



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)

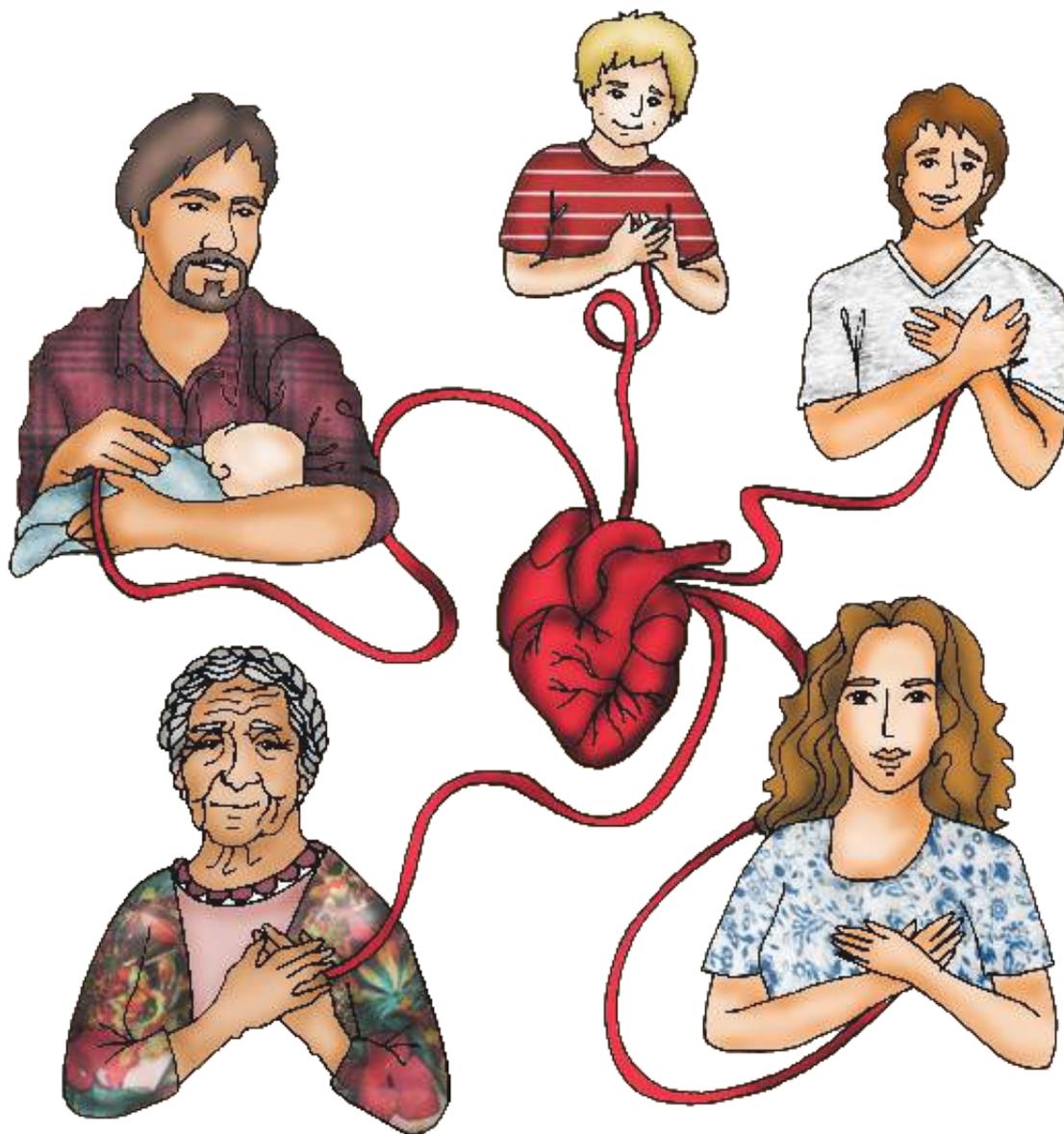
© Secretaría de Educación del Distrito

© CINEP / Programa por la Paz

Bogotá, D.C., marzo 2015



# 1. Autocuidado





## Ejercicio 1 - Sonido La fiesta del ridículo: reafirmandome en La música

- \* Previo al taller, pide a los y las participantes que lleven el audio de una o varias canciones que les gusten, pero que les da pena decir que les gustan.
- \* Organiza el espacio en mesa redonda, e instala parlantes y un computador para reproducir las canciones con el mejor sonido posible. Destina 30 minutos para que entre todos y todas decoren el salón como para una fiesta.
- \* Da inicio a la fiesta, reproduciendo una a una las canciones que las personas llevaron para compartir. Escucharlas, cantarlas y bailarlas (si son de bailar). Una vez se termine cada canción, preguntar a la persona por qué le gusta, qué le recuerda y por qué le da pena decir que le gusta.

## Ejercicios cuarta piel: La identidad - el entorno

- \* Termina la fiesta con una mesa redonda en la que compartan cómo se sintieron. Orienta la reflexión sobre cómo la construcción de la identidad tiene que ver con los otros y las otras, y cómo esa construcción requiere de autoconocimiento, autoconfianza, autoestima, fuerza, valentía, criterio y decisión.

## Ejercicio 2 - Imagen Espejito, espejito

- \* Realiza una dinámica de calentamiento. Lleva un tambor al taller y pídele a las personas que caminen por el salón al ritmo que tocas en el tambor, alternando repentinamente la velocidad. Pídeles además que observen a las personas que están a su alrededor.
- \* Entrégales papeles de colores y papel de aluminio para que cada persona elabore un espejo, personalizándolo con su estilo propio y con detalles que sienta que le representan. Pídeles que escriban en el respaldo del espejo características de sí mismas o de sí mismos relacionadas con la manera como les ven sus amigos, amigas, familiares, compañeros y compañeras de colegio, profesores y profesoras, etc.

- \* Organiza una plenaria para la presentación de los espejos. Pregúntales ¿por qué creen que esos elementos les definen? y ¿qué importancia le dan a lo que opinan las demás personas sobre ustedes?
- \* Como actividad previa al taller, dibuja una silueta humana muy grande, de tal manera que puedan caber todos los espejos realizados por los y las participantes. Una vez realizada la plenaria, pídeles que peguen todos los espejos elaborados en la silueta, reflexionando sobre la manera como se construye la identidad en colectivo.

### Ejercicio 3 - Palabra El color de mi enredo

- \* Proyecta el siguiente video de la película *Il postino* (*El cartero*), dirigida por Michael Radford: [https://www.youtube.com/watch?v=TFWZEiekk\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=TFWZEiekk_4)
- \* Alista una mesa con varias hojas de papel de diferentes colores, y organiza el auditorio en mesa redonda.
- \* Pide que cada persona piense en cuatro seres importantes en su vida, y después en sí mismo o sí misma, en su manera de ser, de pensar y de sentir. Cada persona debe escoger cinco hojas de las que están dispuestas sobre la mesa, teniendo en cuenta que el color de cada una de ellas corresponda al color con el cual desea identificar a cada ser en el cual pensó, y una con la que se identifique ella misma; allí deben colocar los nombres de esas personas y algunas ideas sobre por qué les asignaron esos colores.
- \* Organiza el grupo en parejas o tríos, y pídeles que compartan lo que cada quien escribió en sus hojas, las razones por las cuales se dio su elección de los colores, con cuál de esas personas se comprenden mejor, y por qué creen que es así.
- \* Indica a todos los grupos que elijan uno de los seres queridos expuestos, que lo relacionen con un objeto o elemento de la naturaleza que les permita explicar la esencia de ese ser, y que hagan un cartel al respecto. Luego, cada integrante del grupo debe hacer lo mismo, pero ahora de manera individual y sobre sí mismo o sí misma.
- \* Realiza una exposición con todos los carteles. Orienta una reflexión sobre cómo nuestras percepciones y el mundo que cada cual crea dentro de sí intervienen en la relación con las demás personas.
- \* Para finalizar, entre todos y todas construyen un poema colectivo sobre la reflexión del ejercicio. Para ello, cada grupo debe pensar una frase al respecto, y escribirla en un pliego de papel que rotarás por todos los grupos, ocultando con un doblez lo que allí van escribiendo. Al final se despliega el papel, y se leen todas las frases de manera conjunta como si fuera un solo texto.



## Ejercicio 4 - Cuerpo

### Pequeñas broncas (sacadas de piedra) y pequeñas alegrías

- \* Proyecta un video que puedes bajar de youtube sobre un berrinche de niños o niñas, y otro sobre el poder contagioso de la risa.
- \* Después de que los y las participantes comenten los videos, háblales sobre las pequeñas broncas y las pequeñas alegrías de la vida cotidiana, por ejemplo, el saludo de una mascota, los empujones en transmilenio, etc.
- \* Divide el grupo en 2 subgrupos. Asigna a un subgrupo las pequeñas broncas y al otro las pequeñas alegrías. Cada persona deberá pensar en una bronca o alegría, según el grupo al cual pertenezca.
- \* Luego, organiza grupos de cinco personas, asegurándote de que en cada uno queden personas de los anteriores grupos de broncas y alegrías. Pídeles que compartan las pequeñas broncas y alegrías en las que pensaron, y que se inventen una frase y un gesto para expresarlas, por ejemplo, “me saca la piedra que...”.
- \* Pide a cada grupo que exprese sus pequeñas broncas y alegrías, y luego orienta una reflexión sobre cómo, a pesar de que las emociones surgen de manera súbita alterando nuestro estado de ánimo, siempre podemos controlar las emociones negativas y cultivar las positivas.
- \* Organiza grupos de 10 personas. Pídeles que cada uno represente una estatua sobre una pequeña bronca,

sin utilizar carteles, solamente sus cuerpos. Haz que cada grupo exhiba su estatua para que sea comentada en plenaria. Al finalizar cada exhibición, entre todas las personas deben sugerir a la estatua una forma para controlar la emoción que suscita la pequeña bronca, y deben hacer algo gracioso para ponerla a reír.

- \* Realiza una reflexión final sobre toda la jornada, y pide que las personas expresen su sentir y aprendizajes con el ejercicio.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---