceso de manera equitativa. También es posible que participen los familiares de víctimas y ofensores. Algunos representantes de la comunidad pueden servir como facilitadores y/o supervisores del programa acordado

Los programas de mediación víctima-ofensor (también conocidos como programas de reconciliación víctima-delincuente) estaban entre las primeras iniciativas de Justicia Restaurativa.

Los programas pueden funcionar en el juicio pre-sentencia, post-sentencia/pre-sentencia y pos sentencia e involucran la participación activa de la víctima y del delincuente. Los programas también pueden ofrecer procesos pre-sentencia que terminen en recomendaciones de sentencia. Cuando el proceso sucede antes de la sentencia, el resultado de la mediación normalmente regresa al fiscal o al juez para su consideración.

La persona facilitadora normalmente se reúne con ambas partes antes de una junta cara a cara y puede ayudarles a prepararse para este evento. Esto se realiza para asegurarse, entre otras cosas,

de que la víctima no sea re victimizada a raíz del encuentro con el ofensor y de que este reconozca la responsabilidad por el incidente y sea sincero en querer reunirse con la víctima. Cuando es posible un contacto directo entre la víctima y el ofensor, no es común que alguno de ellos o ambos sean acompañados por personas que los apoyen.

Los procesos de mediación indirectos, en que el facilitador se reúne con las partes de manera sucesiva y por separado, también son muy utilizados.

Hay tres requisitos básicos que deben ser satisfechos antes de poder utilizar una mediación víctima-ofensor:

- **El ofensor debe aceptar o no negar su responsabilidad por el delito;**
- **Tanto la víctima como el ofensor deben estar dispuestos a participar;**
- **Tanto la víctima como el ofensor deben considerar si es seguro participar en el proceso.**

En la mediación víctima-ofensor, a las víctimas de un delito a menudo se les proporciona, conforme sea necesario, ayuda y asistencia y el máximo de información sobre la sanción y la forma de una resolución o de un acuerdo restaurativo.

El mediador ayuda a ambas partes a llegar a un acuerdo que satisfaga las necesidades de ambas y proporcione una solución al conflicto.

2. Conferencia de familia o grupo de comunidad.

Este modelo en su forma moderna fue adoptado en la legislación nacional y aplicado al proceso de justicia juvenil en Nueva Zelanda en 1989, convirtiéndolo en la metodología de justicia restaurativa sistemáticamente institucionalizada más avanzada en entonces.

Las conferencias familiares amplían el círculo de participantes, incluyendo a familiares u otras personas que sean importantes para las partes directamente involucradas. La familia de la víctima también es invitada a participar. En algunos casos, y especialmente cuando las conferencias tienen la posibilidad de influir en el fallo final del caso, también puede estar presente un representante de la Justicia penal (un oficial de policía, por ejemplo). Los facilitadores pueden ser personas con cargos de autoridad, tales como oficiales de policía especialmente capacitados.

Este enfoque ha prestado especial atención a la dinámica de la vergüenza y se esfuerza mucho por usarla de una manera positiva. Una de las metas es lograr un proceso que sea culturalmente

apropiado, por lo que el formato de la conferencia debe adaptarse a las necesidades y culturas de las víctimas y familias involucradas.

Un elemento común a la mayoría de las conferencias, es la realización de un consejo familiar en algún momento del proceso. Para la realización de este consejo, el ofensor y su familia se retiran a otra habitación para conversar acerca de lo que ha sucedido y elaborar una propuesta que será presentada ante la víctima y los demás participantes en la conferencia.

Los miembros de la familia del ofensor son esenciales y tienen roles muy importantes en las conferencias familiares (de hecho, se le considera como un modelo de potenciación de la familia). Las víctimas pueden traer a sus familiares o a alguien que defienda sus derechos. También puede estar presente un abogado especial o un defensor de menores, al igual que otras personas que puedan apoyar a los involucrados.

Como estas conferencias generalmente asumen el rol de una corte, tienen además la responsabilidad de desarrollar un plan completo para el ofensor, el cual, además de las reparaciones, debe incluir elementos de prevención y también sanciones en algunos casos. La agencia o grupo comunitario al que es remitido el delincuente es también responsable de monitorizar el cumplimiento por parte del delincuente de los términos del acuerdo, y puede o no funcionar bajo la supervisión directa de las leyes y funcionarios judiciales. Cada una de las partes—la víctima, el ofensor o la policía—puede impedir la aprobación de un plan; basta con que una de ellas no se sienta satisfecha con lo propuesto.

Podemos decir, entonces, que las conferencias familiares amplían el círculo de participantes, incluyendo a familiares u otras personas clave para los involucrados, y tal vez a funcionarios del sistema de justicia

3. Círculo de sentencia.

Las sentencias en círculo se usan en muchas comunidades aborígenes en Canadá. En las sentencias en círculo todos los participantes, incluyendo el juez, el consejero de la defensa, el fiscal, el oficial de policía, la víctima, el ofensor y sus familias respectivas, sus residentes comunitarios, se sientan frente a los demás en un círculo.

Las sentencias en círculo están generalmente disponibles solamente para aquellos delincuentes que se declaran culpables. Este proceso de círculo de sentencia normalmente se lleva a cabo dentro del proceso de Justicia penal.

Las discusiones en el círculo están diseñadas para llegar a un consenso sobre la mejor manera de resolver el conflicto y disponer el caso, tomando en cuenta la necesidad de proteger a la comunidad, las necesidades de las víctimas y la rehabilitación y castigo del ofensor.

Las sentencias en círculo son tal vez el mejor ejemplo de justicia participativa en la que los miembros de la comunidad pueden involucrarse directamente en responder a los incidentes delictivos y de desorden social. Esto se realiza a través de la formación de un Comité de Justicia Comunitaria (CJC), que puede también incluir representantes de instituciones Judiciales.

El CJC tiene un papel integral en el proceso circular general, incluyendo alianzas con instituciones Judiciales en materia penal, organizaciones comunitarias y varios grupos de cooperación dentro de la comunidad. Los casos se remiten a la CJC generalmente desde la policía, los fiscales y los jueces, a pesar de que los casos pueden provenir de escuelas, programas de servicios para víctimas y familias.

Hay cuatro etapas en el proceso circular:

Etapas 1: Determinar si el caso específico es adecuado para un proceso circular

Etapas 2: Preparar a las partes que participan en el círculo

Etapas 3: Buscar un acuerdo consensual en el círculo

Etapas 4: Proporcionar seguimiento y asegurarse de que el delincuente se apegue al acuerdo

El resultado del círculo es generalmente presentado al Juez, quien puede o no haber participado directamente en el mismo, y no es obligatorio para la corte. La Corte toma muy en serio el plan desarrollado por medio del círculo, pero no necesariamente lo adopta o ratifica completamente. La corte puede también adoptar el plan adicionalmente a otra sentencia que pueda ordenar. Los ofensores que participan en un Círculo de Sentencia pueden aun así ser remitidos a purgar un periodo de cárcel; sin embargo hay una amplia gama de sanciones disponibles, incluyendo la indemnización y la compensación, la libertad condicional, el arresto domiciliario y el servicio comunitario.

El manejo del proceso de sentencia circular es específicamente de la comunidad, lo que significa que puede (o debe) variar entre comunidades.

La sentencia en círculos tiene varios objetivos, incluyendo satisfacer las necesidades de las comunidades, las víctimas, los ofensores y sus familias a través de un proceso de reconciliación, indemnización y reparación. Un principio fundamental de la sentencia en círculos es que la sentencia es menos importante que el proceso usado para llegar a un resultado o a una sentencia.

<i>Diferencias entre cortes criminales y sentencia en círculos²⁴</i>	
<i>Cortes penales</i>	<i>Círculos comunitarios</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. El conflicto es el delito 2. La sentencia resuelve el conflicto 3. Se enfoca en el comportamiento pasado 4. Adopta una visión estrecha del comportamiento 5. Recibe una disculpa 6. Evita una mayor preocupación por los conflictos sociales. 7. El resultado (la sentencia) es lo más importante 8. Confía en profesionales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El incidente delictivo se considera una parte pequeña de un conflicto/dinámica más grande 2. La sentencia es una pequeña parte de la solución 3. Se enfoca en la conducta actual y futura 4. Tiene una visión más amplia y holística. 5. Se enfoca más en el conflicto que resulta de las roturas de las relaciones sociales. 6. El resultado es menos importante-el proceso lo es más, ya que el proceso forma y a veces sana las relaciones entre las partes 7. Fortalece a la comunidad.

En contraste con la metodología formal y a menudo de adversarios, la sentencia en círculos puede ayudar a:

- **Volver a familiarizar** individuos, familias y comunidades con las habilidades para solucionar problemas
- **Reconstruir relaciones** dentro de las comunidades;
- Promover conciencia y respeto por los valores y la vida de los demás;
- **Satisfacer las necesidades e intereses** de todas las partes, incluyendo la víctima;
- **Enfocar la acción** en causas, no solamente en síntomas de problemas; reconocer la existencia de recursos de sanación y crear otros nuevos;
- **Coordinar el uso de recursos** locales y gubernamentales;
- **Generar medidas preventivas.**

²⁴ Adaptado de Griffiths y Cunningham. 2003. "Canadian Criminal Justice: A Primer" (Justicia Penal Canadiense: Una Introducción). 2da edición. Toronto: Thomson Nelson, p. 212. Para el manual sobre programas de Justicia Restaurativa de la ONU pág. 22.

MODULO V:

SALUD MENTAL Y AUTOCUIDO

OBJETIVO:

Que las personas facilitadoras de procesos restaurativos comprendan la importancia de lograr un sano equilibrio entre cuerpo

y mente, lo que les permitirá tener una mejor calidad de vida, mejores relaciones familiares, de amistad y de trabajo. Logrando una mayor efectividad en la restauración de conflictos interpersonales.

SALUD MENTAL

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es la principal manera de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera como lidera una vida independiente. Además el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer su nivel de salud mental.

Para la OMS la salud mental es “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”

Cuando decimos que es un estado de bienestar, es porque la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual.

La salud mental y el bienestar personal son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar de la vida.

¿Qué nos determina a tener o no salud mental?

Podemos decir que la salud mental individual es determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. La mala salud mental se asocia a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos

de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

¿Qué hacer para tener una buena salud mental?

Si tenemos adecuados hábitos de salud mental, podremos prevenir varias enfermedades y trastornos que tienen su raíz en nuestros miedos y ansiedades. Es por eso, que se considera de suma importancia, tratar de incorporar ciertos hábitos para tener una adecuada higiene mental.

Por ejemplo:

1. Comer saludablemente
2. Hacer ejercicio físico
3. Dormir y descansar adecuadamente
4. Busque ayuda cuando la necesite
5. Pensamiento positivo. La realidad no va a cambiar, pero nosotros podemos cambiar nuestra actitud frente a ella. Trate de evitar las preocupaciones excesivas y sea optimista. Piense si estas situaciones ameritan que usted le dedique tanta energía.
6. Rompa con la monotonía de vez en cuando. La rutina puede ser aburrida y deprimente.
7. Fomente las relaciones que le hagan sentir bien. La familia y los amigos son claves para ello. Nuestros afectos son una parte importante de nuestra vida. Compartir momentos, sentirse querido y contar con personas queridas, forma parte de nuestra salud mental.
8. Autocontrol. Aprenda a tener el control sobre las cosas, no deje que el estrés lo maneje.
9. Lea mucho
10. Medite, no olvide que somos seres espirituales.
11. Ríase, la risa es saludable.
12. Ámese, mímese, cuídese

AUTO CUIDO

Importancia del auto cuidado de las personas facilitadoras que se involucran en procesos restaurativos

Es sumamente importante que como personas facilitadoras cuidemos nuestra salud física y emocional, por lo tanto, les sugerimos que en primer lugar averigüen cuáles son las causas inmediatas de su estado físico y emocional: ¿Trabajo, familia, dinero, formación académica? Pregúntese, también si quizás se esté exigiendo demasiado como persona y no está disfrutando de la vida y de lo que hace. Recuerde, si usted no se cuida, ¿entonces quien lo hará?

Existen muchas situaciones que nos perjudican, tanto emocionalmente, como físicamente. Pero en este taller abordaremos dos situaciones en particular. Una de ellas es el poco control que tenemos,

generalmente, de nuestras emociones, y las cuales vivenciamos casi a diario sin prestarles la debida atención. Otra situación es el estrés, problema con el que convivimos, pero que igual, pocas veces le damos la importancia que merece.

1. POCO CONTROL DE LAS EMOCIONES

Una **emoción** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.



Las emociones no son en sí mismas ni buenas ni malas. La que puede ser buena o mala es la respuesta. En todo caso, las emociones dan pistas que al analizarlas podemos lograr finalmente que trabajen a nuestro favor.

Cuerpo y mente están unidos, forman parte del mismo vehículo; así, lo que está sucediendo en el pensamiento provoca una reacción en el cuerpo y viceversa

Las emociones surgen de influencias innatas y aprendidas, y poseen características invariables que nos hace únicos.

Los estados emociones son involuntarios y similares para todos: Experimentamos reacciones físicas como el temblor, la sudoración, la respiración agitada, la dilatación pupilar, aumento en el ritmo cardíaco y sonrojarse.

Cuando percibimos estos cambios físicos estamos en la presencia de nuestras emociones. Reconócelas y podrás entender tus emociones.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

- **MIEDO** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- **MIEDO:** Tendemos hacia la **protección**.
- **SORPRESA:** Ayuda a **orientarnos** frente a la nueva situación.
- **AVERSIÓN:** Nos produce **rechazo** hacia aquello que tenemos delante.
- **IRA:** Nos induce hacia la **destrucción**.
- **ALEGRÍA:** Nos induce hacia la **reproducción** (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **TRISTEZA:** Nos motiva hacia una nueva **reintegración** personal.

¿Qué hacer, como persona facilitadora de procesos restaurativos, para controlar las emociones y auto cuidarme?

Existen una series de técnicas para controlar las emociones, la que más nos convenga en determinado momento dependerá de cada uno de nosotros.

Ejercicios guiados:

1. **Respiración profunda:** Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. A continuación lo que se debe de hacer para practicar esta técnica:
 - *inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5*
 - *Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 5*
 - *Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 5*
 - *Repite el proceso anterior*

2. **Detener el pensamiento:** Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Quando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas, por ejemplo: centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización.

Di para ti mismo ¡Basta! Sustituye esos pensamientos por otros más positivos. Ejemplo: no puedo hacer las cosas bien (pensamiento negativo), soy capaz de hacer las cosas bien (pensamiento positivo)

3. **Relajación muscular**

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo.

Ejercicio práctico: vamos a realizar un ejercicio de relajación muscular, se necesita mucha practica para lograrlo, pero si es posible llegar a la relajación muscular plena. El ejercicio que se realizará se llama Relajación progresiva de Jacobson. En la bibliografía encontraran el link para hacerlo en casa o cuando se considere necesario.

Pasos:

- se les invitará a los participantes a ponerse cómodos
- se dará la indicación de estar lo más concentrados posibles
- A continuación se comenzará el ejercicio práctico de relajación muscular

2. **EL ESTRÉS**

Existen dos tipos de estrés, uno positivo y otro negativo.

El Eustrés

Se asocia mucho el estrés a algo enfermizo, pero **el eustrés**, nombre del estrés positivo, nos pone en un estado de predisposición a la acción. No debemos olvidar que es un sistema de supervivencia y adaptación ancestral gracias al que nuestro organismo se prepara para una situación que requiere un esfuerzo mayor, mediante una serie de neurotransmisores y hormonas que optimizan nuestras capacidades físicas para, según sea el caso, optar por una de esas posibilidades.

El estrés positivo es el que se siente, entre otras muchas cosas, ante la creatividad, el entusiasmo, la actividad física placentera sea deportiva o de otra índole. Cuando las situaciones de estrés se acumulan y empiezan a ser por causas menos placenteras comienza a convertirse en distrés.

El estrés negativo o distrés

Una persona que siempre se encuentra agobiada, que duerme mal, que se preocupa por todo, vivenciándolo de una forma poco real pero muy conflictiva, que no se enfrenta adecuadamente a las situaciones, que se alimenta mal, trabaja mucho y se divierte poco, probablemente disponga de menos recursos para afrontar situaciones difíciles.



La sociedad en la que vivimos nos enseña continuamente a ser competitivos y a hacer todas las cosas con mucha prisa, y la realidad es que el genoma humano no está preparado

para afrontar el elevadísimo nivel de alerta que produce el estar sometidos a esa inmediatez con la que se supone, equivocadamente, que se vive mejor. Esto causa que no disfrutemos de las actividades porque no son tranquilas ni agradables, sino una continua competición por ser “el mejor”

Causas principales del estrés:

1. *El trabajo. El trabajo estresante al que nos tenemos que enfrentar en esta época, hace que estemos más nerviosos de lo normal. Prisas, exceso de responsabilidades, malas relaciones con compañeros y jefes.*
2. *El ambiente. El ambiente en el que estamos la mayor parte del tiempo, influye mucho en el estrés. Las personas tóxicas nos quitan energía y positividad. Para saber si tienes en tu entorno a personas que te perjudican, sólo tienes que escuchar a tus emociones.*
3. *Pensamientos negativos. Es necesario centrar los pensamientos en cosas agradables y no dejar que el pesimismo nos inunde. Hay que cultivar la tolerancia, dejar de lado la perfección, las prisas. No hemos venido a esta vida a ser perfectos, hemos venido a ser felices.*
4. *Perdida de seres queridos. Son cambios en nuestra vida irreversibles y muy dolorosos.*
5. *El ruido de la ciudad. Estar muchas horas expuesto a entornos de mucho bullicio estresa, sobretudo, si hay obligación de estar en esos ambientes de contaminación acústica habitualmente.*
6. *La soledad. Cada vez es más habitual disminuir el contacto real, por el contacto con el ordenador y demás aparatos (TV, Teléfono celular). Debemos tratar de pasar más tiempo con el contacto humano, que usando máquinas.*

COMO EL ESTRÉS AFECTA NUESTRO CUERPO



Para la disminución del stress se recomienda utilizar las siguientes técnicas:

- a) **Aroma terapia.** Consiste en utilizar aceites de hierbas y otras plantas aromáticas para que aplicadas en el cuerpo, logren la relajación o el alivio de un dolor o trastorno. Estas soluciones se pueden aplicar sobre la piel con un relajante masaje, inhalar en forma de vapor o del humo generado por velas aromáticas, agregarse en forma de burbujas o aceites en el agua del baño o usarse en compresas que se aplican en determinados lugares del cuerpo.
- b) **La respiración.** El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.
- c) **Abrazo-terapia.** Está comprobado que el contacto físico, mucho más allá del contenido sexual, tiene poderes curativos y amplía nuestro bienestar emocional. Cuando nos tocamos y nos abrazamos con espíritu solidario y alegre, llevamos vida a nuestros sentidos y reafirmamos la confianza en nuestros propios sentimientos.
- d) **El masaje.** Ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor. También Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos
- e) **Musicoterapia-relajación corporal.** Los ejercicios de musicoterapia van desde la simple vocalización, hasta dejarse llevar por los sonidos de la naturaleza para relajar el cuerpo y la mente. Pocas cosas como la música pueden lograr en las personas efectos determinados. Si se escogen las canciones adecuadas, ésta tranquilamente puede inducirnos a toda clase de estados. La relajación, la distensión y evadirse del estrés cotidiano puede ser posible gracias a ella.
- f) **Humor.** El humor es un resorte motivador por excelencia, que además de ser una válvula de escape para la tensión, propicia la creatividad y ganas de trabajar. El humor conlleva la solución de conflictos, resistencia a la excesiva carga de estrés y establece una comunidad más fluida, excelente medicina que reduce la tensión, ansiedad y depresión.



BIBLIOGRAFIA

JUSTICIA RESTAURATIVA, PRÁCTICAS RESTAURATIVAS Y JUSTICIA RESTAURATIVA EN EL ÁMBITO PENAL

1. **EL PEQUEÑO LIBRO DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA BY HOWARD ZEHR.**
2. **THE RESTORATIVE PRACTICES HANDBOOK BY BOB COSTELLO, JOSHUA WACHTEL & TED WACHTEL.**
3. **RESTORATIVE CIRCLES IN SCHOOLS: BUILDING COMMUNITY AND ENHANCING LEARNING BY BOB COSTELLO, JOSHUA WACHTEL & TED WACHTEL.**
4. **DEFINING RESTORATIVE BY TED WACHTEL.**
5. **MANUAL SOBRE PROGRAMAS DE JUSTICIA RESTAURATIVA ONU.**
6. **JUSTICIA RESTAURATIVA EN LA VIDA COTIDIANA: MÁS ALLÁ DEL RITUAL FORMAL BY TED WACHTEL.**
7. **RESTAURANDO RELACIONES UNA MANERA DISTINTA DE HACER JUSTICIA BY HOWARD ZEHR.**
8. **¡OTRA JUSTICIA ES POSIBLE! JUSTICIA RESTAURATIVA, COMUNITARIA Y SOCIAL EN EL SALVADOR BY ADRIAN BERGMANN**

CARACTERISTICAS QUE DEBE POSEER LA PERSONA FACILITADORA EN JUSTICIA RESTAURATIVA, SALUD MENTAL Y AUTO CUIDO.

1. **BERNSTEIN, D. A., Y BORKOVEC, T. D. (1983). ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA. BILBAO**
2. **COVADONGA O'SHEA, EN "EL VALOR DE LOS VALORES", 1998**
3. **TAMARA THOMPSON, MOCKINGBIRD EDUCATION. 2012**
4. **[HTTP://WWW.INTELEGENCIA-EMOCIONAL.ORG/](http://www.inteligencia-emocional.org/)**
5. **[HTTP://CRECIMIENTOPERSONAL.INNATIA.COM](http://crecimientopersonal.innatia.com)**

6. [HTTP://WWW.FARMALT.NET](http://www.farmalt.net)
7. [HTTP://WWW.PSICOACTIVA.COM/TESTS.HTM](http://www.psicoadactiva.com/tests.htm)
8. [HTTP://YOUTU.BE/B3JBLTWDLBG](http://youtu.be/B3JBLTWDLBG)

ANEXOS:

CARTAS DIDÁCTICAS PARA FACILITACIÓN.

MODULO I: “Justicia Restaurativa” – cartas didácticas para facilitación.

Tiempo: 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Objetivo general: Brindar conocimientos básicos sobre Justicia Restaurativa para su posterior aplicación como un método alternativo de resolución de conflictos.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA		RECURSOS	TIEMPO
	EQUIPO FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Registro de asistencia	Tener Lista de participantes	Firmaran lista de asistencia	Hojas y bolígrafos	15 minutos
Inicio del modulo	Se les dará la bienvenida a los participantes y se les explicará a las personas participantes la metodología a seguir.	Todas las personas participantes escuchan atentamente las indicaciones.		15 minutos
Ejercicio 1: Todas y todos los participantes responden a las preguntas: ¿Cómo te sientes hoy? y ¿Qué expectativas tienes sobre el taller?	Se les facilitan las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes hoy? y ¿Qué expectativas tienes sobre el taller?	Todas y todos los participantes responden a las preguntas.		25 minutos
Evaluación de conocimientos previos.	Se les facilitara un test evaluando los conocimientos previos de los participantes sobre el tema.	Los participantes contestan el test.	Hojas con el test, bolígrafos.	25 minutos
PRESENTACIÓN DEL MODULO I: JUSTICIA RESTAURATIVA -Conceptos preliminares. -Diferencias entre Justicia Restaurativa y Prácticas Restaurativas. -¿De donde viene? -Definición de Justicia Restaurativa. -Las partes	Exposición sobre una breve historia de la Justicia Restaurativa, su definición y las partes involucradas (ofendido, ofensor y comunidad) en su desarrollo, y antes algunos conceptos preliminares a tomar en cuenta (justicia, restauración, práctica, bastón de la palabra).	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	45 minutos

involucradas				
Ejercicio 2: Dinámica de conformación y análisis del CASO 1.	<i>Por medio de la dinámica el barco se hunde conformaremos grupos de 4 o 5 personas (depende de las personas asistentes), a los cuales se les proporcionará un caso para análisis.</i>	<i>Analizarán e identificarán las partes involucradas en un conflicto, y realizarán una representación creativa del caso la cual será socializada ante el grupo.</i>	<i>Hojas con el caso, papelografos, marcadores.</i>	60 minutos
-Principios de la Justicia Restaurativa. -Los pilares de la Justicia Restaurativa. -Lo que no es la Justicia Restaurativa.	<i>Continuamos con otra parte expositiva sobre los principios fundamentales en los que se basa la Justicia Restaurativa, así como sus tres pilares y algunos supuestos sobre que no es la Justicia Restaurativa.</i>	<i>Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.</i>	<i>Pizarra, marcadores, laptop, proyector.</i>	30 minutos
Ejercicio 3: Cuadro de análisis comparativo.	<i>Se pedirá que hagan una lista de que NO es la Justicia Restaurativa, y al lado de ella la lista de que SI es la Justicia Restaurativa.</i>	<i>Elaborarán la lista y luego expondrán ante el grupo.</i>	<i>Hojas con el caso, papelografos, marcadores.</i>	45 minutos
-Diferencias entre Justicia punitiva y Justicia Restaurativa.	<i>Hablaremos sobre las diferencias más notables que existen entre la actual justicia y la Justicia Restaurativa.</i>	<i>Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.</i>	<i>Pizarra, marcadores, laptop, proyector.</i>	30 minutos
Ejercicio 4: Análisis de un caso (CASO 2).	<i>Se proporcionará un caso y se pedirá que contesten a dos preguntas: ¿Cómo crees que trataría este caso la Justicia Punitiva? ¿Cómo lo abordarías tú, si se te pidiera abordarlo desde un enfoque Restaurativo?</i>	<i>Los participantes analizan el caso y contestan las preguntas las cuales se expondrán ante el grupo.</i>	<i>Hojas con el caso, papelografos, marcadores.</i>	45 minutos
Evaluación de conocimientos adquiridos.	<i>Se proporcionará un test evaluando los conocimientos adquiridos en el módulo sobre el tema.</i>	<i>Los participantes contestan el test.</i>	<i>Hojas con el test, bolígrafos.</i>	30 minutos

Cierre del módulo.	Se darán indicaciones generales.	Los participantes escuchan atentos las indicaciones		15 minutos
---------------------------	----------------------------------	---	--	------------

MODULO II: “Características que debe poseer la persona facilitadora en Justicia Restaurativa” – carta didáctica para facilitación.

Tiempo: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Objetivo general

Brindar un espacio de formación en Justicia Restaurativa, mediante talleres vivenciales, para facilitadores de organizaciones pertenecientes a la Coalición Centroamericana de Prevención de Violencia

Objetivos específicos

1. Descubrir cuáles son las características que como persona facilitadora se tienen, y a la vez potenciar aquellas que se consideren necesarias para el trabajo en la implementación de prácticas restaurativas
2. Que las personas participantes reconozcan la importancia de una autoestima saludable en sus vidas y como esta les facilitará el buen abordaje durante la intervención de casos.
3. Entender que es la empatía, lo cual nos facilitará la comprensión de las emociones del otro/a.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA		RECURSOS	TIEMPO
	EQUIPO FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Registro de asistencia	Tener Lista de participantes	Firmaran lista de asistencia		15 minutos
Círculo de la mañana: -Dinámica de integración entre los participantes (malabares)	Se les dará la bienvenida a los participantes y se les explicará a las personas participantes la metodología a seguir.	Van a seguir las indicaciones que se les darán. Todos tienen que participar en la dinámica.	Humanos: Participantes Equipo Materiales: - Laptop - Cañón - Música -Bolsas plásticas	30 minutos
Presentación del módulo II: “Perfil de la persona facilitadora de Practicas Restaurativas”	Se les hará una presentación en power point explicándoles algunas características que debe de poseer la persona que facilitará procesos restaurativos. El equipo dará indicaciones de lo que las personas participantes trabajaran en hojas de papel bond, y luego compartirán con los demás	Escucharán atentamente la exposición Responderán de manera sincera en páginas de papel bond lo siguientes: ¿Qué características de las que he escuchado creo tener? Harán un listado de otras	Humanos: - Participantes - Equipo Materiales: - Presentación en Power Point - Laptop - Cañón - hojas de papel bond - plumones	2 horas

		<p>características que se consideren importantes.</p> <p>¿Creen que tienen características que no favorecen para trabajar en los espacios restaurativos?</p>		
Autoestima	<p>El quipo les entregará una prueba para que hagan un diagnóstico personal en relación a su autoestima. Luego de la exposición se les dará la interpretación de la prueba.</p> <p>El equipo presentará en power point la importancia de una autoestima sana</p> <p>El equipo proyectará algunas preguntas que los participantes contestarán de manera voluntaria</p>	<p>Los participantes se aplicarán la prueba de autoestima y la contestarán de manera sincera</p> <p>Escucharán con atención, pero pueden intervenir y hacer preguntas cuando así lo consideren.</p> <p>Las personas participantes responden luego de la exposición las siguientes preguntas:</p> <p>1-¿Qué concepto tengo de mí mismo?</p> <p>2- ¿Qué es lo que algunas personas han dicho de mí y que me ha impactado?</p>	<p>Humanos: Participantes Equipo</p> <p>Materiales -Copias de la Prueba de autoestima -laptop -Cañón - pliegos de papel bond</p>	<p>15 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>20 min</p>
Empatía	<p>El equipo hará una breve introducción a la empatía por medio de proyecciones de diapositivas</p> <p>El equipo explicará la siguiente dinámica: en los zapatos del otro</p> <p>La persona que facilita el espacio continuará explicando para qué sirve la empatía en los procesos restaurativos</p> <p>Para cerrar el quipo facilitador harán preguntas a las personas participantes con el objetivo de que las personas participantes hayan entendido lo importante que es la empatía en los procesos restaurativos</p>	<p>Las personas participantes escucharán atentamente</p> <p>Los participantes se dividirán en tres grupos, en donde se abordarán casos concretos y casos ficticios de problemas.</p> <p>¿Se escuchó atentamente? ¿Se entendieron las emociones de los demás? ¿Me considero una persona empática o no? ¿Considero que ser empático me ayudaría en los procesos restaurativos?</p>	<p>Humanos: Participantes Equipo</p> <p>Materiales -Laptop -Cañón -Hojas cortadas con problemas - dibujos -</p>	<p>15 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p>

Asertividad	<p>El equipo hará las siguientes preguntas para ser discutidas en grupo</p> <p>1-que significa: no quería lastimarte.</p> <p>2. Yo agredo para que la gente sepa que no debe atreverse conmigo</p> <p>3. Cuando algo me molesta, yo soy capaz de decirle cualquier cosa a cualquier persona en cualquier momento</p>	<p>Harán equipos de 4 personas y comentarán las preguntas planteadas</p>	<p>Humanos: Participantes Equipo</p> <p>Materiales -Laptop -Cañón -copias de preguntas -video: comunicación asertiva -presentación power Point</p>	15 minutos
	<p>A continuación el equipo presenta el concepto de Asertividad y una presentación en power point.</p>	<p>Escucharan atentamente la presentación</p>		15 minutos
	<p>Para finalizar se hará una historia que habla sobre la comunicación asertiva.</p>	<p>Darán su aporte personal acerca de la historia que verán</p>		10 minutos

MODULO III: “Conociendo Algunas Prácticas Restaurativas” – carta didáctica de facilitación.

Tiempo: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Objetivo general: Facilitar herramientas para la implementación de Prácticas Restaurativas como un método alterno de resolución de conflictos.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA		RECURSOS	TIEMPO
	EQUIPO FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Registro de asistencia	Tener Lista de participantes	Firmaran lista de asistencia	Hojas y bolígrafos	15 minutos
Inicio del modulo	Se les dará la bienvenida a los participantes y se les explicará a las personas participantes la metodología a seguir.	Todas las personas participantes escuchan atentamente las indicaciones.		15 minutos

Dinámica de retroalimentación	Con la dinámica la telaraña, haremos preguntas, sobre el tema de la jornada anterior.	Todas las personas participantes contestan las preguntas mientras se pasan un bollo de lana, formando una figura similar a una telaraña.	Bollo de lana, guion de preguntas.	25 minutos
Evaluación de conocimientos previos.	Se les facilitara un test evaluando los conocimientos previos de los participantes sobre el tema	Los participantes contestan el test.	Hojas con el test, bolígrafos.	20 minutos
PRESENTACION DEL MODULO II: CONOCIENDO ALGUNAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS <i>¿De donde vienen?</i> Relacion entre la psicología de los afectos y la teoría de la vergüenza.	Exponemos la línea de los afectos y de cómo estos influyen en las respuestas que damos a los conflictos, así como la brújula de la vergüenza.	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	25 minutos
Ejercicio 1: Dinámica de conformación de grupos y Teatro de los afectos.	Por medio de la dinámica llenando la canasta conformaremos 4 grupos, de 5 o más personas (depende de las personas asistentes), a los cuales se les proporcionara una de las líneas de la brújula de la vergüenza.	Crearán un pequeño guion de dramatización, el cual será actuado ante el grupo.	Hojas con el caso, papelografos, marcadores.	25 minutos
-¿Que entendemos por proceso justo? -Ventana de la disciplina social -El espectro de las Prácticas Restaurativas: 1. Las Declaraciones Afectivas.	Continúa la parte expositiva abordando el proceso justo, la ventana de la disciplina social y comenzando con el espectro de las Prácticas Restaurativas, con las Declaraciones Afectivas,	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	20 minutos
Ejercicio 2: Abordaje afectivo (CASO 3).	Se conformara un grupo voluntario de X personas para dramatizar un caso (CASO 3), luego se pasara a una discusión sobre la mejor manera de abordar los conflictos desde la perspectiva de las Declaraciones Afectivas.	Analizarán el caso y discutirán su método de abordaje.	Hojas con el caso, papelografos, marcadores.	20 minutos

2. Las Preguntas Restaurativas.	Exposición abordando las preguntas afectivas.	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	15 minutos
Ejercicio 3: Abordaje afectivo (CASO 4).	Se conformara un grupo voluntario de X personas para dramatizar un caso (CASO 4), luego se pasara a una discusión.	Dramatizaran y discutirán sobre el caso.	Hojas con el caso, papelografos, marcadores.	20 minutos
3. Pequeñas Reuniones Espontaneas.	Se retoma la exposición con las Pequeñas Reuniones Espontaneas	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	15 minutos
Ejercicio 4: Abordaje afectivo (CASO 5).	Se conformara un grupo voluntario de X personas para dramatizar un caso (CASO 5), luego se pasara a una discusión.	Dramatizaran y discutirán sobre el caso.	Hojas con el caso, papelografos, marcadores.	20 minutos
4. Los Círculos.	Se expondrá el tema de los círculos, brindando definiciones y herramientas.	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	15 minutos
Tipos de círculos. -Círculos con turnos secuenciales. -Círculos no secuenciales.	Se expondrán definiciones y herramientas de aplicación.	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	20 minutos
Ejercicio 5: Secuenciales o no secuenciales.	Se desarrollaran los dos tipos de círculos, luego se pasara a una discusión sobre ellos, así como su aplicación y eficacia.	Todas las personas participan en el desarrollo de los círculos y discuten sobre su aplicación y eficacia.	Pieza de dialogo	20 minutos

Las peceras.	<i>Hablaremos sobre sus características y su aplicación.</i>	<i>Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.</i>	<i>Pizarra, marcadores, laptop, proyector.</i>	<i>15 minutos</i>
Ejercicio 6: Doble círculo. (CASO 6).	<i>Seleccionaremos voluntarios para que dramaticen los roles de las personas en quienes se desenvuelve la escena (CASO 6), luego discutiremos sobre el caso y sus posibles aplicaciones dentro de nuestros entornos.</i>	<i>Dramatizaran y discutirán sobre el caso.</i>	<i>Hojas con el caso, papelografos, marcadores. Pieza de dialogo</i>	<i>20 minutos</i>
Ejercicio 7: Dinámica de ejercitación. Pie, pie, pie...	<i>Realizaran movimientos mientras se canta una canción que se compartirá a la hora de su realización.</i>	<i>Imitaran los movimientos de quien dirige la dinámica y cantaran la canción compartida.</i>		<i>15 minutos</i>
-Reuniones Restaurativas Formales.	<i>Se expondrán características y su aplicación.</i>	<i>Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.</i>	<i>Pizarra, marcadores, laptop, proyector.</i>	<i>15 minutos</i>
Ejercicio 8: Cine Restaurativo.	<i>Se proyectara un video sobre las Reuniones Restaurativas Formales y se realiza una pequeña discusión sobre su desarrollo.</i>	<i>Miran atentamente el video y discuten sobre su desarrollo.</i>	<i>Laptop, proyector</i>	<i>45 minutos</i>
Ejercicio 9: Aplicando lo aprendido (opción de utilización del CASO 7).	<i>Se pedirá si alguien quiere exponer un caso real del cual conozca o es parte, para abordarlo, sino se obtiene ninguno, lo haremos con un caso (CASO 7), toda la sesión será dirigida por los participantes, luego pasaremos a una pequeña socialización del tema.</i>	<i>Desarrollaran el círculo seleccionando una de las metodologías vista para hacerlo.</i>	<i>Hojas con el caso.</i>	<i>30 minutos</i>
Evaluación de conocimientos adquiridos.	<i>Se proporcionara un test evaluando los conocimientos adquiridos en el módulo sobre el tema.</i>	<i>Los participantes contestan el test.</i>	<i>Hojas con el test, bolígrafos.</i>	<i>20 minutos</i>

Cierre del módulo.	<i>Se darán indicaciones generales.</i>	<i>Los participantes escuchan atentos las indicaciones</i>		15 minutos
---------------------------	---	--	--	------------

MODULO IV: “Justicia Restaurativa en el Ámbito Penal” – carta didáctica de facilitación.

Tiempo: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Objetivo general: Conocer sobre la implementación de Prácticas Restaurativas en el ámbito penal como método alternativo de resolución de conflictos.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA		RECURSOS	TIEMPO
	EQUIPO FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Registro de asistencia	<i>Tener Lista de participantes</i>	<i>Firmaran lista de asistencia</i>		15 minutos
Inicio del modulo	<i>Se les dará la bienvenida a los participantes y se les explicará a las personas participantes la metodología a seguir.</i>	<i>Todas las personas participantes escuchan atentamente las indicaciones.</i>		15 minutos
Dinámica de retroalimentación	<i>Con la dinámica la pelota preguntona, haremos preguntas sobre el tema de la jornada anterior.</i>	<i>Todas las personas participantes contestan las preguntas mientras se pasan uno a uno la pelota.</i>	<i>Pelota pequeña, guion de preguntas.</i>	30 minutos
Evaluación de conocimientos previos.	<i>Se les facilitara un test evaluando los conocimientos previos de los participantes sobre el tema</i>	<i>Los participantes contestan el test.</i>	<i>Hojas con el test, bolígrafos.</i>	25 minutos
PRESENTACION DEL MODULO IV: JUSTICIA RESTAURATIVA EN EL AMBITO PENAL <i>-¿Que es un Proceso Restaurativo?</i> <i>-Origen de la Justicia Restaurativa en el</i>	<i>Exposición sobre el proceso Restaurativo, así como los objetivos y características de la Justicia Restaurativa, que la diferencian de la Justicia tradicional.</i>	<i>Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.</i>	<i>Pizarra, marcadores, laptop, proyector.</i>	30 minutos

Ambito penal. -Objetivos y características de la Justicia Restaurativa.				
Ejercicio 1: Casas e inquilinos. Cuadro de análisis	Por medio de la dinámica casas e inquilinos conformaremos grupos de 3 personas (depende de las personas asistentes podremos ocupar otra dinámica), para elaborar un cuadro de análisis sobre el siguiente punto: -¿Qué diferencias crees que es importante señalar entre el enfoque penal y el restaurativo?	Las personas participantes contestan la pregunta y elaboran el cuadro de análisis y lo exponen ante el grupo.	Papelografos, marcadores.	45 minutos
¿Qué modelos son utilizados?	-Continuamos con la sesión abordando los modelos de aplicación que propone la justicia restaurativa en el ámbito penal.	Los participantes escuchan atentamente el desarrollo de la exposición.	Pizarra, marcadores, laptop, proyector.	25 minutos
Ejercicio 2: Sesión de análisis.	Por medio de elección libre formaremos grupos de 3 o 4 personas, luego abordaremos dos preguntas concretas: 1. ¿Qué diferencias existen entre los modelos vistos en esta sesión?, 2. ¿Qué modelo podríamos aplicar nosotros (como organización)?	Los participantes contestan las preguntas y luego las exponen al grupo.	Papelografos, marcadores.	30 minutos
Ejercicio 3: El semáforo. Construyendo propuestas	Por medio de la dinámica el semáforo se conforman grupos de 4 personas. Y se aborda la siguiente pregunta: ¿Cómo crees que podría aplicarse la Justicia Restaurativa en nuestro sistema de Justicia?	Los participantes contestan la pregunta y luego la exponen al grupo.	Papelografos, marcadores.	30 minutos
Ejercicio 4: Reforzando los Conocimientos.	Se facilita la pregunta a discutir y se participa en el desarrollo de los Círculos ¿Qué opinas ahora sobre la justicia restaurativa?	Eligen los dos métodos de Círculos a Reforzar, participan y dirigen el desarrollo de los círculos.	Pieza de dialogo	45 minutos

Evaluación de conocimientos adquiridos.	<i>Se proporcionara un test evaluando los conocimientos adquiridos en el módulo sobre el tema.</i>	<i>Los participantes contestan el test.</i>	<i>Hojas con el test, bolígrafos.</i>	25 minutos
Cierre del módulo.	<i>Se darán indicaciones generales.</i>	<i>Los participantes escuchan atentos las indicaciones</i>		15 minutos

MODULO V: “Salud mental y auto cuidado” – carta didáctica de facilitación.

Tiempo: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Objetivo general

Que las facilitadoras y facilitadores de Justicia Restaurativa comprendan la importancia que tiene el auto cuidado en el buen estado físico y mental, logrando con ello un sano equilibrio entre cuerpo y mente; lo que les permitirá tener una mejor calidad de vida y de relaciones familiares, de amistad y de trabajo

Objetivos específicos

1. Brindar técnicas para el control de las emociones
2. Vivenciar diferentes técnicas para disminuir el estrés y sus diversas manifestaciones

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA		RECURSOS	TIEMPO
	EQUIPO FACILITADOR	PARTICIPANTES		
Registro de asistencia Y bienvenida	<i>Tener Lista de participantes</i>	<i>Firmaran lista de asistencia</i>	Humanos: <i>Participantes Equipo</i> Materiales <i>-Listas de asistencia</i>	10 minutos
Retroalimentación del día anterior	<i>El equipo hará una breve recapitulación de la experiencia del día anterior</i>	<i>Los participantes harán un breve recordatorio de lo que recuerdan del día anterior</i>	Humanos: <i>Participantes Equipo</i>	10 minutos

<p>Introducción al módulo V: “salud mental y autocuido”.</p>	<p>El equipo hará preguntas a las personas participantes de lo que ellos conocen o entienden por salud mental. A continuación se presentará algunas diferencias entre una mala salud mental y lo que se necesita para tener una buena salud mental</p>	<p>Voluntariamente los y las que quieran darán sus aportes de lo que conocen o entiende por salud mental.</p>	<p>Humanos: - Participantes - Equipo Materiales: - Presentación en Power Point - Laptop - Cañón</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Desarrollo del tema: “Poco control de las emociones”</p>	<p>La persona que facilita este módulo hará preguntas a las personas participantes acerca de sus emociones y el control o no de las mismas</p> <p>Hacer proyecciones de power point con las categorías de emociones</p> <p>El equipo facilitador proyectará en la pantalla preguntas acerca del miedo</p> <p>El equipo facilitador invitará a todos los y las participantes a ponerse ropa cómoda, pues a partir de este momento se iniciarán una serie de ejercicios que necesitarán mucha movilidad. También el equipo facilitador tiene que hacer una pregunta muy importante ¿tiene alguno de los o las participantes alguna lesión o daño físico? Porque para este ejercicio se necesitará hacer mucha fuerza</p> <p>Luego de este ejercicio se les dará a conocer que se necesita hacer para auto</p>	<p>Las personas participantes contestarán las siguientes interrogantes en grupo de cinco: ¿En qué situaciones he controlado mis emociones? ¿En qué momentos no he podido controlar mis emociones?</p> <p>Las personas participantes escucharán la explicación de las categorías de emociones.</p> <p>por parejas contestarán las preguntas que el equipo dejará proyectadas en la pantalla Ejercicio: ¿A que tengo miedo en mi trabajo, en mi familia, y en mi comunidad? ¿Puedo controlar el miedo? ¿Considero que el miedo puede interferir en los procesos restaurativos?</p> <p>Ejercicio práctico: control del enojo Las personas participantes van a seguir una serie de indicaciones que tienen que ver en un primer momento con la movilidad corporal, luego se les dará otras indicaciones: por ejemplo, elegir a una pareja para este ejercicio</p>	<p>Humanos: Participantes Equipo Materiales - pliegos de papel bond</p> <p>Humanos: Participantes Equipo Materiales - Laptop - cañón - diapositivas</p> <p>Humanos: Participantes Equipo Materiales -Música - espacio físico limpio</p> <p>Humanos: Participantes Equipo Materiales -Música de relajación</p>	<p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>1 hora 30 minutos</p> <p>40 minutos</p>

	<p>cuidarse. Y a continuación de la presentación se invitará a todos y todas a buscar un lugar en el espacio físico en donde puedan sentirse cómodas. De preferencia que dejen un espacio considerable entre una y otra persona</p>	<p>Después de haber leído las presentaciones todos y todas vuelven a ponerse cómodos y a buscar un lugar en donde puedan relajarse</p>	<p>- espacio físico limpio -Equipo de sonido -Memoria USB - velas aromáticas -Incienso</p>	
<p>Desarrollo del tema: "El estrés"</p>	<p>El equipo facilitador sondea que entienden los participantes por estrés. Luego se les preguntará si algunas vez han escuchado los términos Eustrés y Distrés. Luego la persona facilitadora del espacio hará una presentación de a lo que se refieren los dos términos y algunas causas que nos provocan estrés. El equipo facilitador formulará una serie de preguntas que todos deben de contestar</p>	<p>Las personas participantes, voluntariamente, escribirán en un paleógrafo lo que entiende por estrés</p> <p>Voluntariamente contestaran sí o no</p> <p>Las personas participantes prestaran atención a lo que se expone.</p> <p>Todos y todas contestarán lo siguiente para sí mismo/a</p> <p>¿ Soy consciente del nivel de estrés que padezco a diario?</p> <p>Contestaran voluntariamente en papelógrafo:</p> <p>¿ Qué técnica he utilizado para disminuir el estrés?</p> <p>¿ Qué tipo de enfermedades o padecimientos creo que me ha propiciado el mal manejo del estrés?</p> <p>¿ Considero que tratar conflictos de otras personas en los procesos restaurativos me generará o aumentará mi estrés?</p>	<p>Humanos: Participantes Equipo</p> <p>Materiales -Laptop -Cañón -pliegos de papel bond</p>	<p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>25 minutos</p>
<p>Resumen de la Importancia del auto cuidado de la persona facilitadora de procesos restaurativos</p>	<p>Para terminar el módulo el equipo facilitador hará dos ejercicios, uno de juego y otro de relajación.</p> <p>Dinámica de cierre: Rally de la diversión.</p> <p>El ejercicio práctico: se terminara el módulo con musicoterapia, en un espacio que se preparara con velas e incienso.</p>	<p>Todas las personas participantes van a dividirse en dos grupos, ellos eligen con quien se van. Escucharan las indicaciones para la dinámica de cierre. Todos y todas buscan un espacio donde se sientan cómodas para hacer el último ejercicio, esta vez con aroma terapia, ejercicio de respiración y</p>	<p>Humanos: Participantes Equipo</p> <p>Materiales -Sacos -limones - cucharas desechables - huacales medianos</p>	<p>10 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p>

		musicoterapia.	- vejigas - hilo y agujas - velas e incienso - música -USB - equipo de sonido	
--	--	----------------	--	--

TEST DE AUTOESTIMA

© Cirilo Toro Vargas, Ph.D., 1994
Revisión: 2003

El autor de esta prueba, el Dr. Cirilo Toro Vargas, posee derechos reservados sobre la misma. Aun así ha querido compartir su prueba con todos los interesados para diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica. Se pide encarecidamente el correspondiente crédito a su autor. Copiar la prueba sin incluir el nombre del autor constituye plagio de acuerdo con todas las leyes de propiedad intelectual.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal, lo más objetiva posible, indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca			
			4	3	2	1
1. Me siento alegre.						
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.						
3. Me siento dependiente de otros.						
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.						
5. Me siento triste.						
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.						
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.						
8. Siento que soy agradable a los demás.						
9. Es bueno cometer errores.						
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.						
11. Resulto desagradable a los demás.						

12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				

INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

160-104	Autoestima alta (negativa)

103-84	<i>Autoestima alta (positiva)</i>
83-74	<i>Autoestima baja (positiva)</i>
73-40	<i>Autoestima baja (negativa)</i>