



Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes

# CUIDADO Y AUTOCUIDADO



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
HUMANANA





Manual de ciudadanía y convivencia desde la  
construcción colectiva de sentidos y redes

# CUIDADO Y AUTOCUIDADO



Educación para la Ciudadanía y la Convivencia  
Secretaría de Educación del Distrito  
CINEP / Programa por la Paz  
Bogotá, D.C., Colombia. 2015

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

**Educación para la Ciudadanía y la Convivencia**

Alcalde Mayor de Bogotá

**Gustavo Francisco Petro Urrego**

Secretario de Educación

**Óscar Sánchez Jaramillo**

Subsecretaria de Integración Interinstitucional

**Gloria Mercedes Carrasco Ramírez**

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia

**Nohora Patricia Buriticá Céspedes**

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa

**Rocío Jazmín Olarte Tapia**

Directora de Participación y Relaciones

Interinstitucionales y Gerente de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

**Deidamia García Quintero**

Director de Inclusión e Integración de Poblaciones

**Oscar Sánchez Jiménez**

Directora de Educación Preescolar y Básica

**Adriana Elizabeth González Sanabria**

Director de Ciencias Tecnológicas y Medios Educativos

**César Augusto Torres López**

Directora de Bienestar Estudiantil

**Mabel Milena Sandoval Vargas**

**MANUAL CUIDADO Y AUTOCUIDADO**

**Equipo técnico de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – SED**

Coordinadora Planes Integrales de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – PIECC

**Sandra Liliana León Girón**

Coordinadora Gestión del Conocimiento

**Olga Lucía Vargas Riaño**

Coordinadora Equipo Territorial Ciudadanía y Convivencia

**Andrea Cely Forero**

Coordinadora Respuesta Integral de Orientación Escolar – RIO

**Juliana Ramírez Niño**

Coordinador Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades – INCITAR

**Edwin Alberto Ussa**

Coordinadora Área Temática Ambiente

**Gloria Stella Quiroz**

Coordinadora Área Temática Cuidado y Autocuidado

**Claudia Victoria Téllez**

Coordinadora Área Temática Derechos Humanos y Paz

**Claudia Marieta Bermúdez**

Coordinadora Área Temática Diversidad y Género

**Emily Johana Quevedo**

Coordinador Área Temática Participación Social y Política

**Carlos Eduardo Trejos**

Coautora Manual de Cuidado y Autocuidado

**Claudia Victoria Téllez** – Coordinadora Área Temática

Revisión y edición de contenidos – SED

**Ana Marcela Pérez Sánchez**



**Centro de Investigación y Educación Popular /  
Programa por la Paz (CINEP / PPP)**

**Red de Facilitadores y Facilitadoras en Educación  
para la Ciudadanía y la Convivencia**

Director General

**Luis Guillermo Guerrero Guevara**

Gerente Administrativa y Financiera

**María Salas Romero**

Gerente de Proyectos

**Johanna Hernández Moreno**

Coordinador Equipo Ciudadanía y Paz

**Fernando Sarmiento Santander**

Equipo de Comunicación

**Jennifer Andrea Corredor Sánchez**

**Margareth Figueroa Garzón**

**Mónica Osorio Aguiar**

Coordinadora Red de Facilitadores y Facilitadoras

**Luz Elena Patarroyo López**

Autora Manual Cuidado y Autocuidado

**Diana Marcela Rodríguez Clavijo**

Asesor en Diversidad y Género

**Julio Mario Palacios Urueta**

Asesor en Ambiente

**Héctor David Morinelly Sánchez**

Asesor en Derechos Humanos y Paz

**Petrít Alberto Baquero Zamarra**

Asesor en Participación Social y Política

**Jesús Alejandro García Aguilera**

Asistente Red de Facilitadores y Facilitadoras

**Diana Victoria Márquez Pinzón**

Reseñas Ciudadanía en Movimiento

**René Sop Xivir S. J.**

Asesor artístico y de acompañamiento juvenil

**Jaime Enrique Barragán Antonio**

Revisión y edición de contenidos – CINEP / PPP

**Leonor del Socorro Araújo Segovia**

Línea editorial y diseño

**Paola Catalina Velásquez Carvajal**

Corrección de estilo

**Enrique Rodríguez Araújo**

Ilustraciones

**Martha Lucía Castro Ramos**

**Alejandra Céspedes Cárdenas**

**Red de Facilitadores y Facilitadoras en Ciudadanía  
y Convivencia – Área temática Cuidado y  
Autocuidado**

**Estudiantes**

Alejandro Corrales Castro, *Colegio Miguel de Cervantes  
Saavedra, Usme*

Anderson Pinilla, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Andrés Fabián Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe  
Uribe*

Angy Katherine Camacho, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael  
Uribe Uribe*

Brayan González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Brayan Rodríguez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Brayan Stiven Vega, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Bryan Stiven Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe  
Uribe*

Camila Torres, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Daniel Ortíz, *Colegio Rural Pasquilla, Ciudad Bolívar*

Esteven González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Evelyn Moyano Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael  
Uribe Uribe*

Fernanda Peña Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Ginna Paola Quira, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Harold David Ballesteros, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Jessica Suárez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Laura González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Laura Valentina Acosta, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Lizet Blanco, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Lorena Caballero, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Nicolás Rodríguez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Nicoll Natalia Castañeda, *Colegio Miguel de Cervantes*

*Saavedra, Usme*

Sahory Sierra Montaña, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

Sebastián Pedraza, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

Sergio Iván Gutiérrez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Sol Ramírez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Verónica Orosco Salazar, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Yuri Karina Rojas Suárez, *Colegio Policarpa Salavarrieta, Santa Fe*

### **Docentes**

Ángela Pacheco Correal, *Colegio Nicolás Gómez Dávila, Ciudad Bolívar*

Erika Roche, *Colegio Toberín, Usaquén*

Lucía Murcia, *Colegio Estrella del Sur, Ciudad Bolívar*

Lucy Sánchez, *Colegio Garcés Navas, Engativá*

María Cristina Arias Sanabria, *Colegio Fernando González Ochoa, Usme*

Ruth Campo, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Sandra Hellen Pacheco, *Colegio CODEMA, Kennedy*

### **Gestoras**

Andrea Suárez, *Santa Fe*

Juliana Martínez García, *Ciudad Bolívar*

Luz Aida Mora Mora, *Engativá*

Tania Amado Barbosa, *Rafael Uribe Uribe*

### **Fotografías**

Angélica Rubio

Crozet, M.

Danzaconsciente

Entepola

Escuela Agroecológica

Frida Kahlo

Guillermo Kahlo

Laura Gissela Mojica

Martínez, D.

Secretaría de Educación del Distrito

Zamora, M.

### **Impresión**

Editorial Gente Nueva

Archivo digital Secretaría de Educación del Distrito y

Archivo digital CINEP / PPP.

Esta publicación hace parte del Convenio 2543 de 2014, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar la segunda fase de la Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación del Distrito, el CINEP / Programa por la Paz, y Fe y Alegría.

ISBN Volumen: 978-958-8917-06-1 (Impreso)

ISBN Volumen: 978-958-8917-07-8 (Web)

ISBN Obra Completa: 978-958-8731-73-5 (Digital)

ISBN Obra Completa: 978-958-8731-66-7 (Impreso)

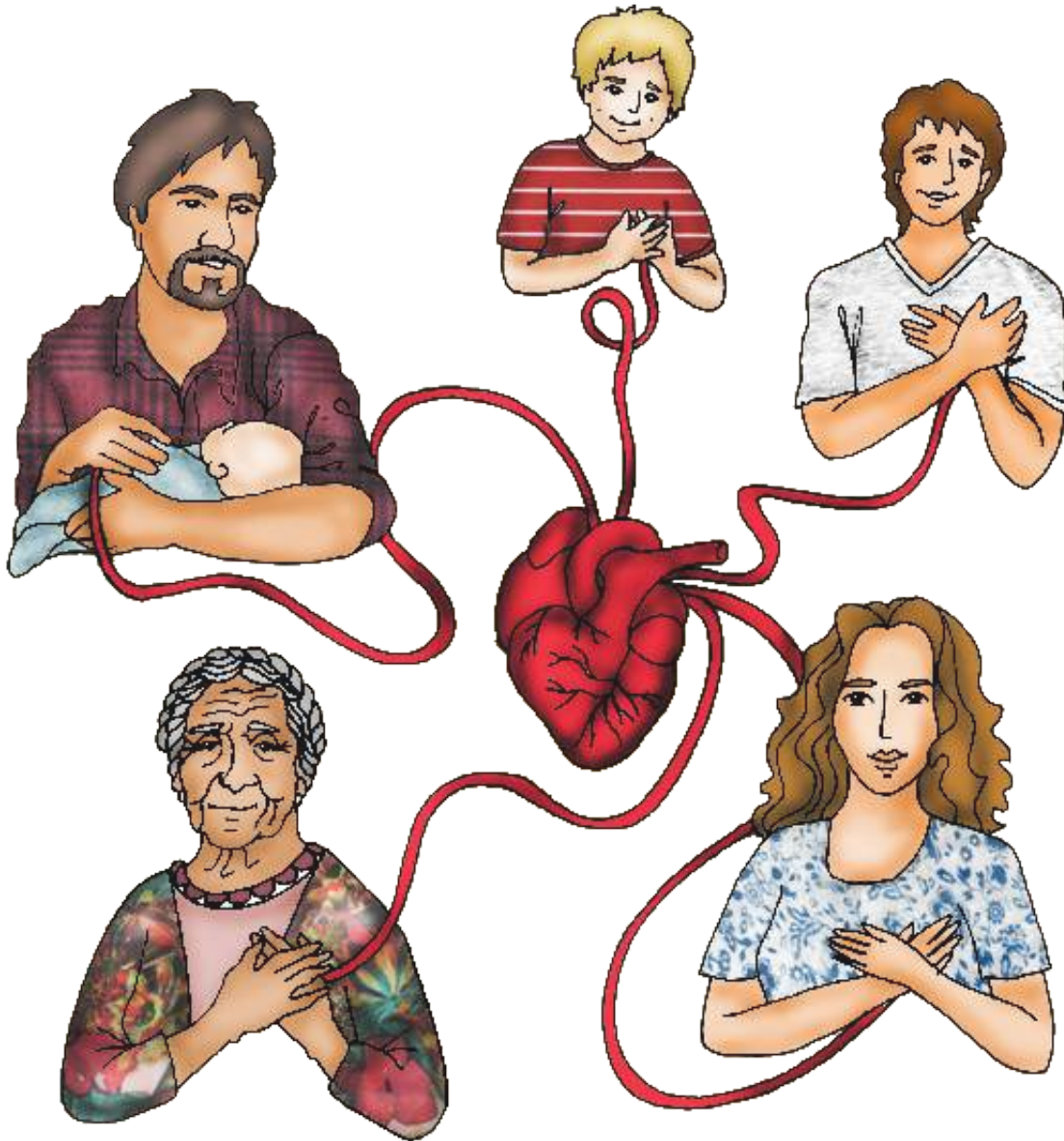
© Secretaría de Educación del Distrito

© CINEP / Programa por la Paz

Bogotá, D.C., marzo 2015



# 1. Autocuidado





### Ejercicio 1 - sonido Luz y sonido del cuerpo

- \* Píde al grupo que se organice en subgrupos de cinco personas y que cada uno de ellos forme un círculo en el cual tengan espacio suficiente para su movilidad corporal.
- \* Solicítales que entablen una comunicación sobre las fortalezas y debilidades que cada una de las personas integrantes del grupo considera que le caracterizan, pero a través de sonidos y movimientos producidos con sus cuerpos.
- \* Pídeles que dialoguen sobre las debilidades y fortalezas que identificaron a partir de lo expresado por cada persona del grupo, en contraste con lo que cada persona quería expresar con su cuerpo y sus sonidos. Paralelo a esto, el grupo debe buscar alguna alternativa para transformar o convertir en potencial las debilidades mencionadas.
- \* Organiza una plenaria para compartir los sonidos y expresiones corporales elaborados, así como las debilidades, fortalezas y alternativas propuestas.

## Ejercicios primera piel: La epidermis - el cuerpo

### Ejercicio 2 - Imagen Transformación e identidad desde mi cuerpo

- \* Pídele a la gente que como actividad previa al taller indague sobre las modificaciones o alteraciones que diferentes culturas hacen sobre el cuerpo (tatuajes, expansiones, etc.) en distintas épocas y lugares, y que lleven recortes alusivos a ello.
- \* Organiza grupos de cinco personas para que cada uno de ellos dialogue sobre lo que cada quien investigó, y elabore un collage al respecto.
- \* Una vez terminado el collage, le das a cada grupo un tema específico para relacionar las prácticas de modificación del cuerpo ancestrales, las prácticas actuales (tatuaje, piercing, aretes, etc.) y el collage. Los temas específicos podrían ser: la identidad, la moda, la estética, la salud, la presión social, la aceptación social, la estigmatización social y la inseguridad de las personas, entre otros.
- \* Haz una mesa redonda para que los grupos compartan sus trabajos y debatan sobre las razones en pro y en contra que motivarían o no las prácticas de modificación corporal.





## Ejercicio 3 - Palabra háblame para que yo te vea

- \* Con el salón dispuesto en círculo, pon a sonar la canción *Breve descripción de mi persona*, del Cuarteto de Nos para que los y las participantes la escuchen y sigan la letra, de la cual les entregas copia previamente. Si desean pueden bailarla.
- \* Forma grupos de cinco personas. Cada grupo responde las siguientes preguntas: ¿Cómo describirían ustedes al personaje que habla en la canción? ¿Qué palabras les llama la atención de las que usa el cantante para describirse y por qué? ¿Se acepta o no el protagonista de la canción? ¿Cuáles son las cosas que el cantante ubica como sus defectos y cuáles sus cualidades?
- \* Arma un conversatorio para compartir las respuestas entre todos los grupos, tratando de sacar conclusiones sobre cómo nos conocemos, cómo nos aceptamos y cómo nos queremos a nosotros mismos y nosotras mismas. Para terminar el diálogo comparte la siguiente frase de Leonardo Boff (2012), y pregunta qué opinan de ella: “Cuidar de sí mismo es aprender a acogerse jovialmente, tal y como se es, con las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades que siempre nos acompañan”.
- \* Entrega a cada participante medio pliego de papel y un marcador. Pídeles que hagan un acróstico con su nombre, teniendo en cuenta las siguientes condiciones: 1) Descripción de sí mismo o sí misma, 2) La descripción no debe ser solamente física, debe

incluir sueños, gustos, hábitos, etc., 3) Puede recurrir a metáforas.

- \* Pega todos los acrósticos en las paredes del salón, y dale un tiempo al grupo para que lo recorra leyendo las carteleras de sus compañeros y compañeras. En el recorrido, pueden subrayar o agregar en ellas aspectos positivos que deseen resaltar o incluir. También pueden escribir un mensaje positivo al dueño o dueña de la cartelera.
- \* Haz que los y las participantes se abracen formando un gran círculo para agradecer el espacio compartido y expresar voluntariamente lo que sintieron durante la actividad.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Ejercicio 4 - Cuerpo

### Explorando el placer con mi cuerpo

- ✳ Organiza cinco estaciones de exploración sensorial en diferentes espacios del salón, asociadas a los cinco sentidos: olfato, oído, vista, tacto y gusto. En cada una de ellas crea un ambiente que permita la experiencia de sentir, centrada solamente en el órgano del cuerpo correspondiente al sentido asignado a cada estación.
- ✳ Distribuye las personas en cinco grupos, de manera que cada uno tenga un tiempo de máximo 30 minutos para pasar por cada estación y hablar un poco sobre las sensaciones experimentadas. Todos los grupos deben pasar por las cinco estaciones.
- ✳ Una vez finalizadas las experiencias sensoriales, organiza el auditorio en círculo, pon música suave que promueva la relajación, y pídeles que individualmente escriban en una hoja qué les gusta y qué no les gusta hacer con cada órgano de los sentidos. Cuando todos y todas hayan terminado, invítales a compartir en plenaria su experiencia a lo largo de la actividad, orientando el debate hacia el significado del placer, las diferentes formas de goce que se pueden dar con el cuerpo, cuáles sentidos creen que utilizan más y de cuáles son menos conscientes.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

