



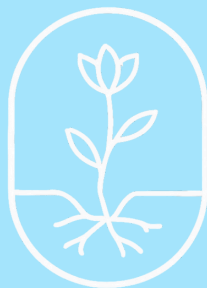
MÁS ALLÁ DE  
LOS MUROS

# Pido la palabra

Juego de cartas para  
promover la cultura del  
diálogo



**Realizado por:**  
Combariza & Lopez



MÁS ALLÁ DE  
LOS MUROS

# Mochila Andariega

---

## Más allá de los Muros

Este cuadernillo hace parte del proyecto “Más allá de los muros: Estrategias socioeducativas como mecanismo de inclusión y transformación social para la resocialización de las mujeres privadas de la libertad en el Complejo Carcelario y Penitenciario de Cúcuta”.

Cada metodología aquí compartida es una semilla nacida del diálogo, la escucha y el encuentro con las mujeres que decidieron florecer incluso entre muros.

Este material no busca enseñar, sino acompañar; no pretende imponer, sino inspirar.

Su propósito es abrir grietas de reflexión, empatía y cuidado, donde la palabra, el arte y la acción colectiva se conviertan en herramientas para imaginar una justicia distinta: una justicia que repara, que incluye y que florece.

***Porque más allá de los muros, también germina la esperanza.***

---

**Realizado por:**  
Combariza & Lopez

# Pido la Palabra

*Juego de cartas para promover la  
cultura del diálogo*

Pido la Palabra es una estrategia creada para promover la cultura del diálogo y cuestionar las nociones tradicionales y punitivas de comprender la justicia. Más que un juego, es una experiencia colectiva que nos invita a pensar críticamente, conversar con empatía y transformar nuestras formas de comprender el conflicto, la justicia y la diferencia.

En esta baraja de cartas encontrarás preguntas que abren conversaciones sobre temas profundos: la justicia del castigo, las estructuras de poder, la exclusión, la reconciliación, el cuidado y los futuros posibles. Cada carta es una semilla de reflexión, pensada para generar encuentro, escucha y transformación.

Las cartas están organizadas en cinco categorías o aristas críticas, identificadas por un color en la esquina superior derecha: Cada color representa una arista de reflexión desde la cual se tensionan las formas en que la justicia del castigo ha configurado nuestras relaciones, imaginarios y estructuras sociales. Estas cartas abren caminos para repensar, sentir y accionar desde una cultura del diálogo y del cuidado, invitando a imaginar y crear procesos colectivos que promuevan el florecimiento social.

## Categorías



**Justicia del castigo** Nos invita a deconstruir la naturalización del castigo como forma legítima de justicia. Estas cartas cuestionan cómo el dolor, la obediencia y la disciplina se han usado históricamente para sostener el orden social, y nos movilizan a pensar qué otras formas de respuesta pueden reparar sin dañar.



**Alternativas y futuros posibles** Abre la posibilidad de imaginar una justicia que se construya desde el diálogo, la escucha y el cuidado mutuo. Nos reta a pensar en prácticas comunitarias que ya encarnan otras formas de justicia y en cómo podemos ampliarlas colectivamente.




**Tejido social y reconciliación** Explora el potencial transformador de los vínculos. Propone comprender la reconciliación no como olvido, sino como reconstrucción del lazo fragmentado, como apuesta por la interdependencia, el perdón y las segundas oportunidades.



**Estructuras de poder y estigmas** Nos confronta con las jerarquías y discursos que legitiman la exclusión y el control, invitándonos a reconocer cómo el poder se infiltra en lo cotidiano —en el lenguaje, las instituciones y las relaciones— y cómo podemos desarmarlo colectivamente.



**Inclusión, cuidado y florecimiento** Propone el cuidado como principio ético y político que puede reemplazar la lógica del castigo. Estas cartas invitan a imaginar sociedades donde cuidar sea una forma de justicia, donde florecer sea posible para todas y todos, incluso más allá de los muros.




Estas cinco categorías dialogan entre sí para interpelar la justicia desde dimensiones políticas, simbólicas, éticas, relacionales y emocionales-sociales, mostrando que cada encuentro de dialogo puede convertirse en una acción transformadora.

Pido la Palabra no busca tener la razón, sino encontrarnos, para comprendernos, cuestionarnos y transformarnos. Porque dialogar no es debatir para vencer, sino conspirar para construir otros modos de justicia, de vínculo y de mundo.

Como parte de esta experiencia, también encontrarás las cartas-semilla, de color rosado, que acompañan y siembran el diálogo con frases que invitan a la reflexión y al cuidado.

---

## Objetivos

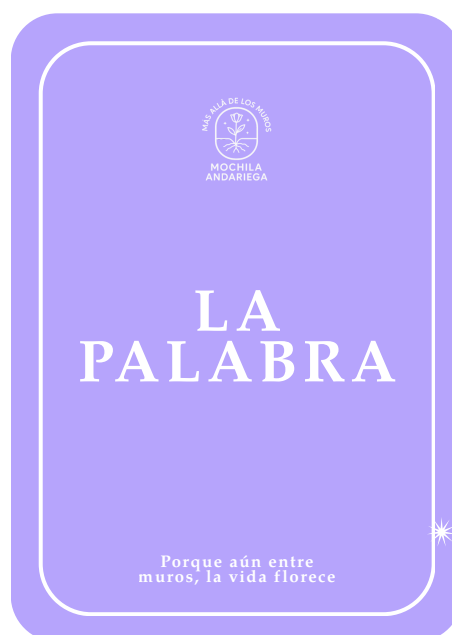
- Promover una cultura del diálogo como práctica de reconocimiento, escucha activa y construcción colectiva, que permita transformar las formas tradicionales de comprender la justicia del castigo.
  - Cuestionar las lógicas punitivas y jerárquicas que sostienen las nociones de justicia centradas en el castigo, abriendo camino a comprensiones basadas en el cuidado, la empatía y la responsabilidad compartida.
  - Fortalecer procesos socioeducativos de reflexión y encuentro, donde cada participante pueda pensarse como sujeto político y emocional capaz de imaginar y construir otras formas de cuidado, reparación y florecimiento social.
- 

**PIDO LA PALABRA** es una herramienta creada en el marco del proyecto “más allá de los muros” para promover la cultura del diálogo y conectar(nos) a través de nuestras ideas, pensamientos y emociones llevando a la reflexión acerca de las nociones sobre la justicia del castigo, además nos invita a proponer alternativas de transformación.

Antes de comenzar, te invitamos a leer junto a los demás dialogantes la sección ¿Cómo se juega?, donde encontrarás el paso a paso para hacer del diálogo una experiencia inolvidable.

### ¿Cómo se juega?

- Pide esta carta cuando quieras hablar y escucha con atención a quien la tenga.
- Pueden remplazar o resignificar la carta con algún objeto simbólico para el grupo si así lo desean



## Modalidades de juego

---

El juego puede desarrollarse de dos formas, según los propósitos del encuentro y la disposición del grupo. En ambos casos el propósito no es “ganar”, sino dialogar, reflexionar y accionar colectivamente hacia una cultura de paz.

### Modalidad 1: Jugar el mazo completo

---

Esta modalidad invita a recorrer en conjunto las cinco categorías, para explorar integralmente las distintas aristas desde las que podemos abordar la justicia del castigo. El recorrido es circular y no lineal: cada pregunta abre nuevas rutas de conversación y conexión entre temas como el poder, la reconciliación, el cuidado, el perdón, la participación y la transformación.

Se recomienda para espacios donde se busca una comprensión amplia y transversal del tema, o para procesos formativos continuos donde las conversaciones puedan evolucionar con el tiempo.

### Modalidad 2: Jugar por categoría de interés

---

Si el grupo tiene un objetivo o enfoque particular, puede elegirse una de las cinco categorías del mazo. Cada categoría está marcada por un color e invita a mirar la justicia desde un ángulo distinto, son cinco aristas críticas que dialogan entre sí para interpelar las nociones hegemónicas de justicia desde distintas dimensiones: política, simbólica, ética, relacional y emocional-social.

Esta modalidad permite profundizar en una reflexión específica, según el contexto, las necesidades o las emociones del grupo. No se trata de restringir el diálogo, sino de permitir que se ahonde: que el tiempo alcance para habitar las preguntas con sentido y calma, sin prisa, dejando que la palabra haga su trabajo transformador.

## Instrucciones

Este juego no se gana ni se pierde. Su propósito no es buscar tener la razón, sino encontrarnos para interpelarnos, comprendernos, cuestionarnos y transformarnos. Recuerda: dialogar no es debatir para vencer, sino conspirar para construir otros modos de justicia, de mundo y de cuidado del vínculo.

### PASO 1: Prepara el espacio

Reúnete con otras personas dispuestxs a dialogar. Siéntense en círculo, de manera que todxs puedan mirarse y escucharse. Asegúrense de que todas las personas quieran participar libremente, el diálogo florece donde hay consentimiento y respeto. Antes de iniciar el encuentro, realiza un ejercicio de respiración o relajación colectiva para disponer el cuerpo y la mente, para que la palabra puede entrar y habitar con sentido. Te dejaremos un ejemplo:

### Práctica de Anclaje

---

- Esta técnica te ayudará a calmar el sistema nervioso, aumentar tu concentración y establecer una conexión mente-cuerpo esencial para escuchar, dialogar y encontrarnos desde el cuidado.

### Posición Inicial (30 segundos )

- 🧘 **Encuentra tu Base:** Siéntate cómodamente con la espalda recta (pero no rígida). Coloca ambos pies planos sobre el suelo. Si estás de pie, afianza bien tus pies a la tierra.
- 🧘 **Manos y Ojos:** Deja tus manos reposar suavemente sobre tus rodillas o muslos. Cierra los ojos si te sientes cómodo, o mantén la mirada baja y desenfocada.
- 🧘 **Primer Contacto:** Inhala y exhala profundo, liberando cualquier tensión inicial en los hombros, cuello o mandíbula.



## FASE 1: Enfoque Corporal (1 minuto)

### 01 Siente el Apoyo

---

- Lleva tu atención al punto donde tu cuerpo toca el asiento o el suelo. Siente el peso de tu cuerpo y permite que la gravedad te sostenga.

### 03 Conexión Profunda

---

- Este es tu momento para estar presente. Deja atrás las preocupaciones y anticipaciones para centrarte en este instante.

### 02 Escaneo Rápido

---

- Recorre brevemente tu cuerpo con la mente, desde la cabeza hasta los pies. Si encuentras alguna zona de tensión (por ejemplo, el ceño fruncido o los hombros levantados), suéltala con una exhalación.

## Fase 2: Respiración 4x4 (3 minutos)

Ahora, vamos a usar la técnica de la Respiración en cuatro tiempos (4x4), que es ideal para equilibrar el sistema nervioso y afinar la concentración.

### 01 Inhala

---

- Inhala en cuatro tiempos: Toma aire profundamente por la nariz mientras cuentas mentalmente: 1, 2, 3, 4. Siente cómo el aire infla tu abdomen (diafragma).

### 02 Retén

---

- Retén en cuatro tiempos: Sostén el aire en tus pulmones mientras cuentas mentalmente: 1, 2, 3, 4.

### 03 Exhala

---

- Exhala en cuatro tiempos: Suelta el aire lentamente por la nariz o por la boca (como un suspiro) mientras cuentas: 1, 2, 3, 4. Siente cómo el abdomen se desinfla.

### 04 Espera

---

- Espera en cuatro tiempos: Mantente con los pulmones vacíos, en la pausa natural, mientras cuentas: 1, 2, 3, 4.

Repite este ciclo 4-4-4-4 de forma continua durante tres minutos. Si tu mente divaga, tráela de vuelta a contar y a sentir el espacio.

### Cierre y Anclaje (30 segundos)

---

- Permite que tu respiración vuelva a su ritmo natural, sin forzar el conteo.
- Observa cómo te sientes ahora
- Abre los ojos lentamente y lleva una mano al pecho o al abdomen y establece una intención clara para el encuentro:

**Ejemplo:** Escuchar con empatía, hablar con cuidado y dejar que la palabra florezca.

### Para el dialogo profundo

---

Al iniciar el dialogo, recuerda la sensación de calma y arraigo que lograste. Esta es tu ancla para no reaccionar impulsivamente y para permitirte escuchar activamente, responder desde el cuidado y abrirte al otro con respeto.

### PASO 1: Elige como jugar

Elige la modalidad que más se ajuste al propósito del encuentro:

- Puedes jugar el mazo completo, recorriendo todas las categorías.
- O elegir una sola temática (reconocerás su color en las cartas)

---

### PASO 2: Pide la palabra

Quien desee iniciar debe **"pedir la palabra"**.

Este gesto simbólico representa *el acto de cuidar la palabra colectiva*, de no interrumpir, de escuchar activamente y de hablar desde el respeto. La palabra no se impone: *se comparte y se sostiene entre todas y todos*.

---

### PASO 3: Lee y dialoga

Toma una carta, léela en voz alta y deja que la pregunta resuene.

Quien tenga la palabra puede responder, reflexionar, narrar, sentir, o incluso guardar silencio. No hay respuestas correctas: lo importante es deconstruir y/o **construir colectivamente**.

## PASO 4: Pasa la palabra

Cuando termines tu intervención, pasa la palabra a quien la haya pedido después de ti. El turno de la palabra debe fluir sin prisas, respetando los silencios y los ritmos del grupo.

---

## PASO 5: Deja que la conversación fluya

Permite que la conversación siga su propio ritmo.  
En algún momento, el tema se agotará naturalmente o se transformará en otro.  
Cuando sientas que es tiempo, toma una nueva carta y continúa el diálogo.  
Hazlo cuantas veces quieran, siempre con el consentimiento del grupo.

---

## PASO 6: Cierra el círculo

Cuando el grupo sienta que el círculo ha llegado a su fin, agradece a las y los dialogantes por su escucha, por su palabra y por su presencia.  
El diálogo no se apaga aquí, de cada encuentro surgen semillas que germinan en las decisiones, en las acciones y en las relaciones cotidianas.

Este es un **Diálogo Andariego**, porque no se queda quieto, habita en quien escucha, en quien pregunta, en quien se atreve a transformar su mirada. El diálogo sigue andando cuando se comparte, cuando sale de la sala y se siembra en lo cotidiano.

---

## PASO 6: Cierra el círculo

Abre un espacio para que cada persona cree su propia carta:

*"Pido la palabra para preguntar..."*

*"Pido la palabra para expresar..."*

*"Pido la palabra para transformar..."*

Estas nuevas cartas pueden ser:

- Guardadas, como compromiso personal de seguir deconstruyendo y construyéndose desde la cotidianidad.
- Intercambiadas entre dialogantes, para seguir tejiendo vínculos y recordarnos que el cambio es colectivo.

### **Nota:**

---

- Tal como su nombre lo sugiere, esta mochila es andariega: camina, se comparte y se transforma. Por ello, te invitamos a compartir la carta o pregunta que hayas creado a través del formulario, al que podrás acceder escaneando el código QR. Este espacio busca recoger las reflexiones, preguntas o compromisos que surgieron durante el encuentro, para nutrir el proceso colectivo y seguir tejiendo conocimiento.



---

### **PASO 7: “Hacer el amor”**

Para finalizar, se propone compartir un dulce elaborado por las mujeres privadas de la libertad que participaron en la creación de esta mochila: un dulce de café y azúcar al que ellas llaman “Hacer el amor.” Compartirlo es un acto simbólico de amistad, cuidado y complicidad, una forma de recordarnos que también desde la ternura se puede resistir y transformar. En la mochila encontrarás los ingredientes para recrearla y compartirla con las demás personas del grupo.

## Recetario para Hacer el Amor

*Una receta nacida entre muros, para acompañarnos y endulzar la conversación*

### Contexto

---

En el Complejo Carcelario y Penitenciario de Cúcuta, las mujeres privadas de la libertad se reunían con sus amigas para hacer “el amor”, así nombraron el dulce que preparaban en sus mezclando café, azúcar y agua —a veces con galletas— como gesto de cariño, amistad y cuidado mutuo.





Más que una receta, era un *pretexto para encontrarse, acompañarse y conversar*.

Un ritual pequeño, pero poderoso, donde el cuidado se servía en cucharadas de café espumoso.

Hoy, esta receta llega hasta ti como parte de esta experiencia de diálogo y transformación, te invitamos a preparar esta receta como cierre simbólico del encuentro, para recordar que dialogar, escuchar y compartir también son formas de hacer el amor.

### Ingredientes

---

-  1 sobre o cucharadita de café instantáneo
-  2 cucharaditas de azúcar
-  Un chorrito de agua caliente o leche
-  Galletas para acompañar y compartir

### Preparación

---

- 01** Mezcla el café, el azúcar y el agua en una taza o recipiente pequeño
- 02** Bate con una cuchara, palito o tenedor con constancia y paciencia. Poco a poco verás cómo se forma una mezcla espumosa y dorada.



MÁS ALLÁ DE  
LOS MUROS

---

**03** Siente el ritmo del batido como un gesto de cariño colectivo. Cada vuelta del batidor es una intención de cuidado.

**04** Cuando la mezcla esté cremosa, úntala sobre una galleta y compártela con quienes te rodean.

*“Hacer el amor” no es solo sobre preparar un dulce,  
es practicar el cuidado como forma de resistencia.*

---

Cuando terminen de preparar y compartir el dulce, se invita al grupo a hacer un último gesto de cierre:

- 
- Mirar a las personas con quienes compartieron la conversación.
- 
- Agradecer por el espacio de escucha y confianza.
- 
- Degustar el dulce recordando que la justicia también se construye con gestos cotidianos de cuidado.

