



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 Aprendiendo a ganar-ganar

- * Pide a los y las asistentes que piensen en situaciones conflictivas que se presentan a diario en sus casas. Que identifiquen las partes en conflicto, los motivos que lo generan, las formas de resolverlo, si las partes quedan contentas con la solución y si esa solución es justa.
- * Indícales que formen grupos de máximo cuatro personas y que compartan los conflictos que cada quien pensó.
- * Pídeles que cada grupo escoja dos de los conflictos más comunes en los hogares de sus integrantes y que organicen una puesta en escena sobre ellos. Deben hacer uso de su creatividad; por ejemplo: mimos, teatro mudo, hacer todos los diálogos cantando, etc.
- * Al terminar, abre el espacio para que en plenaria los y las participantes del taller analicen el conflicto,

Ejercicios tercera piel: La casa - habitación

la forma de solucionarlo y si esa solución fue justa. Orienta la reflexión final hacia la importancia de hacer transacciones ganar-ganar (aquellas en las que hay justicia y equidad para todas las partes en conflicto) en todos los espacios en los que nos desenvolvemos.





Ejercicio 2 - Imagen

Tu habitación no solo está en tu casa

- * Inicia con un espacio de sensibilización de 15 minutos para que los y las asistentes se relajen a través de música suave y relatos que les ayuden a visualizar su entorno real e ideal.
- * Realiza un recorrido con el grupo por el entorno más cercano (el del colegio o puntos centrales del barrio). Previamente, invítales a que se organicen en grupos para que registren sus observaciones haciendo fotografías, videos, bocetos de dibujos o anotaciones. Diles que presten especial atención a los bienes y espacios públicos que encuentren.
- * Al regresar al salón, pídeles que se reúnan en los grupos que conformaron para hacer el recorrido y que compartan sus apreciaciones al respecto. El objetivo es reflexionar sobre cómo la habitación, nuestro espacio más cercano, puede no estar solamente en nuestra casa: ¿qué pasaría si cuidáramos los lugares por los que transitamos como si fueran nuestra propia habitación?
- * Después del espacio de discusión, cada grupo deberá organizar una exposición con sus análisis y conclusiones para presentarla a los demás grupos.
- * Desarrolla una plenaria para la presentación de todas las exposiciones y una reflexión final. Orienta las conclusiones del ejercicio para que se hagan propuestas de cuidado de lo público.

Nota: este ejercicio puede dividirse en dos sesiones. Si no es posible tomar fotografías o videos, usa los elementos disponibles.

Ejercicio 3 - Palabra

De mí para ti

- * Infórmales a los y las asistentes que lleven al taller el objeto más significativo que guardan en su casa.
- * Organiza a las personas en parejas de tal forma que queden juntas personas desconocidas o no muy vinculadas entre sí. Pídeles que se enseñen mutuamente los objetos que llevaron y que hablen acerca del significado que tienen para ellos o ellas, la historia del objeto, las anécdotas vividas con él; si fue un regalo de alguien, decir de quién, y con motivo de qué. Si lo compró, dónde y por qué lo compró; etc.
- * Indícales que relacionen la historia de los objetos con la actitud de cuidado que representan. Por ejemplo, porque un ser querido se los dio en algún momento especial. Luego, que imaginen qué pasaría si recibieran el mismo detalle de manos de alguien desconocido, y lo que pasaría si ellos le dieran el detalle o uno similar a un extraño o extraña.
- * Organiza una plenaria en la que todas las parejas compartan su experiencia, dejando espacio para que, quienes desean, hagan aportes al respecto. Para finalizar, orienta una reflexión hacia la posibilidad de establecer cercanía con personas desconocidas a través de los sentimientos y las vivencias que nos son significativas.

Ejercicio 4 - Cuerpo

Ver y analizar para aprender

- * Divide el grupo en subgrupos de no más de seis integrantes. Dale un tiempo para que hablen acerca de los programas de televisión que más les gustan y por qué.
- * Pide que cada grupo recuerde escenas o capítulos de esos programas en los cuales se presentan prácticas de descuido de los espacios y bienes públicos y del planeta. De las escenas o capítulos recordados, deben escoger tres para ser dramatizados por el grupo. Además, frente a cada uno de estos momentos representados, deben planear una forma de cambiar el descuido por acciones de cuidado. Puede ser reprendiendo al personaje, haciendo que este se arrepienta de lo que hizo y cambie, haciendo entrar a otro personaje, etc. El uso de la creatividad y la imaginación es aquí crucial e ilimitado.
- * Organiza una plenaria en la que cada grupo haga su dramatización. Los y las demás deberán adivinar el programa de televisión representado y, de ser posible, la escena o el capítulo representado.
- * Finaliza la actividad con una reflexión colectiva sobre el papel de los medios de comunicación en la reproducción de prácticas de cuidado de lo público y del planeta, y de la necesidad de una actitud crítica frente a los discursos a los que estamos expuestos y expuestas diariamente.



