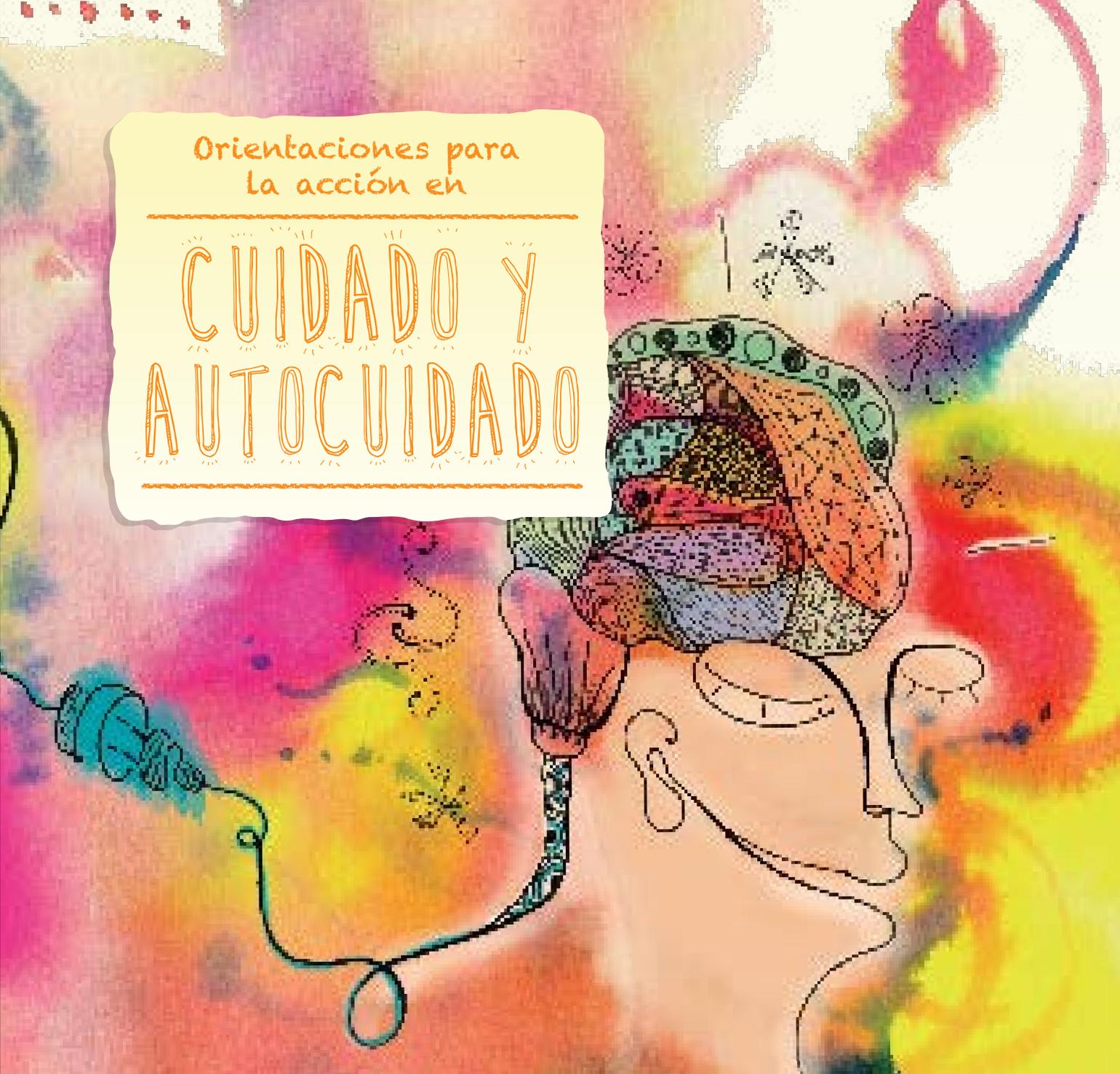


Orientaciones para  
la acción en

# CUIDADO Y AUTOUIDADO



**BOGOTÁ**  
HUMANANA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Orientaciones  
para la acción en

CUIDADADO Y  
AUTOCUIDADADO



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ**  
HUMANANA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – ECC

**Alcalde Mayor**

Gustavo Francisco Petro Urrego

**Secretario de Educación del Distrito**

Óscar Gustavo 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**

Adriana Mejía Ramírez

**Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones**

María Elvira Carvajal Salcedo

**Directora de Educación Preescolar y Básica**

Adriana Elizabeth González Sanabria

**Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos**

Oswaldo Ospina Mejía

**Directora de Bienestar Estudiantil**

Andrea Verú Torres

**Gerente de Proyecto**

Deidamia García Quintero

**Documento:** Orientaciones para la acción en Cuidado y Autocuidado

**Autores:** Equipo Área Temática Cuidado y Autocuidado

**Coordinadora del área.**

Claudia Victoria Téllez Hernández.

**Integrantes del área.**

Miguel Ortiz Betancur.

Gabriel Gómez Mejía.

**Diseño y Diagramación**

Polo a Tierra Imaginación & Comunicación Ltda.

**Ilustraciones:** Carlos Alzate y Alejandra Aguilar.

Dibujos y trabajos plásticos realizados por integrantes de las IED donde se implementó la Estrategia.

**Digital**

ISBN : 978-958-8878-41-6

Todos los derechos reservados

Bogotá- Colombia

2014



# Conceptos y pautas para introducir EL CUIDADO como actitud en la cotidianidad escolar

*Sentir con el otro y preocuparse por lo que le suceda, más allá de los derechos y deberes que suscriben una relación.*  
Carol Gilligan (1985)

La vida escolar tiene diferentes aspectos en los cuales se mezclan los conocimientos, los derechos y las mediaciones que determinan las relaciones de convivencia entre diferentes integrantes de la comunidad escolar.

Lo que sucede en el aula de clase, en el recreo, en el entorno de la escuela y en la casa donde se vive, hace parte de las situaciones cotidianas en las que es preciso cultivar una actitud de cuidado hacia uno mismo y hacia las demás personas.

En el marco del Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia –PECC, el proceso de formación pasa por mirar, de forma integrada, todos los aspectos que rodean la vida de estudiantes, docentes y directivos, en el ámbito propiamente escolar, así como la vida de otras personas ligadas de muchas formas a la escuela: el personal de servicios generales, las personas que manejan la tienda escolar, los guardas que dan seguridad, los vecinos de la escuela, las madres y padres de familia y muchas otras personas.

Todas ellas protagonizan diversas situaciones como las que a continuación se cuentan.



Una adolescente que dice:

TENGO 15 AÑOS, MI MEJOR AMIGO Y YO QUEREMOS PONERNOS UN PIERCING EN LA LENGUA, MIS PADRES NO ESTÁN DE ACUERDO Y EN EL COLEGIO NO PERMITEN ESOS ACCESORIOS. TENGO MIEDO DE QUE ME SANCIONEN EN EL COLEGIO, Y ME ASUSTA EL DOLOR. MI AMIGO DICE QUE SI NO LO HAGO SOY COBARDE Y DESLEAL, Y ME DICE QUE NADIE PUEDE DECIDIR SOBRE NUESTRA IDENTIDAD PERSONAL.

Un estudiante a punto de graduarse que se plantea el siguiente dilema:

ESTOY EN GRADO ONCE, ME CUESTAN MUCHO LAS MATEMÁTICAS DESDE LA PRIMARIA, Y VOY PERDIENDO INFORMÁTICA. SUEÑO CON SER UN INGENIERO DE SISTEMAS PARA TENER UN GRAN PUESTO Y GANAR MUCHO DINERO COMO MI TÍO. ME FRUSTRAN LA IDEA DE NO PASAR A LA UNIVERSIDAD POR MATEMÁTICAS: ESO ME PONE TRISTE Y POR ESO HE ESCRITO DIEZ POEMAS.

Otra estudiante, aburrida de la clase, que protesta:

EN LA CLASE DE SOCIALES NO NOS PERMITEN USAR LOS TELÉFONOS PORQUE EL PROFESOR DICE QUE SOLO SIRVEN PARA OÍR MÚSICA Y NOS DISTRAEN: MIENTRAS ÉL HABLA Y HABLA, SIN RESPONDER PREGUNTAS NI PREOCUPARSE SI ENTENDEMOS O NO. YO LE DIGO AL GRUPO QUE TENEMOS DERECHO A DISTRAERNOS PORQUE LA CLASE ES MUY ABURRIDA Y QUE PROTESTEMOS POR LA FORMA DE SER DEL PROFESOR.

Y no sería extraño que en el salón de profesores, se escuche un relato como este:

EL TRANSPORTE PÚBLICO ES UN CAOS, NO HAY ESPACIO, ES INSEGURO Y SUCIO. ANTES CEDÍA LA SILLA, PERO COMO NADIE LO HACE, AHORA NO LO HAGO. A VECES VEO CÓMO HAY GENTE QUE SE SUBE SIN PAGAR PASAJE DIZQUE PORQUE NO TIENEN PLATA, Y UNO NO PUEDE DEJAR DE PENSAR QUE HASTA ES JUSTO PORQUE NO HAY RAZONES PARA PAGAR POR UN SERVICIO TAN MALO.

También es fácil saber que algún egresado, que ya tiene una vida laboral, enfrenta situaciones como:

SOY EMPLEADO DE UNA EMPRESA, EL MEJOR ADMINISTRADOR. TENGO UNA IDEA PARA HACER MÁS EFICIENTE EL TRABAJO, PERO MI COLEGA DICE QUE NO LA DEBO COMPARTIR PORQUE ASÍ PIERDO MI PRESTIGIO, DEBO CUIDAR MI CONOCIMIENTO Y USARLO PARA DESTACARME SOBRE LOS DEMÁS Y ASCENDER. SIN EMBARGO, QUIERO AYUDAR A MIS COMPAÑEROS A MEJORAR SU TRABAJO.



Si bien las situaciones descritas se centran inicialmente en una sola persona, todas ellas implican relaciones humanas dinámicas y complejas. Por ejemplo: aunque el adolescente que quiere hacerse un piercing debe, en últimas, tomar la decisión solo, sea cual sea su resolución, va a generar impactos en la relación con su amigo, con sus padres, con el colegio, y también en su relación con sí mismo. En esa lógica se plantea la pregunta por el cuidado, que es en esencia una pregunta por las relaciones cotidianas, cómo se conciben y se practican, ya sean estas entre personas, o entre ellas y las instituciones que las agrupan y representan.

En todas las relaciones están suscritos los derechos y deberes individuales, los cuales deben ser garantizados para asegurar que se cumplan también de manera colectiva. Si bien una relación es justa y equitativa cuando las personas involucradas respetan y aseguran sus derechos de manera recíproca, es necesario complementar esta mirada de las relaciones con el enfoque del cuidado como actitud, el cual invita a establecer vínculos que protegen no solamente los derechos, sino a las personas en su integralidad.

Un ejemplo para comprender lo anterior se puede ver en una relación docente-estudiante. En ella el docente debe trabajar diariamente para garantizar el derecho a la educación del estudiante, y el estudiante debe contribuir con su respeto y responsabilidad a que se cumpla el derecho al trabajo digno del docente. Si además de trabajar con una actitud que garantiza unos derechos tan importantes como la educación o el trabajo, se logra establecer un vínculo basado en una actitud de cuidado, la relación se convierte en un espacio de desarrollo humano tanto para el docente como para el estudiante, en la cual los dos tienen la posibilidad de realizarse como personas.

Un vínculo de cuidado implica entonces reconocer no solamente el papel que deben cumplir las personas en una relación en función de sus derechos. Implica también reconocer las historias de vida que cada quien trae a la relación, los contextos, las motivaciones emocionales, los sueños, las aspiraciones y las necesidades particulares que cada uno tiene.

Construir un mundo más equitativo, más justo y más igualitario, trasciende el discurso de derechos, asumiéndolo y complementándolo, pero además incursionando en todas esas otras dimensiones del desarrollo humano que tienen que ver con las preguntas fundamentales como ¿quiénes somos? o ¿para qué estamos aquí?, pero también con otras más cotidianas como ¿qué es ser responsable?, ¿cómo convivo con otros sin irrespetar sus ideas y sus prácticas?, ¿qué puedo hacer desde donde estoy para mejorar mi país?, ¿cómo me relaciono en pareja sin herir los sentimientos ni generar dependencias?, ¿cómo desarrollo mi autonomía y mi libertad sin pisotear las de las demás personas?, ¿cómo puedo ser feliz sin ganarme la lotería?

Estas preguntas se cruzan permanentemente en todos los momentos que vivimos a diario, por sencillas que parezcan y son pertinentes en el análisis de las situaciones que se describieron arriba. Estas preguntas son las que se relacionan con una actitud de cuidado con la vida, con el mundo que nos rodea y con quienes convivimos, y están en la base de una educación que propende por el fortalecimiento de las capacidades definidas por el PECC para un buen vivir.

En estas orientaciones hablaremos de estas relaciones y actitudes desde una ética del cuidado y de qué debe tenerse en cuenta para formar en esta actitud desde los diferentes espacios de la vida escolar.

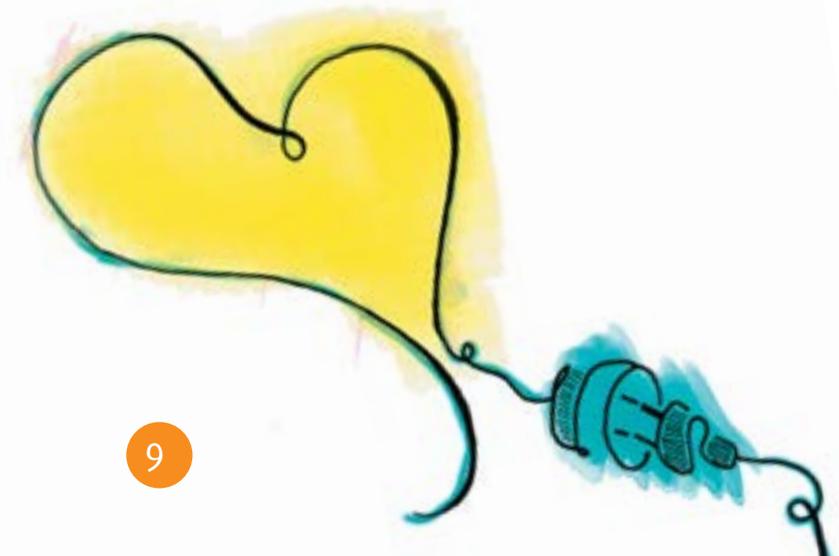


## Los conceptos básicos

*La existencia y el encuentro del "otro" es el centro de la ciudadanía. El ser humano se convierte en un ser social cuando debe convivir con el otro y construir de forma conjunta su destino.*

SED, PECC (2012)

**Cuidarse a sí mismo, cuidar a los demás**, cuidar las instituciones y lo público, y dejar que nos cuiden es una actitud que permite que las personas y la sociedad potencien formas de vida y de convivencia en las que el disfrute de los derechos da un paso adelante para cualificar las condiciones de vida, frente a las circunstancias particulares de todas las personas y hacia el desarrollo pleno y trascendente del ser humano como ciudadano integral y comprometido con su realidad.



## De la justicia al cuidado

Tomando como referencia central de las actitudes de cuidado y autocuidado el desarrollo humano, podemos entender que los proyectos y acciones relacionadas con esta área deben ayudar a formar no solo una perspectiva de derechos, sino ir más allá buscando que las diferencias permitan construir marcos de convivencia desde una ética del cuidado.

Es decir, es necesario lograr que las personas tengan unas condiciones mínimas que garanticen su vida, su dignidad y su participación en la sociedad, la ética del cuidado invita, además, a desarrollar la capacidad de sentir con las demás personas, preocuparnos por lo que les sucede, y transformar esa preocupación en acciones concretas de atención, apoyo y prevención.

El enfoque de derechos y el cuidado como actitud son dos miradas que se complementan y se retroalimentan. Mientras el primero formaliza los principios morales para una sociedad y los aplica de forma imparcial y justa, el cuidado contextualiza de acuerdo a las particularidades y detalles concretos de cada situación.

Igualmente, desde la mirada del cuidado hay una preocupación por ayudar al otro y sentirse responsables de las demás personas, ser capaces de sentir preocupación por el otro para salir de la indiferencia y actuar de manera protectora. Esta mirada promueve la empatía –el sentir con el otro–, la solidaridad y el apoyo, porque el mundo se entiende como una red de relaciones en donde todos nos afectamos mutuamente y cada individuo es responsable de todos los demás.

En el contexto escolar, entendido como aquel donde interactúan los y las integrantes de la comunidad educativa, esta perspectiva supone cambios cualitativos en la forma como se conciben y establecen las relaciones de aula, las jerarquías entre directivos, padres y madres de familia, docentes y estudiantes, las formas de evaluación, la disciplina, las relaciones y dinámicas de construcción de conocimiento.

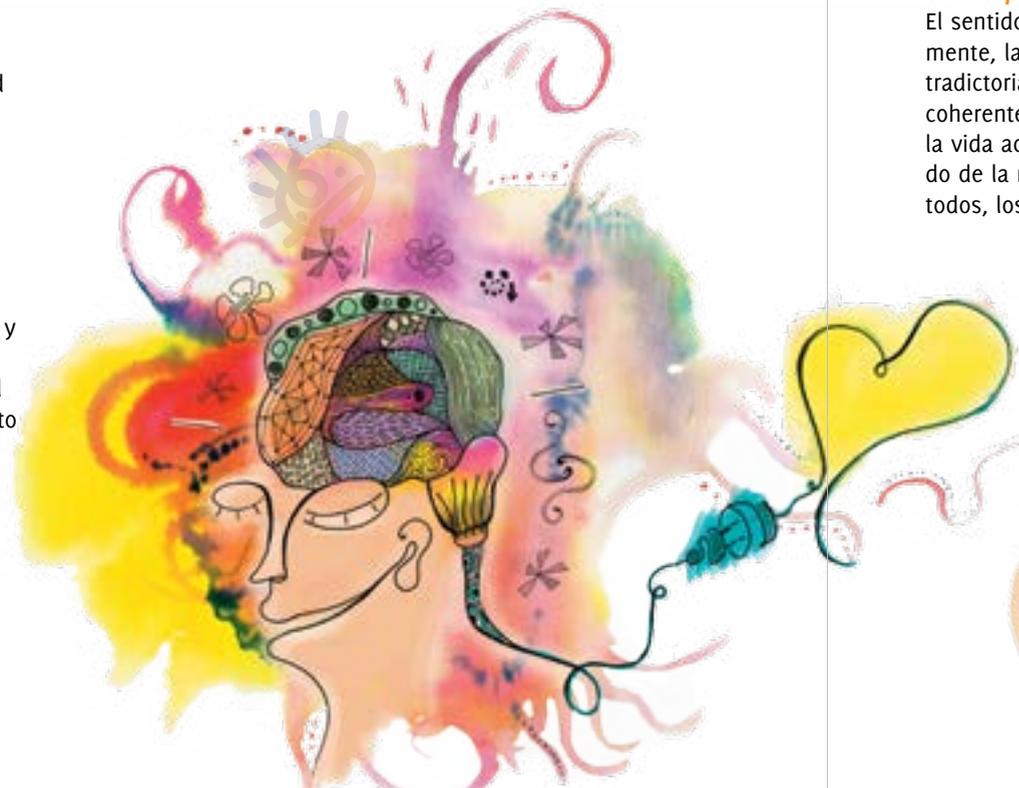
Como paradigma nuevo, el cuidado propone recomponer el currículo oculto y el explícito, las formas de abordar el conflicto y el tipo de ser humano que queremos fortalecer.

## El cuidado para la ciudadanía y la convivencia

La ética del cuidado fortalece y desarrolla la convivencia de los grupos humanos, y desde las apuesta del PECC, fortalece a su vez la construcción de ciudadanía, en tanto es “parte del relacionamiento con quienes convivimos diariamente y con quienes imaginamos un nosotros y nosotras que motiva las actuaciones colectivas” (Secretaría de Educación, 2012).

En esta línea, la ética del cuidado da las bases para que sea visible que nuestro actuar cotidiano, al estar orientado por una actitud de cuidado, «se extiende del ámbito de lo personal al ámbito político, y de ahí al contexto global de la vida social» (Cortés, 2011). En esta medida le aporta desde el mejoramiento de las relaciones de convivencia, a la construcción de ciudadanía.

Se ha dicho que, en la mirada de la Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, la formación de ciudadanos y ciudadanas integrales está dada por el fortalecimiento de seis capacidades esenciales, las cuales se relacionan con la propuesta temática de cuidado y autocuidado.



### Dignidad y derechos

Como ya se ha visto, la mirada del cuidado al trascender el enfoque de dignidad y derechos, lo asume plenamente y lo complementa, velando por la libertad y la dignidad de las personas. Igualmente, propende por el cuidado de lo público, como bien que beneficia y pertenece a todas las personas, y del cual depende en gran medida la garantía de los derechos.



### Sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza

El sentido de la vida tiene que ver con el cuidado de la mente, la búsqueda del equilibrio entre las fuerzas contradictorias de la existencia para trazar proyectos de vida coherentes y sólidos. Es precisamente en el cuerpo donde la vida acontece, el primer territorio de decisión. El sentido de la naturaleza nos remite al cuidado de lo que es de todos, los bienes públicos, la “casa común” (Boff, 2012).

Así, la apuesta por desarrollar en los integrantes de la comunidad educativa actitudes de cuidado de los demás y de sí mismos, es parte de la apuesta por la educación para la ciudadanía y la convivencia.



### Deberes y respeto por los derechos de las y los demás

El autocuidado como dimensión personal del cuidado, “se fundamenta en la autonomía y la autorregulación, la capacidad de ponerse orden a sí mismo para hacer posible un orden colectivo, en el que sea posible para todos ejercer la libertad y procurar el bienestar.



### Sensibilidad y manejo emocional

El núcleo de las relaciones de cuidado son los sentimientos, se trata de sentir con el otro, recibirlo en su particularidad y responder e consecuencia. Aunque las acciones de cuidado pueden ser racionales, las motivaciones para cuidar de sí mismo y de los otros son emocionales (Noddings, 1992).



### Participación

Esta capacidad se relaciona con el cuidado de lo que Toro y Boff (2009) llaman los lejanos, es decir las organizaciones y las instituciones, a quienes es preciso cuidar, pues son espacios de reconocimiento, representación y protección de los derechos.



### Identidad

El C&A se comprende como el cuidado de sí mismo o de sí misma que está relacionado con los aspectos corporales, mentales, espirituales e intelectuales que determinan la construcción de sujeto. Desarrollar esta capacidad determina la construcción individual del ser pero además el reconocimiento de los y las otras en su diversidad y diferencia.

## Ética, actitud y comportamientos de cuidado y autocuidado

Citando a Marín (1993), la ética del cuidado «se caracteriza por un juicio más contextual. Hay una tendencia a adoptar el punto de vista del “otro particular”, con sus peculiaridades, a la intervención de los sentimientos, la preocupación por los detalles concretos de la situación a juzgar». Así vemos que vivir bajo los conceptos de esta ética nos obliga a observar y mirar con atención a los otros, a las circunstancias específicas en las que nos relacionamos con ellos, a estar atentos para percibir la forma como los derechos y las normas se aplican, no en abstracto sino en condiciones específicas.

A esta forma de percibir y valorar las circunstancias de la vida cotidiana las llamamos una actitud de cuidado, es decir, una disposición a percibir a quienes nos rodean de acuerdo con sentimientos a favor o en contra de las formas como nos relacionamos con ellos. De igual manera podemos percibir los objetos y las organizaciones con las que interactuamos, con una actitud de cuidado o de descuido.

Sin embargo, en tanto que la actitud es algo que se desarrolla y vive en nuestro fuero interno, es necesario que de esa disposición pasemos a acciones, a comportamientos, que la hagan visible para los demás, es decir, a comportamientos que expresen a los otros nuestra actitud de cuidado, que se traduce en una convivencia adecuada y que promueva el desarrollo humano y social.

Hay diversas formas en que hacemos visible para los demás nuestra actitud de cuidado: en primer lugar prestando atención, deteniendo nuestro interés en las circunstancias en que los otros se encuentran. En segundo lugar, permitiendo que esa atención no sea indiferente, que pueda expresar preocupación.

En tercer lugar brindando apoyo mediante acciones específicas. Y por último, actuando con precaución, en la medida en que podemos prever las consecuencias de nuestras acciones, o con prevención, cuando no podemos calcular el resultado de las mismas (Boff, 2012).

En otras palabras, cuando vemos esta actitud obrar en un contexto social, ella se traducirá en nuevas formas de establecer relaciones –con los demás, con las instituciones y con nosotros mismos– que fomenten y permitan prácticas de cuidado, en los diferentes entornos de nuestra vida cotidiana y que construyen ciudadanía.

Es preciso aclarar, en términos pedagógicos y éticos, que a lo que se apunta aquí es a visibilizar la importancia de saber qué –personas, cosas o instituciones– se debe cuidar, y por qué es necesario hacerlo. La propuesta no se centra en cómo cuidar, pues las prácticas de cuidado resultan de decisiones libres y autónomas de quienes ven la vida desde una actitud de cuidado y se sienten motivados a realizarlas.

La pedagogía del cuidado en articulación con el método pedagógico de reflexión – acción – participación –RAP–, base de la propuesta de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, no es prescriptiva en la medida en que no desarrolla un listado de actitudes y acciones deseables, sino que promueve los procesos y los espacios de reflexión y de acción para la autonomía y el empoderamiento.

### ¿Qué cuido?



Nuestra actitud de cuidado nos indica que es útil cuidar diferentes aspectos y espacios en los que nuestra vida, individual y de comunidad, se desarrolla. Así, cuidamos lo que somos, nuestro ser interno y externo; cuidamos al otro, mi entorno, y por último cuidamos la sociedad en general

En primera instancia debemos cuidar del cuerpo, como nuestro territorio más cercano, y esto nos lleva a desarrollar acciones y comportamientos de cuidado del cuerpo de los demás. Pero igualmente tenemos que cuidar la mente, que significa equilibrar nuestras pasiones para aplicarlas al desarrollo de un proyecto de vida coherente con nuestra condición humana. Igualmente cuidamos el espíritu, esa dimensión de nuestra vida que nos permite sentirnos parte de realidades abstractas como la humanidad y el universo, pero que en lo cotidiano se traduce en la vivencia de una ética autónoma. Finalmente, cuidamos el intelecto, mediante una actitud que nos permite desarrollar nuestros mejores talentos para ponerlos al servicio de nosotros mismos, de nuestra familia, nuestra comunidad, con una actitud solidaria y altruista.

### ¿A quiénes cuido?



En primer lugar, me cuido a mí mismo como punto de partida para poder cuidar a otros. En segundo lugar cuidamos a los demás. Ahora bien, podemos precisar que entre las otras personas hay diferencias respecto de mi relación con ellas. Con algunas personas tengo una relación que implica lazos de afecto o amor, como los que me vinculan a mi familia, a mis amigos, en general aquellos con lo que tengo una relación de cercanía.

También puedo cuidar a las personas con las que interactúo, generalmente en espacios públicos, con los que no me unen lazos de afecto. Una forma usual de cuidar de esas personas lejanas es cuidando las instituciones que median las relaciones. Un buen ejemplo es la escuela, allí hay muchas personas que comparten conmigo ese vínculo, así que yo cuido de ellas cuando hago acciones que ayuden a que ese entorno común sea mejor. Una acción de cuidado de esos lejanos es hacer parte de organizaciones comunes como los clubes deportivos, las asociaciones que buscan un fin común, para citar algunos ejemplos.

Por último, cuidamos de los extraños, de aquellas personas a las que no conozco ni de lejos, pero de las que tengo certeza de que comparten conmigo bienes que son de uso común, como el transporte público, o el servicio de agua potable o el de telecomunicaciones. En ese ámbito cuido de los demás cuando hago un uso adecuado y racional de esos bienes para que sean sostenibles en el tiempo. Algunos de estos bienes son de importancia para toda la humanidad como el aire, el agua, o como la cultura y otras formas de patrimonio intangible. Cuidándolos cuido mi existencia como especie y como planeta.

La mirada de cuidado y autocuidado mira más allá de lo inmediato para considerar las consecuencias de nuestros actos.

### ¿Por qué y para qué cuido?



En pocas palabras podríamos decir que cuidamos para que nos cuiden, es decir, tan importante como buscar el cuidado de los demás es permitir y solicitar que los demás cuiden de nosotros. La actitud de cuidado no debe conducir a que las personas desatiendan su propio cuidado por pensar en el cuidado de los otros, es una actitud que se enmarca en una visión recíproca pues el cuidado es mutuo.

Las relaciones de cuidado no se agotan, como vimos en las personas más cercanas a nosotros sino que abarcan otras dimensiones pues en últimas, las posibilidades reales y prácticas de poder disfrutar de los derechos individuales, económicos, sociales y culturales depende de que todas y cada una de las personas que habitamos el planeta desarrollemos frente a nosotros mismos, frente a los demás y frente a nuestra sociedad relaciones de cuidado.

Las preguntas que ahora debemos plantearnos son: ¿y todo esto cómo se practica? ¿Qué puedo hacer para desarrollar una actitud de cuidado? ¿Cómo puedo interesar a otras personas para que en comunidad aportemos a una cultura del cuidado?

# Preguntas para algunas respuestas

*El cuidado constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en todo el mundo. El cuidado asume la doble función de prevención de daños futuros y regeneración de daños pasados.*

*Boff (2003).*

Cuando analizamos las diversas situaciones de nuestra vida cotidiana, únicamente desde una perspectiva de derechos, podemos formular conclusiones que nos indican si se ajustan o no a lo que las normas dicen. Pero, como indicamos antes, pensar y evaluar estas mismas situaciones desde la perspectiva del cuidado exige que se analice lo particular, que se planteen preguntas que ayuden a entender las circunstancias específicas en las cuales se viven estas situaciones.

La respuesta a los interrogantes que se hacen desde la ética del cuidado suelen tener varias posibles respuestas, pues al detenerse en lo concreto de las situaciones es importante analizar el punto de vista de los diferentes actores, las circunstancias del contexto en que se da, el proceso que la ha generado y la hecho evolucionar hasta el estado actual. En otras palabras, me exigen analizar con una actitud en la que las cosas no son buenas o malas, ciertas o falsas, sino que tienen matices que se derivan de las condiciones específicas.

Volvamos a las situaciones descritas al comienzo y, para mayor comprensión, veámoslas desde la ética de la justicia y el derecho y desde la ética del cuidado, no con la intención de poner a competir las dos aproximaciones, sino de ver cómo se complementan una con otra.

## Situación

Tengo 15 años, mi mejor amigo y yo queremos hacernos un piercing en la lengua, mis padres no están de acuerdo y en el colegio no permiten esos accesorios. Tengo miedo de que me sancionen en el colegio, y me asusta el dolor. Mi amigo dice que si no lo hago soy cobarde y desleal, y me dice que nadie puede decidir sobre nuestra identidad personal.

Estoy en grado once, me cuestan mucho las matemáticas desde la primaria, y voy perdiendo informática. Sueño con estudiar ingeniería de sistemas para tener un gran puesto y ganar mucho dinero como mi tío. Me frustra la idea de no pasar a la universidad por matemáticas, me siento triste y he escrito diez poemas.

En la clase de sociales no nos permiten usar los teléfonos porque el profesor dice que solo sirven para oír música y nos distraen mientras él habla y habla sin responder preguntas ni preocuparse si entendemos o no. Yo le digo al grupo que tenemos derecho a distraernos porque la clase es muy aburrida y que protestemos por la forma de ser del profesor.

## Ética de la justicia

Tiene derecho a decidir sobre su propio cuerpo, pero también debe respetar las normas del colegio, que son iguales para todos los y las estudiantes. Por tanto, es libre de decidir qué hacer pero debe tener en cuenta las consecuencias que generará su decisión.

El éxito en sus proyectos depende del esfuerzo que haga para lograrlos. Debe estudiar más, dejar menos tiempo a la poesía y concentrarse en los números. Para asegurar la calidad de vida en el futuro es muy importante que escoja una carrera que le dé un buen empleo y buenos ingresos.

Hay derecho a la libre expresión, al libre desarrollo de la personalidad y a la educación. Sin embargo, en el espacio de clase, la obligación del profesor es lograr que los estudiantes aprendan los contenidos de sus materias y la obligación de los alumnos es atender a la clase.

## Ética del cuidado

¿Cuál es la motivación emocional para hacerse el piercing, es por construir su identidad o es presión de grupo?

¿Están claros los riesgos para la salud?

¿Es una acción con consecuencias que no se pueden volver atrás?

¿Cómo se va a sentir el joven después de la decisión?

¿La relación con su amigo depende de la decisión? ¿Es una relación equitativa y libre?

¿Cuáles son los talentos de la persona?

¿Qué le impide desarrollar sus talentos y crear en ellos?

¿Por qué insiste en seguir un camino que no corresponde a su perfil?

¿Cuál es la motivación para estudiar sistemas, es solamente económica, o hay satisfacción emocional?

¿Cómo son las relaciones con los profesores del área de matemáticas? ¿Con los de lenguaje?

¿Las relaciones profesor-alumno permiten un diálogo abierto para expresar diferentes puntos de vista?

¿Los teléfonos, si hay conexión wi-fi no sirven también para buscar información útil para la clase?

¿Todo tiene que ser entretenido para que interese?

¿Una clase de sociales puede incluir aprender a relacionarnos con el conocimiento y con las formas de llegar a acuerdos?

## Situación

La profesora de matemáticas ofrece un taller voluntario, fuera del horario de clase, para enseñarnos producción de radio a los que hacemos la emisora escolar. A veces para poder hacer los trabajos que nos deja el taller me cuelgo en las tareas del profesor de lenguaje. Él me da tiempo para ponerme al día, pero hay compañeros, que no asisten al taller y dicen que eso no está bien porque a ellos no les dan tiempo extra para entregar los trabajos.

Soy empleado de una empresa, el mejor administrador. Tengo una idea para hacer más eficiente el trabajo, pero mi colega dice que no la debo compartir porque así pierdo mi prestigio, debo cuidar mi conocimiento y usarlo para destacarme sobre los demás y ascender. Sin embargo, quiero ayudar a mis compañeros a mejorar su trabajo.

El transporte público es un caos, no hay espacio, es inseguro y sucio. Antes cedía la silla, pero como nadie lo hace ahora no lo hago. A veces me subo sin pasaje porque no tengo plata, y además no es justo pagar por un servicio tan malo.

## Ética de la justicia

Todos tienen derecho a un trato igual frente a sus responsabilidades. Las fechas de entrega de trabajos deben ser iguales para todos. Lo que uno haga fuera del salón de clase es responsabilidad de cada uno y lo prioritario es cumplir con las obligaciones de las materias.

Tiene derecho a proteger sus ideas. La empresa debe asegurarse de mejorar su gestión, no es tarea de sus empleados. La empresa debe capacitar a sus empleados para mejorar el talento humano.

Debe ser sancionado por no pagar el pasaje. Puede buscar otros medios alternativos al transporte público. Es deber del Estado asegurar unos servicios públicos de calidad para la ciudadanía, y es deber de la ciudadanía cumplir las normas que rigen los servicios públicos.

## Ética del cuidado

¿Una emisora escolar puede ayudar a que los alumnos tengan un mejor desempeño académico?

¿Participar en la programación de la emisora nos ayuda a pensar en el bienestar de toda la comunidad educativa?

¿La emisora puede servir para que cuidemos el colegio y para mejorar la convivencia?

¿Puede la emisora contribuir a la formación integral de quienes la hacen?

¿Realmente hay cuidado de sí mismo y de la comunidad cuando no se comparten las ideas?

¿El conocimiento debe usarse solamente para ascender?

¿Qué beneficios individuales o colectivos tiene el hecho de compartir ideas?

¿Debemos exigir capacitación, o podemos aprovechar el talento para formarnos y mejorar entre todos?

¿Debemos fomentar la competencia interna, o el cuidado del talento y de la compañía que nos da trabajo?

Si la solución estructural al problema del transporte no es inmediata, ¿qué puede hacer como individuo para mejorar la situación?

¿Cómo podemos cuidarnos unos a otros en el transporte público?

¿Pagamos por un bien personal, o contribuimos para que todos tengamos un derecho?



## El cuidado en la vida escolar: de los ejemplos a la acción

Surge entonces la pregunta de cómo poner en práctica la apuesta por el cuidado, un reto que si bien no se puede enfrentar desde fórmulas o herramientas prediseñadas, sí se puede aceptar como una oportunidad para construir relaciones de una forma diferente, más humana, en el sentido más complejo de la palabra.

Para introducir el cuidado y autocuidado en las prácticas cotidianas de la vida escolar es necesario generar espacios que favorezcan las relaciones de cada integrante de la comunidad educativa con sí mismo, con los demás y con su entorno. A partir del análisis de una de las situaciones presentadas como ejemplo al inicio de estas orientaciones, observaremos cuales aprendizajes, herramientas y actitudes resultan útiles para fortalecer las relaciones de cuidado en sus diferentes niveles.

Situación:

ESTOY EN GRADO ONCE, ME CUESTAN MUCHO LAS MATEMÁTICAS DESDE LA PRIMARIA, Y VOY PERDIENDO INFORMÁTICA. SUEÑO CON SER UN INGENIERO DE SISTEMAS PARA TENER UN GRAN PUESTO Y GANAR MUCHO DINERO COMO MI TÍO. ME FRUSTRA LA IDEA DE NO PASAR A LA UNIVERSIDAD POR MATEMÁTICAS: ESO ME PONE TRISTE Y POR ESO HE ESCRITO DIEZ POEMAS



### *¿Qué sucede?*

El estudiante muestra una confusión entre sus motivaciones y sus aptitudes, pues siente un fuerte deseo por seguir una carrera para la cual necesita unos talentos que, aunque puede desarrollarlos, no son su fuerte. Por otra parte, muestra un interés y talento para la poesía, un arte que utiliza como expresión ante la frustración que siente.

### *¿Qué aprendizajes pueden fortalecer al estudiante para cuidar de sí mismo en la situación que enfrenta?*

En primer lugar el autoconocimiento, que le permitirá hallar la coherencia entre sus motivaciones emocionales y sus aptitudes. Desarrollar aprendizajes para la sensibilidad y el manejo de emociones le ayudará a enfrentar la situación con calma, evitando tomar decisiones apresuradas. También le permitirá sentir libremente, entender, aceptar e incluso transformar sus sentimientos. Reforzar su autoestima lo ayudará a creer en sí mismo y en sus capacidades.

### *¿Qué herramientas pueden ser útiles para fortalecer la relación de cuidado consigo mismo?*

En este caso la poesía puede ser una herramienta poderosa, es un arte que lo identifica y es para él, cual tiene talento. Permitir y estimular que lo explore y desarrolle libremente puede fortalecer los aprendizajes de autoconocimiento, sensibilidad y autoestima.

### *¿Cómo pueden los docentes cuidar de un estudiante que se enfrenta a esta situación?*

Estableciendo un vínculo de cuidado, demostrando una preocupación genuina por su felicidad y procurando acciones que lo orienten. En caso de ver decepción o tristeza en el estudiante, pueden brindar la atención necesaria. Sin dejar de exigir el buen desempeño en matemáticas e informática, pueden interesarse por su habilidad para las letras, generar espacios en los que pueda crear y expresarse. Tales acciones son sinónimo de apoyo, el cual permite prevenir las consecuencias que puede traer para el estudiante una situación de confusión y frustración como la que vive.



### *¿Cómo pueden sus amigos, compañeros y compañeras cuidar de él en esta situación?*

Los vínculos de cercanía nos permiten compartir sueños, pensar destinos comunes y cuidarlos. Las relaciones de amistad suelen surgir gracias a los intereses comunes, las pasiones compartidas que dan sentido a la vida. En este caso, promover y estimular los grupos de amigos o compañeros que se unen en las artes literarias, sería una herramienta creadora de vínculos fuertes de cuidado entre cercanos y desarrollo de aprendizajes para el autocuidado. Favorecer los vínculos de apoyo entre pares para el buen desempeño académico también es una herramienta.

### *¿Cómo puede el colegio como institución cuidar de los estudiantes que se enfrentan a situaciones similares?*

El colegio puede revisar cómo sus políticas y apuestas pedagógicas contribuyen a la formación de personas empoderadas y autónomas, que identifican sus potencialidades y desarrollan sus capacidades para transformar sus realidades individuales y colectivas. Se pueden generar, por ejemplo, discusiones y acuerdos sobre la importancia de la orientación profesional para los estudiantes de grado once, así como también se pueden diseñar proyectos que permitan formar para el autoconocimiento y la autoestima desde los primeros años de escuela. Reforzar los proyectos relacionados con las artes, la lúdica, la expresión y la participación, pueden contribuir al desarrollo de aprendizajes para el cuidado.

### *¿Qué beneficios deja para la sociedad una situación como esta, resuelta desde una actitud de cuidado?*

Los vínculos de cuidado permitirían al estudiante formarse de acuerdo a sus aspiraciones, construir un proyecto de vida sólido y coherente, el cual le permitirá tomar decisiones libres y autónomas. En una propuesta que propende por la formación de ciudadanos y ciudadanas desde el ser, no solo desde el saber; las relaciones de cuidado favorecen la construcción de sujetos coherentes y empoderados, capaces de actuar para transformar sus realidades individuales y colectivas.



# Acciones colectivas de cuidado en el contexto escolar



En el desarrollo de la situación anterior observamos cómo una actitud de cuidado permite obtener una visión más amplia de las relaciones humanas, en las cuales la complejidad del contexto y la particularidad de las personas nos dan luces para buscar soluciones protectoras y que propendan por el desarrollo humano y la calidad de vida. Si bien las actitudes de cuidado se deben adoptar inicialmente de manera individual, éstas se pueden promover o construir en la comunidad educativa por medio de procesos de aprendizaje que, independientes del tema que manejen, favorezcan la creación de vínculos de cuidado entre los actores. A continuación se brindan algunas pautas.

## 1. Pensar en contexto

Al mirar con atención nuestro entorno debemos pensar en nosotros mismos y en los demás, en el bienestar, la convivencia y en el ejercicio de la condición ciudadana, pues ello nos invita a tomar la iniciativa. Entender el contexto nos permite identificar aquello que queremos cuidar, que pueden ser las personas que integran la comunidad educativa, personas en situaciones de riesgo, la infraestructura del colegio, el barrio, las relaciones con los vecinos, entre otras posibilidades.

### a. Describir la situación observada

Una corta descripción de la situación, debe incluir a las personas o grupos de personas que intervienen en la situación, qué papel juegan frente a ella, que papel podrían jugar en un futuro, la relación que tienen y tenemos con la institucionalidad relacionada con la situación.

Una actitud de cuidado implica analizar las circunstancias contextuales para lo cual ayuda contar algo de su historia, si existe desde hace tiempo o es de reciente aparición, y cómo ha evolucionado.

### b. Proponer unos cambios esperados

Los cambios que esperamos deben tener en cuenta a todas las personas involucradas en la situación. Una actitud de cuidado debe proponer cambios que miren los intereses y necesidades

de las personas reales que se relacionan con la situación que queremos cambiar.

Podemos pensar en cambios que se pueden o deben producir en muy poco tiempo y también es importante prever algunos otros cambios que tendrían que darse a mediano plazo. Esto se puede lograr enfocando las acciones hacia un ámbito específico del cuidado, sea la atención, el apoyo o la prevención, según la complejidad de la situación y el margen de tiempo que se tiene para actuar.

## 2. Socialización

Si bien el cuidado nace de motivaciones individuales, éste se materializa con mayor fuerza y poder transformador en las prácticas colectivas. El cuidado es una cuestión de vínculos protectores, por tanto se recomienda siempre establecer equipos.

### a. Conformar un grupo inicial

Ahora es el momento de invitar a otras personas de nuestra comunidad educativa para que pensemos en grupo, es decir, vamos a socializar nuestra idea y a buscar otras personas que compartan nuestra preocupación por mejorar las condiciones de cuidado y autocuidado.

Pensarnos en grupo tiene la ventaja de aportar diferentes opiniones y de permitir que otros puntos de vista complementen la mirada inicial.

Es muy probable que fruto de estos nuevos aportes tengamos que reescribir algunas partes de nuestra idea inicial, pero esto solo redundará en hacerla más interesante y mejor planteada.

### b. Buscar la conformación de redes

Pensándonos en compañía de otros, sería útil buscar, en otras comunidades educativas, quienes tengan situaciones parecidas o hayan trabajado antes en temas relacionados con nuestra iniciativa. Una actitud de cuidado y autocuidado se enriquece buscando apoyo y aceptando las lecciones que otros nos pueden dar.

Así ampliaremos nuestra perspectiva y estaremos en mejores

condiciones de proponer ideas para cuidarnos y cuidar a otros y a nuestros entornos institucionales y públicos.

## 3. Ejecución

El siguiente paso es poner en ejecución las ideas que hemos desarrollado en compañía del grupo que se ha conformado para impulsarlas.

### a. Buscar, convencer y vincular socios

Una forma práctica de hacer realidad las actitudes y comportamientos de cuidado y autocuidado es en el mismo grupo que impulsa la iniciativa.

Esto significa que entre los miembros de grupo deben utilizarse formas adecuadas de confrontar ideas, de establecer los diferentes liderazgos para cada uno de los diversos aspectos de la iniciativa. Deben hacerse debates y discusiones en las que se respeten todos los puntos de vista y todas las opiniones, deben respetarse las reglas que el grupo acuerde para adelantar sus iniciativas y deben promoverse acciones que vinculen a todas aquellas personas que puedan aportar a las iniciativas, sin importar las diferencias.

### b. Definir un conjunto de acciones estratégicas

Avanzar en la construcción de relaciones de cuidado entre los miembros de una comunidad puede necesitar que se adelante múltiples acciones y actividades diferentes y que apunten a conseguir paso a paso resultados que busquen llegar al logro del objetivo propuesto.

Escoger estos objetivos y las formas y caminos para lograrlos usualmente requiere al menos de las siguientes actividades:

#### I. Visibilizar

Es necesario que toda la comunidad escolar vea la situación problemática que se busca cambiar. Que los diferentes actores opinen sobre su relación con ella y que desde diferentes ángulos se aprecie la importancia de trabajar en comunidad para lograr entornos que promuevan actitudes y prácticas de cuidado y autocuidado.

#### II. Plantear metas posibles

Hacer visible una situación no es suficiente para lograr su cambio. Es también importante que se propongan metas y objetivos de cambio que sean posibles de conseguir y que puedan ser

percibidos por la mayor parte de la comunidad escolar y por los actores involucrados.

Estas metas deben ser observables, verificables y de impacto, tanto en el corto como en el mediano plazo.

### III. Institucionalizar

Se trata de lograr metas que nos cuiden a nosotros y también a los que vendrán después, por eso es importante buscar que las distintas instituciones relacionadas con el proyecto se comprometan con él y lo incorporen a sus propios objetivos institucionales. De esta forma logramos también cuidar las instituciones en las que desarrollamos nuestra vida cotidiana.

### IV. Mantener

Para lograr cambios en las actitudes y comportamientos relacionados con el cuidado es necesario persistir y realizar acciones durante periodos de tiempo relativamente largos. No es sensato esperar que con unas pocas jornadas se logren cambios que permanezcan en el tiempo; por todo esto es importante planear y pensar que nuestro esfuerzo de cambio debe ser mantenido más allá de uno o dos periodos escolares. Es por esto que es importante que las diferentes instituciones se involucren y den su apoyo a las iniciativas.

## 4. Evaluación

Un último aspecto que no debe dejarse de lado es la evaluación periódica de nuestras acciones, la revisión de los objetivos que nos hemos trazado y si los estamos alcanzando de acuerdo con nuestros planes, y en caso de que no sea así, la toma de decisiones que modifiquen nuestras acciones.

### a. Compartir aprendizajes y sistematizar

Una parte importante de adelantar acciones que busquen mejorar y cambiar las situaciones relacionadas con el cuidado y el autocuidado es compartir con otras personas, con otras comunidades y con otras instituciones nuestros aprendizajes.

Una forma práctica de hacerlo este intercambio de saberes es escribiendo no solo los resultados logrados sino la forma como se lograron, los caminos recorridos. A esta actividad se le llama sistematización y es una parte clave no solo para intercambiar experiencias sino para generar saberes que otros puedan aprovechar para sus propias iniciativas.



## Referencias

---

- \* Rodríguez, I. (2005). Reconstruyendo nuestras vidas después del desastre. Venezuela: UNICEF.
- \* Romeu, V. (2011). Arte y reproducción cultural. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, 113-139.
- \* Secretaría de Educación del Distrito. (2013). Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia -PECC-. Documento en construcción. Bogotá.
- \* Secretaría de Educación del Distrito. (2012a). Bases para el plan sectorial de educación: 2012-2016, calidad para todos y todas. Bogotá: Secretaría de Educación del Distrito.
- \* Secretaría de Educación del Distrito. (2012). Métodos de aprendizaje para la transformación de realidades: Reflexión - Acción - Participación: Poder para transformar la realidad. Documento en construcción. Bogotá.
- \* Secretaría de Educación del Distrito (S.F). Respuesta Integral de Orientación Escolar: educación para la ciudadanía y la convivencia. En:

[http://issuu.com/secretariadeeducacionbogota/docs/cartilla\\_digital\\_rio](http://issuu.com/secretariadeeducacionbogota/docs/cartilla_digital_rio)



**BOGOTÁ**  
HUMANANA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN