



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



Red de Facilitadores  
EN CIUDADANÍA Y CONVIVENCIA



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

### Los sonidos que habitamos

- \* Antes de realizar este ejercicio prepárate para llevarlo a cabo. Busca audios en internet o realiza grabaciones de muchos sonidos: pitos de carros, una regadera, la puerta de la casa al abrirse o cerrarse, los sonidos del patio del colegio a la hora del descanso, el canto de los pájaros, un río... En fin, los sonidos de los contextos que habitas.
- \* Lleva estos audios al taller y realiza un ejercicio de relajación y respiración consciente. Pide a los y las participantes que se acuesten en el suelo y que escuchen los sonidos con los ojos cerrados. Invítalos a pensar cómo representarían dichos sonidos de manera simbólica.
- \* En un lugar visible, y a disposición de todos y todas, pon diversos tipos de materiales (pinturas, revistas, marcadores, lana, tijeras, pegante, etc.). Pídeles que dibujen esa representación del sonido en la que pensaron. Deben relacionarla con el lugar al que pertenece y con posibles prácticas de cuidado de esos espacios. Pueden hacer composiciones musicales,

## Ejercicios quinta piel: La tierra - el mundo

poemas, rimas, monólogos y demás formas creativas de expresión que deseen.

- \* Organiza una mesa redonda para que socialicen los trabajos, expresando lo que el sonido elegido les evocó: ¿por qué seleccionaron ese y no otro sonido?, ¿por qué lo representaron de esa manera?, ¿cuáles son las prácticas de cuidado de esos lugares? Finaliza la actividad reflexionando sobre el cuidado de personas lejanas a través del cuidado de lo público.

## Ejercicio 2 - Imagen

### ¡Busqué, busqué y encontré el perdón!

- \* Pide a los y las asistentes que piensen en una historia de su vida que les haya causado dolor. Entrégale a cada persona una tira de papel para que la decore como quiera, representando en ella el camino que debe recorrer hacia el perdón.
- \* Organiza al grupo en mesa redonda y en uno de los extremos por un cartel que diga Perdón. Al lado coloca un tarro de tempera de cualquier color. Pide que voluntariamente los y las asistentes cuenten su historia. Luego díles que extiendan el camino que elaboraron hasta el cartel con la palabra Perdón. Una



vez allí, si decidieron perdonar, deben poner su huella en el letrero usando la tempera.

\* Al finalizar los relatos, pídeles que hablen sobre cómo se sintieron, y orienta la reflexión hacia las múltiples formas que hay para llegar al perdón, pues aunque perdonar es difícil es indispensable para llegar a la paz.

### Ejercicio 3 - Palabra No se deje meter la cuchara en La boca

\* Pide a los y las asistentes que se organicen libremente en cuatro grupos y que se ubiquen en la situación hipotética de ser parte de una empresa.

\* Uno de los grupos representará a los jefes de la empresa, mientras que los tres restantes serán grupos de empleados.

\* El grupo de jefes tiene una cuchara, y le dará una orden a cualquiera de los tres grupos. El grupo que recibe la orden debe discutir internamente si decide obedecerla o no. Si la obedece, el grupo de jefes mantendrá la cuchara. Así tendrá la oportunidad de dar otra orden a otro grupo. Si el nuevo grupo decide no aceptar la orden deberá explicar públicamente las razones de su decisión. Si éste grupo convence a todas las personas del taller con sus argumentos, gana la cuchara y se convierte en el grupo de jefes.

\* La actividad se repite sucesivamente hasta que todos los grupos tengan la posibilidad de discutir y argumentar.

### Ejercicio 4 - Cuerpo Hablando de cuidado ¿qué tan pinocho eres?

\* Antes del taller, dibuja una figura humana gigante en dos metros de papel kraft. Pégalala en una pared del salón.

\* Organiza a las personas en un círculo grande, cada una con una silla. Pon música de diferentes ritmos, ojalá con mensajes alusivos al cuidado de la naturaleza, a la solidaridad, al amor por las demás personas, a la amistad, a la familia, etc. Todos y todas deben bailar alrededor de las sillas en el mismo sentido. Mientras tanto, saca una de las sillas. Cuando detengas la música y todas las personas deban sentarse, una de ellas se quedará sin silla y tendrá que salir del juego. Sin embargo, deberá elegir una parte del cuerpo humano gigante pegado en la pared, y escribir en ella una práctica de cuidado de personas cercanas y lejanas que pueda realizarse empleando dicha parte. Repite la actividad hasta que queden dos personas y una sola silla.

\* Orienta un espacio de diálogo acerca de las prácticas de cuidado propuestas por los y las participantes, su posibilidad de realización, las dificultades de ponerlas en práctica y las razones que justifican su puesta en acción.

