



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 Salavarieta, Santa Fe*

Sebastián Pedraza, *Colegio Policarpa Salavarieta, 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 Salavarieta, 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



## 2. Cuidado de Los otros y Las otras: personas cercanas y Lejanas





## Ejercicio 1 - sonido

### Tu música y mi música son nuestras músicas

- \* Antes de realizar el ejercicio, investiga sobre los diferentes ritmos del folclor colombiano (joropo, bullerengue, cumbia, currulao, pasillo, guabina, mapalé y porro, entre otros). Averigua sobre la historia de cada uno, sobre sus significados, sus lugares de origen y sus vestuarios. Imprime un documento con todo. Además pídele a los y las asistentes que investiguen sobre el ritmo o género musical que más les guste (salsa, reggae, metal, vallenato, etc.).
- \* Organiza grupos de cinco personas y entrégales la información impresa acerca de un ritmo del folclor colombiano para que la lean y compartan sus saberes al respecto. Cada grupo debe tener un ritmo diferente.

## Ejercicios segunda piel: La ropa - el vestido

- \* Pídeles que hablen acerca del ritmo o género musical que más le gusta a cada quien y sobre el cual investigó previamente, permitiendo que en medio de una actitud de respeto, todos y todas compartan su conocimiento e impresiones respecto a los gustos musicales de sus compañeras y compañeros de grupo. Es importante que hagan un paralelo entre el folclor colombiano que les tocó y los géneros musicales que les gustan, tratando de identificar la historia, el valor, el significado del vestuario, etc.
- \* A continuación, y teniendo en cuenta los géneros musicales compartidos, cada grupo elegirá y cantará una canción. Deben utilizar los recursos que tengan a la mano para vestirse de acuerdo con el género de la canción, y pueden complementar el ejercicio con una coreografía.
- \* Organiza una plenaria para las presentaciones y las exposiciones de los grupos. Al finalizar, orienta la reflexión hacia la creación de propuestas sobre el respeto y la valoración de la diferencia, sobre el respeto y la valoración de la historia del folclor y las expresiones musicales y culturales, y sobre cómo estas actitudes son prácticas de cuidado de personas cercanas y lejanas.

## Ejercicio 2 - Imagen En La ropa del otro o La otra

- \* Como actividad previa al taller, investiga acerca de los diferentes estereotipos que se reconocen típicamente en los colegios (nerds, vagos/vagas, ñeros/ñeras, gomelos/gomelas, raperos/raperas, glotonas/glotonas, etc.). Con esta información orientarás las discusiones y reflexiones al final de la actividad.
- \* Pide a los y las participantes que se dividan en dos grupos, teniendo en cuenta los lazos de amistad y afinidades. Solicita a cada grupo que elija a cuatro representantes.
- \* Saca del salón a las ocho personas elegidas y asígnales a cada una un estereotipo. Cuéntales acerca de los obstáculos que representan dichos encasillamientos, y entrégales vestuario, accesorios, pelucas y demás materiales para que se disfracen y traten de representarlos. Luego, indícales que regresen al salón y formen parte del grupo contrario, para que este las describa expresando sus impresiones sobre el vestuario y los significados que le asignan a cada estereotipo.
- \* Haz una plenaria en la que cada grupo presente su debate (incluyendo conclusiones) sobre las impresiones causadas por cada representación. Como al principio las personas se organizaron según lazos de amistad (o por afinidad) se espera que entre los grupos y las cuatro personas que describieron no existan relaciones muy cercanas. Por eso, en el segundo momento de la plenaria, los amigos y amigas de las ocho personas dirán cómo son ellas realmente,

describiendo sus virtudes, potencialidades, debilidades, sueños, sentimientos, etc.

- \* Finalmente, orienta la reflexión acerca de las etiquetas, estereotipos y prejuicios con los que solemos clasificar y juzgar a las personas, sin olvidar que la mayoría son discriminatorios. Estos encasillamientos nos llevan a agredir a las personas, y nos impiden relacionarnos y establecer actitudes de cuidado. Alimenta la discusión con lo investigado acerca de los estereotipos.

## Ejercicio 3 - Palabra Diseñando para ti

- \* Lleva telas, papel periódico y materiales diversos sacados de tu casa, o pídele a las y los asistentes que lleven implementos para diseñar vestidos.
- \* Divide al grupo en subgrupos de cuatro, y pídeles que elijan a una persona para vestirla de la manera que ella quiera. Esa persona se comportará según el estilo que eligió.
- \* A continuación, indícales que preparen un juego de roles en el que representarán a tres personajes de la vida de esa persona, incluyendo familiares, maestros, maestras, amigos, amigas, pareja, vecinos, vecinas, etc. Estos personajes discutirán sobre la ropa y los comportamientos de la persona elegida.
- \* Pide que cada grupo presente su juego de roles. Recoge las percepciones sobre el cuidado de personas lejanas y cercanas que surjan durante el ejercicio, e identifica juicios de valor, rótulos, estereotipos y demás



expresiones utilizadas para referirse a las personas y sus formas de vestir. Promueve una reflexión sobre las cosas que podemos hacer para cambiar los prejuicios que impiden el cuidado de personas cercanas y lejanas. Estos prejuicios no respetan las diferencias ni valoran la riqueza de la diversidad. Procura que la reflexión también sea sobre los gustos, sentimientos e ideales que tienen las personas independientemente de su aspecto exterior.

## Ejercicio 4 - Cuerpo

### Arropa tu cuerpo

- \* Realiza un pequeño ejercicio de relajación y estiramiento corporal con música suave. Posteriormente, proyecta la pintura La flor de llama, de Frida Kahlo, dando un tiempo para que el grupo la observe y exprese sus comentarios.
- \* Organiza al grupo en equipos de cinco integrantes. Pide a cada grupo que seleccione a un personaje de tribu urbana: un rapero, un metalero, un skin head, un skater, un reggaetonero, etc. Luego elegirán a alguien del grupo para que lo represente. Esta persona se apoyará en el grupo para diseñar el vestuario, los accesorios, la forma de hablar, etc.
- \* A continuación, organiza una dramatización sobre el Jean day en el colegio. Establece un tiempo y un espacio determinado para esta actividad.
- \* Al final de la dramatización, realiza un conversatorio en donde cada persona describa lo que sintió desde su rol como público, como actor o como actriz. La

idea es dinamizar un debate que permita comprender que las personas merecen nuestro reconocimiento y cuidado más allá de la apariencia que hayan elegido mostrar al mundo. Ten presentes las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo la ropa genera formas de expresarse y relacionarse con el mundo? ¿Qué es la imagen y qué es la identidad? ¿Cómo se relacionan imagen e identidad?

- \* Para finalizar la actividad, entrega materiales suficientes para que cada persona elabore un llavero con una imagen que la identifique y la represente ante el grupo.




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---