



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



3. Cuidado de personas extrañas y de lo otro





Ejercicio 1 - Sonido Tu cuerpo: expresión de Lo público

- * Como actividad previa al taller, recoge grabaciones de los sonidos de diferentes tipos de espacio público como la calle, el parque, la biblioteca, la plaza de mercado, el transporte público, el colegio, etc. La grabación de cada lugar debe durar como mínimo 5 minutos.
- * Pide a los y las asistentes que se ubiquen cómodamente, aprovechando todo el espacio del salón. Orienta un momento de relajación que invite a las y los participantes a sentir cada una de las partes de su cuerpo. Utiliza música suave y, si lo deseas, velas aromatizantes.
- * Manteniéndose en el mismo lugar de la relajación, y con los ojos cerrados, pon a sonar las grabaciones que preparaste. Indícales a las personas que traten de identificar los espacios, y que piensen en las actividades que suelen realizarse allí.



Ejercicios primera piel: La epidermis - el cuerpo

- * Vuelve a reproducir las grabaciones anteriores, pero ahora todos y todas deben tener los ojos abiertos. Pídeles, que mientras las escuchan, representen las actividades que pensaron utilizando únicamente los movimientos de sus cuerpos.
- * Organiza el auditorio en grupos, uno por cada espacio público escuchado. Cada grupo deberá conversar sobre las actividades que representó y sobre las acciones de cuidado y descuido del lugar. Luego, pide que cada grupo organice una dramatización sobre una conducta que atente contra el respectivo espacio público y una propuesta de cambio frente a la misma.
- * Organiza una plenaria para presentar las dramatizaciones y para dialogar acerca de ellas. Orienta la reflexión final hacia el cuidado de lo público como estrategia fundamental para cuidar de las personas extrañas, y hacia las pequeñas acciones que cada quien puede realizar cotidianamente para ello.



Ejercicio 2 - Imagen

Observando cuerpos y paisajes

Leemos realidades

* Previo al taller, busca en Internet y en recortes de periódicos o revistas imágenes de: (a), los países más poderosos: sus hermosas construcciones, almacenes de aparatos tecnológicos, tiendas de diseñadores famosos, lugares de diversión, joyerías, restaurantes, etc.; (b) de los países más pobres y desprotegidos (Asia, África, América Latina y Oriente Medio): ubicación de los grandes basureros de los países poderosos, de los lugares donde se explotan recursos naturales no renovables en forma masiva, lugares donde se encuentran fábricas en las que se trabaja en condiciones de esclavitud, y lugares en los que la enfermedad y el hambre abundan. Dentro de los dos grupos de fotografías incluye varias en las que aparezcan las personas que allí habitan.

* Proyecta el documental La Historia de las Cosas, de Annie Leonard, que puedes encontrar en Youtube. Es un cortometraje que explica el proceso de producción capitalista y sus efectos negativos en la naturaleza y en la pobreza del mundo.

* Organiza un espacio para la opinión, preguntas y aportes sobre el documental.

* Pide que las personas se organicen en grupos de máximo cuatro personas. Entrégales las fotografías que encontraste para que las observen, analicen y discutan sobre las problemáticas que reflejan. Sugiere que relacionen el contenido de las imágenes y del documental con la realidad de su familia, barrio, ciudad y país.

* Una vez hecha la discusión, entrégales papel kraft y materiales para que, junto con las fotografías, elaboren una cartelera de información y denuncia de esas realidades, para pegarlas en distintos lugares del barrio e informar a la comunidad al respecto. Nota: Como actividad complementaria puedes sugerir ver la película Rojo como el Cielo.

Ejercicio 3 - Palabra

Hablando y cuidando Lo público

* Haz una lluvia de ideas con los y las asistentes para saber sus ideas respecto a los espacios públicos (qué son, ejemplos). Retomando los aportes de la gente, explícales qué son espacios y bienes públicos, su clasificación en tangibles e intangibles y por qué cuidamos de las personas extrañas cuidando de ellos. (Consulta la sección hablando nos entendemos de este manual).

* Distribuye a las personas en grupos de cuatro personas para que entrevisten a la gente del colegio y del barrio: ¿qué entienden por bienes y espacios públicos?, ¿qué bienes y espacios públicos encuentran en el barrio o en la localidad?, ¿qué acciones cotidianas realizan para cuidar de ellos? Recomiéndales que graben las entrevistas o que consignen las respuestas en un cuaderno.

* Cada grupo deberá analizar los resultados obtenidos en las entrevistas e identificar las respuestas comunes, los aciertos, los desaciertos y las omisiones

de las personas entrevistadas respecto al concepto de cuidado de lo público.

* Con base en lo anterior, pide a todos los grupos que preparen mímicas sobre formas de cuidar los bienes y los espacios públicos más representativos del colegio y del barrio, con el fin de presentarlas a la comunidad en dichos espacios y motivarlas a cuidar de ellos. Cada grupo debe tener un espacio o bien público diferente.

Ejercicio 4 - Cuerpo EL COLLAR DE LA DIGNIDAD

* Como actividad previa al taller, compra bolas de poliestireno (Icopor) del tamaño de un ping pong, y atraviesa cada una con una aguja caliente, de modo que por allí pueda pasar un hilo nylon. Lleva también papelitos que contengan palabras alusivas a entornos públicos como: pupitre, Transmilenio, esquina, parque, bosque, humedal, ambiente, ciudad, naturaleza, planeta, colegio, biblioteca, museo, plaza, puente, etc. La cantidad de bolas y de palabras debe ser igual al número de asistentes al taller.

* Pon todas las bolas de icopor en una bolsa y en otra las palabras. Pide que cada participante saque una bola y un papelito al azar. Entrégales materiales para que cada quien decore su bola, teniendo en cuenta el entorno que le correspondió. Mientras la decoran, pídeles que piensen en cómo se afectarían sus cuerpos o los de otras personas en esos lugares.

* Pídeles que en una cara de la bola escriban la palabra que sacaron, y en la otra un compromiso de cuidado del cuerpo en ese entorno o de cuidado del entorno con su cuerpo. Por ejemplo: en Transmilenio, mi cadera y la de otras mujeres están expuestas a ser tocadas por personas morbosas; entonces, mi compromiso de cuidado en ese lugar será estar atenta para denunciar de inmediato y ayudar a otras mujeres a denunciar.

* Ubicados en un gran círculo, indícales que socialicen el entorno que les correspondió y el compromiso generado. Así mismo, que pasen un largo hilo nylon a través de la bola. Cuando todos y todas hallan pasado, estará armado el collar de la dignidad.

* Finaliza con una reflexión que incluya los compromisos socializados y que esté encaminada a la comprensión de lo que significa cuidar de lo público y de las personas desconocidas a partir del cuerpo.



