



Guía para la promoción del
CUIDADO Y AUTOCUIDADO
en los colegios distritales.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

Guía para la promoción del
CUIDADO Y AUTOCUIDADO
en los colegios distritales.



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
Martha Cecilia Ayala Jara

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

Director de Bienestar Estudiantil
Javier Humberto Hernández Bohorquez (E)

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

ÁREA TEMÁTICA CUIDADO Y AUTOCUIDADO

Coordinadora del área.
Claudia Victoria Téllez Hernández.

Integrantes del área.
Ana Marcela Perez Sanchez
Lina María Herrera Quintero

CORPORACIÓN NEOPROFESIONAL DE
ARTE Y EXPERIENCIA - NEOARTISTAS
Convenio 3193 de 2013

Coordinador General Convenio
Jorge Eduardo Benitez Ibañez.

Coordinadora Técnica Convenio
Gloria Isabel Camargo Jaime.

Equipo técnico para el Convenio
Catalina Saenz Ávila
Catalina Arbeláez Gómez
Catalina Prieto Solano
Mauricio Bernal
Glória Ibeth Franco
Kritzy Linares

Equipo Operativo para el Convenio
John Robert Sanchez
Rosa Rosas

Documento: Guía para la promoción del Cuidado y Autocuidado
en los colegios distritales

Autores:
Equipo Área Temática Cuidado y Autocuidado
Basado en la experiencia realizada por la Corporación Neoar-
tistas en 28 colegios del Distrito, entre enero y septiembre de
2014.

Especial agradecimiento por su contribución en la
construcción de este documento a:
Miguel Ortiz Betancur

Diseño y Diagramación
Polo a Tierra Imaginación & Comunicación Ltda.
Sebastian Acevedo
Carlos Alzate

Impresión
ISBN: 978-958-8878-42-3

Todos los derechos reservados
Bogotá- Colombia
2014



PRESENTACIÓN

El paradigma de Desarrollo Humano, ha sido asumido por la “Bogotá Humana” como referente de interpretación y de acción sobre las distintas realidades de la ciudad. Desde este modelo de desarrollo se asume al ser humano como el centro de las preocupaciones, y por lo tanto la tarea para las instancias de gobierno, desde sus distintas acciones y políticas, es generar oportunidades que les permitan a las personas el desarrollo de sus capacidades humanas.

En este sentido, la Secretaría de Educación Distrital (SED), en su tarea de garantizar el derecho a la educación con calidad de niños, niñas y adolescentes, busca formar y empoderar ciudadanos y ciudadanas, capaces de transformar sus realidades desde un pensamiento crítico y una actitud humana y solidaria.

Por ello a partir del 2012, la SED asumió la educación para la ciudadanía y la convivencia (ECC) como una de sus principales apuestas. Esto quiere decir que desde el sector educativo se generan acciones orientadas a la construcción de una sociedad distinta: más equitativa, solidaria y digna, donde sea posible el desarrollo de las capacidades y oportunidades para todos y todas, en busca de la promoción y el fortalecimiento de una educación para el Ser y no solo para el Saber.

En este contexto, la ECC, hace tres apuestas principales en aras de lograr una educación integral en donde la comunidad educativa sea parte, tome parte y se sienta parte de una política educativa que promueve y fortalece en las instituciones educativas, la participación y el empoderamiento de los estudiantes como herramienta pedagógica. La integración de saberes y de convivencia en las prácticas y los currículos de los colegios; la construcción de acuerdos para la convivencia y la consolidación de entornos escolares armónicos.

1

Para lograr esto, la SED ha diseñado cuatro estrategias que buscan, mediante su implementación, orientar, acompañar y responder a los diferentes espacios y procesos de los colegios y los territorios:

- * Los Planes Integrales de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, PIECC, se configuran como una herramienta pedagógica de diagnóstico, planeación, acción y reflexión que permite a la comunidad educativa articular desde la escuela distintos proyectos, iniciativas y acciones que posibiliten el desarrollo de las capacidades esenciales para la ciudadanía y la convivencia.
- * Las INCITAR, Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades, se configuran como apoyos para la creación de oportunidades de aprendizaje dirigidos a aquellos grupos formados por miembros de la comunidad educativa y barrial que toman la iniciativa de llevar a cabo una acción pedagógica desde la que se eduque y construya ciudadanía.
- * La estrategia RIO busca mejorar las condiciones de convivencia y seguridad en el interior y en los entornos de las instituciones educativas, llegando al territorio mediante cinco componentes: Entornos Escolares Seguros, Sistema de Información y Alertas, Atención a Situaciones Críticas,

Fortalecimiento del Rol de la Orientación Escolar, y Difusión y Comunicación.

- * La estrategia de Gestión del Conocimiento es una “estrategia transversal que persigue el desarrollo, en la comunidad educativa, de nuevas prácticas y aprendizajes relacionados con la propuesta pedagógica que sustenta la ECC. Desarrolla instrumentos prácticos para la integración curricular de la ciudadanía, el empoderamiento y la movilización, así como la construcción de relaciones armónicas, teniendo como base escenarios de producción colectiva de conocimiento. En esta medida, la estrategia opera en colaboración estrecha con los equipos profesionales del nivel central que profundizan distintos contenidos y didácticas en las áreas temáticas de Ambiente, Derechos Humanos y Paz, Diversidad y Género, Cuidado y Autocuidado; y Participación.

En articulación con estas estrategias la ECC plantea un método pedagógico, la RAP (Reflexión-Acción-Participación), a través del cual se busca potenciar procesos de construcción colectiva de conocimientos y saberes que permita la configuración de escenarios de participación, diálogo y reflexión sobre las realidades contextuales en las que se ubican los sujetos que hacen parte de la comunidad educativa, para comprenderlas y formular propuestas de cambio frente a los problemas que en ellas se ubican.

La RAP se lleva a la práctica a través de una propuesta didáctica, entendida como la posibilidad de generar “condiciones

pedagógicas para que los y las estudiantes se motiven en el acto de aprehender, recrear y crear conocimientos en donde la observación directa de los fenómenos y hechos de la realidad, se convierten en uno de los procesos didácticos de mayor significación para el desarrollo del pensamiento crítico.

Es en este marco conceptual y de acción el área de Cuidado y Autocuidado genera el presente documento denominado, Guía de Promoción del Cuidado y Autocuidado en los Colegios Distritales. Este insumo metodológico espera convertirse en un derrotero para que las y los actores educativos, puedan desarrollar acciones de promoción del autocuidado que parten de la reflexión sobre la identidad personal y colectiva, la autovaloración de las prácticas cotidianas y las fortalezas internas, para construir aprendizajes que permitan a las personas vivir libres, como quieren y sin humillaciones.

La educación para la ciudadanía y la convivencia es un reto permanente para todas y todos los actores de la comunidad educativa y son las Instituciones Educativas un escenario privilegiado para que las personas aprendan a cuidarse a sí mismas y a establecer relaciones humanas fundamentadas en el buen trato y el buen vivir.

1 La presentación de este documento ha sido tomada de los documentos del Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, a saber: *Lineamiento Pedagógico de la Educación para la Ciudadanía y la Convivencia*; y *Documento Marco de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia*. Ambos documentos pueden consultarse y ser bajados del siguiente enlace: http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones. Fecha de consulta: 12 de octubre de 2012.

Guía para la promoción del CUIDADO Y AUTOCUIDADO en los colegios distritales



En 2013, la SED, atendiendo a la solicitud creciente de los colegios de diseñar acciones que promuevan la convivencia escolar, y ante las continuas alertas sobre casos críticos que se reportan a través del sistema de alertas de RIO, establece una alianza asociativa con la Corporación Neoartistas², quien venía trabajando en años anteriores, en algunas instituciones educativas a través de prácticas lúdicas, artísticas y espirituales para el mejoramiento del clima escolar.

Con esta alianza se propuso trabajar en dos componentes principales:

Componente 1- Promoción del Cuidado y Autocuidado

Con el desarrollo de este componente se busca explorar los saberes y las ideas que tienen las comunidades educativas en torno al cuidado y autocuidado y a partir de allí, diseñar una guía que aporte recomendaciones para la promoción y la puesta en acción del tema en las Instituciones Educativas. Se desarrollaron cuatro tipos de actividades: Exploración, Diseño Participativo, Implementación y Formación.

Componente 2- Acompañamiento para la recuperación de situaciones de crisis

Para dar cumplimiento a este alcance, se brinda un acompañamiento a las comunidades educativas en la superación del

impacto generado por la ocurrencia de situaciones críticas para fin de fortalecer el proceso de recuperación a través de la superación del impacto y el trabajo constante en una cultura de cuidado y autocuidado. Esta estrategia se desarrolló en las siguientes fases: diagnóstico, sensibilización, talleres de arterapia, educación experiencial y psicoterapia, jornadas con padres y madres, jornadas con docentes, velada de reconciliación y cierre.

La corporación Neoartistas desarrolló entre enero y agosto de 2014, dos estrategias de operación de estos dos componentes en 56 colegios (28 colegios para cada una).

A partir de la lectura de estas experiencias y los aprendizajes hechos en terreno, se plantean dos guías con anexos metodológicos que sirven para orientar y presentar algunas herramientas pedagógicas que apoyen e inspiren a los actores y actrices de comunidad educativa, en el desarrollo de acciones que promuevan una cultura del cuidado y el autocuidado y la puesta en marcha al interior de los colegios de estrategias que contribuyan a la superación de situaciones críticas.

Con este módulo estamos entregando a los 28 colegios participantes, la Guía de Promoción del Cuidado y Autocuidado en los Colegios del Distrito y su anexo Ruta Metodológica para la promoción del Cuidado y Autocuidado, no sin antes agradecer y reconocer el enorme esfuerzo, disposición, colaboración e interés que pusieron en generar los espacios necesarios para la realización de las actividades descritas.

² La Corporación Neoartistas es una organización cuyo eje de reflexión en trabajo de conciencia colectiva e inteligencia emocional dentro de la dimensión Bio - Psico - Social del Ser Humano. Su objetivo estratégico es llevar a cabo programas y proyectos en las diferentes áreas del desarrollo social, creando alternativas pedagógicas que fortalezcan la higiene mental y emocional del individuo y su entorno mediante la arterapia, la educación experiencial y la psicoterapia, encaminada a una mejor calidad de vida.

Los colegios participantes fueron:

- Colegio Alemania Unificada
- Colegio Alfonso Reyes Echandía
- Colegio Atenas
- Colegio Bravo Páez
- Colegio Ciudad de Bogotá
- Colegio Brisas del Diamante
- Colegio Eduardo Santos
- Colegio Eduardo Umaña Mendoza
- Colegio Guillermo Leon Valencia
- Colegio Jose Félix Restrepo
- Colegio José Martí
- Colegio Juan Evangelista
- Colegio La Aurora
- Colegio Los Pinos
- Colegio Luis Vargas Tejada
- Colegio Manuela Beltrán
- Colegio Montebello
- Colegio Morisco
- Colegio Restrepo Millán
- Colegio San Bernardino
- Colegio Toberín
- Colegio Marco Fidel Suarez
- Colegio Villas del Progreso
- Colegio Julio Garavito Armero
- Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento
- Colegio León De Greiff
- Colegio Jose Joaquín Castro
- Colegio Venecia

Objetivos

- * Promover el cuidado y el autocuidado como una actitud ante la vida que motiva y empodera a las personas para construir relaciones protectoras con sí mismas, con los otros y con el entorno.
- * Potenciar reflexiones sobre las dinámicas de autocuidado que se desarrollan en los espacios escolares, teniendo en cuenta el cuidado del cuerpo, de la mente, del intelecto y el espíritu, en la formación de sujetos autónomos con capacidad de agencia y decisión.
- * Identificar y analizar colectivamente imaginarios que se manejan socialmente con respecto al cuidado de los niños y las niñas, en la promoción de acciones colectivas pro de mejorar la convivencia escolar.
- * Promover ejercicios de sensibilización sobre el cuidado y el autocuidado, haciendo uso de herramientas artísticas y lúdicas que permitan la profundización del tema a través de elementos simbólicos, que abarquen los imaginarios sociales que afectan la convivencia.

¿Quiénes pueden participar?

A actores y actrices de las comunidades educativas que tienen interés en la promoción de acciones enmarcadas en una cultura de cuidado y autocuidado. Esta guía busca ofrecer las capacidades lúdicas y artísticas de las y los actores de la comunidad educativa en la formulación de acciones colectivas que aporten a la promoción de mejores relaciones de convivencia.

Su implementación acoge diferentes grupos de la comunidad educativa tales como: estudiantes (especialmente de ciclos 3 y 4), padres, madres y cuidadores, profesores y profesoras,

coordinadores y coordinadoras, orientadores y orientadoras, personal administrativo, entre otros. La participación activa de las y los sujetos que configuran la comunidad educativa al interior de las instituciones, favorece el desarrollo de acciones pedagógicas intencionadas para la promoción de una cultura de cuidado y autocuidado y el fortalecimiento de las capacidades ciudadanas esenciales.

¿En qué puede aportar la guía?

- * Implementa acciones que promueven el reconocimiento de los imaginarios sociales que se encuentran implicados en las relaciones de cuidado y autocuidado, que se articulan al interior de las unidades educativas y a nivel contextual para formular cambios en pro de mejorar las relaciones y por tanto la convivencia.
- * Interviene a través de la implementación de la lúdica, la recreación, el arte y el juego, reconociendo estas herramientas como mecanismos simbólicos que permiten abrir espacios de reflexión y movilizaciones frente a las acciones de cuidado que se desarrollan en lo cotidiano, a nivel individual (cuidado del cuerpo, el espíritu, la mente y el intelecto), societal (cuidado de los cercanos) y sistémico (cuidado de extraños).
- * Promueve acciones colectivas que hacen partícipes a diferentes actores de la comunidad educativa en la promoción del cuidado y el autocuidado.
- * Fortalece las capacidades ciudadanas esenciales para que los actores y las actrices de la comunidad educativa se reconozcan como seres sensibles capaces de valorar su cuerpo como primer territorio de derechos.
- * Fortalece la capacidad instalada de las comunidades educativas sugiriendo herramientas para trabajar problemáticas en los entornos escolares desde la perspectiva del cuidado y el autocuidado.

Referente teórico

El cuidado

El Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia define la ciudadanía a partir del encuentro con el otro, y de las relaciones cotidianas que nos permiten convivir y construir un destino de manera conjunta. Es desde esta visión que define las capacidades ciudadanas esenciales como un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades, motivaciones y prácticas que desarrollan el potencial para conocerme, conocer mi contexto, imaginarme su transformación y actuar con otros para transformarlo.

En el acto de ejercer la ciudadanía, intervienen procesos de empoderamiento, reflexión y participación. Asimismo, procesos de fortalecimiento de la autonomía, del autocuidado y auto-reconocimiento, y del reconocimiento del otro.

En ese sentido, el Cuidado³ se define como una actitud ante la vida, la cual se desarrolla en las relaciones cotidianas que vive el ser humano con sí mismo, con los demás y con el entorno. Esta actitud implica prestar atención, preocuparse, apoyar y prevenir.

El cuidado como atención implica tener en cuenta o considerar la vida de sí mismo y la del otro; el cuidado como preocupación implica mantener una relación moral y de responsabilidad por el otro, generando sentimientos de amor y afecto por las personas; el cuidado como apoyo hace referencia a la capacidad de pedir y ofrecer ayuda en momentos críticos de la vida; el cuidado como prevención implica actuar frente a futuras consecuencias con el fin de preservar la vida de las personas.

Cuando se tiene una actitud de cuidado, se cuida de sí mismo, de los cercanos, de los lejanos y de los extraños.

Cuidado de los cercanos: es el cuidado de aquellas personas con las que se tienen vínculos afectivos como lo son: la mamá, el hermano, los(as) amigos(as), la pareja, entre otros. Estos vínculos se caracterizan por la permanencia en el tiempo y por compartir proyectos de vida.

Cuidado de los lejanos: es el cuidado de las instituciones sociales

y organizaciones que buscan proteger a los demás y al entorno. Estas instituciones u organizaciones pueden ser de carácter social, cultural, ecológico y/o político como por ejemplo, las instituciones de salud, los ministerios, entre otras.

Cuidado de los extraños: hace referencia al cuidado de todos aquellos bienes que se consideran públicos, que se consideran de todos y todas, como lo pueden ser el agua, el aire, el patrimonio cultural, las artes, entre otros. Cuidar los bienes públicos que producen equidad y protegen a los otros.

Autocuidado (cuidado de sí mismo): corresponde al hecho procurar el bienestar de la persona en todas sus dimensiones: cuerpo, mente, espíritu e intelecto.

- * Cuidador el cuerpo como primer territorio donde acontece la vida, el primer territorio de decisión, poder, transformación y ejercicio de los derechos.
- * Cuidar la mente para regularlas emociones de manera adecuada.
- * Cuidar el espíritu, hace referencia al desarrollo de sentimiento de conexión con el todo y con todos(as). Es entender y contener los sentimientos aflitivos para controlarlos y no afectar a los demás. Lo anterior implica aprender a ponerse en los zapatos del Otro, conectarse con el todo.
- * El cuidado del intelecto, se entiende como la actitud de cultivar el conocimiento para el servicio del Otro, el conocimiento para la solidaridad y la cooperatividad.

³ Se han tomado las categorías de cuidado y autocuidado de Leonardo Boff, referenciado en la Bibliografía del presente documento.



El arte

En esta propuesta se retoma el arte como una herramienta de intervención social partiendo de dos perspectivas:

La propuesta de Boal (2004), quien privilegia las artes escénicas como una forma de autodescubrimiento del ser humano, en donde el sujeto al reflejar sus acciones a través del teatro puede reflexionar de manera crítica sobre las mismas y reinventarlas, tanto en el plano individual como colectivo.

Y Benavides (2006) quien se posiciona en el escenario de las artes plásticas, comprendiéndolas como una forma de integración social y un medio de canalización de energías, que es posible incluir en los procesos educativos promoviendo la creatividad en pro del reconocimiento de sí y la posibilidad de crear las propias lógicas de vida, teniendo en cuenta al mismo tiempo las capacidades de creación de quienes hacen parte de las vidas de cada sujeto.

Este escenario que provee el arte de generar reflexiones desde diferentes lenguajes propios del ser humano, es lo que hace que se vuelva una herramienta fundamental en el reconocimiento de las dinámicas del cuidado y el autocuidado, pues permite una movilización de emociones y sentimientos, que lleva a comprender y dotar de sentido las prácticas cotidianas, promoviendo el autocuidado y las relaciones de cuidado en los entornos educativos.

Además se constituye como una herramienta que posibilita diversas formas de comunicación, diferentes al lenguaje verbal, que aportan a la comprensión de sí mismo (a), del otro(a) y del universo.

En el marco de esta estrategia se retoma el arte desde las manifestaciones artísticas de cada sujeto y de cada grupo de trabajo, identificando las diversas propuestas existentes en los entornos escolares para promover espacios de reflexión y diálogo que aboguen por la construcción de propuestas colectivas de cambio y reconocimiento.

El juego y la lúdica

El juego es una fuente de estímulo y de exploración ya que es una actividad motivante en sí misma; el juego es un medio de invención mediante el cual las personas pueden tomar elementos y reinventarlos para adecuar diferentes situaciones que estén acorde con sus dinámicas, dando paso a la fantasía. Es además una actividad que lleva implícito un plan, porque las personas tienen que ponerse de acuerdo para desarrollarlo, el juego entonces es un reflejo idealizado de la realidad; es también un espacio de reconocimiento de los ideales en el cual se puede “transformar el mundo de acuerdo a nuestros deseos” (Bruner); y por último el juego es una actividad divertida que nos permite adentrarnos con facilidad en ella a cualquier edad en la que nos encontremos.

El juego entonces es una herramienta útil para el abordaje y desarrollo de procesos pedagógicos sobre el cuidado y el autocuidado. De acuerdo con Velásquez (2005), el juego y el cuidado tienen un fundamento similar, el juego varía conforme a cada encuentro o momento de desarrollo, se va transformando de acuerdo a las personas que están implicadas en el mismo, quienes dotan de sentido el escenario del juego a través de los acuerdos y formas de jugar. Por su parte, el cuidado es “crearse un estilo de vida (una ética) y una forma de ser y vivir (una estética)” (Velásquez, 2005, p.150).

Esto último conecta con la importancia de la lúdica en los escenarios de trabajo frente al cuidado y el autocuidado. La lúdica posibilita al ser humano comunicar las emociones, sentimientos y actitudes desde escenarios de entretenimiento, diversión y esparcimiento que lo lleven a encontrar el gozo y el disfrute en las experiencias vitales. Esto puede potenciar una actitud de cuidado y autocuidado en cada actor o actora de las comunidades educativas.

La propuesta metodológica

La metodología que se plantea en esta estrategia parte de los principios y momentos de la Reflexión- Acción- Participación, utilizando como herramientas principales para la implementación, el arte, la lúdica y el juego.

Es importante entonces enunciar las fases o momentos fundamentales en la metodología RAP que son⁴:

Pensarse y Pensarnos

Es un momento de sensibilización y reflexión, donde cada sujeto tiene la oportunidad de encontrarse individualmente preguntándose por las propias motivaciones, habilidades, emociones, conocimientos, fortalezas, debilidades, ideales, sueños, utopías, gustos y disgustos; es ahí cuando, el encuentro individual requiere del encuentro con el ‘otro’, con ‘lo otro’ donde se evidencian las relaciones humanas. En este momento se da la oportunidad para que de manera individual y colectiva las personas que hacen parte de la comunidad educativa se reconozcan como constructoras de ciudadanía y convivencia.

Diálogo de saberes

Este momento permite el diálogo entre las personas. En este momento los actores y actrices reconocen y validan los saberes, las experiencias y los conocimientos de todos y todas y formulan propuestas desde diferentes saberes y miradas frente a las preguntas, necesidades o problemas identificados en el momento anterior, se desarrolla en conjunto y aboga por la construcción colectiva.

El diálogo es de vital importancia en los procesos pedagógicos, ya que posibilita la exploración, interrelación, comparación, contraste, combinación, asociación, integración y refutación de diversos conocimientos e imaginarios. El diálogo de saberes es un momento de construcción colectiva de conocimiento que se refiere a la investigación, al debate, a la exploración desde diferentes fuentes de información y saberes -que circulan en y alrededor de la escuela-, sobre el problema, la pregunta o la necesidad que se identificó en el momento Pensarse y pensarnos.

Transformando realidades

En este momento se ejecuta el plan establecido, para ello es importante reconocer el papel de la participación de quienes han estado involucrados en los primeros momentos del proceso, pero también convocando a la comunidad educativa en general de tal manera que sean parte activa de la transformación. Tanto las acciones realizadas, como las transformaciones logradas deben constituirse en asuntos de reflexión, lo que es fundamental para que se vivan como oportunidades para el desarrollo de conocimientos significativos y de capacidades para la ciudadanía y la convivencia.

Reconstruyendo saberes

A pesar de ser denominado como un momento que hace parte de esta ruta, es más un proceso de sistematización de la experiencia que debe pensarse y empezar a realizarse desde el inicio del proceso, para lo cual pueden crearse instrumentos que usen diversos lenguajes y habilidades, por medio de los cuales se puedan registrar las experiencias y presentarlas ante la comunidad.

Cabe resaltar aquí que se aprende tanto de los errores como de los aciertos; en este sentido, lo que se evalúa, lo que se recoge, no es simplemente el cumplimiento o no de los fines planteados, sino el proceso mismo de búsqueda de la transformación, y el proceso vivido por los sujetos partícipes en clave de capacidades ciudadanas.

Es necesario aclarar que los cuatro momentos de la RAP no son lineales ni secuenciales. Se pueden dar en cualquier orden y se contienen unos a otros. Es decir el momento de Pensarse y pensarnos podrías tener en su desarrollo acciones de los otros tres pasos pero que en su globalidad apunten a pensarse y pensarnos.

⁴ Los momentos se transcriben literalmente de los lineamientos pedagógicos referenciados anteriormente.



Ruta metodológica

La metodología que se plantea en esta estrategia parte de los principios y momentos de la Reflexión- Acción- Participación, utilizando como herramientas principales para la implementación el arte, la lúdica y el juego.

En concordancia con las apuestas de la educación para la convivencia y la ciudadanía, resulta importante anunciar las fases o momentos fundamentales en la metodología RAP las cuales son⁴:

Promocionar el cuidado y el autocuidado supone la corresponsabilidad y el compromiso de todas y todos los actores institucionales, en ese sentido, desarrollar un proceso con estos fines, implica cumplir unos pasos mínimos que aseguren la participación activa.

Armando el cuento: grupo gestor

Si usted, lector o lectora, integrante de la comunidad educativa quiere trabajar en la promoción de una cultura del cuidado en su colegio tiene que empezar por contárselo a otros, ganar aliados. Recuerde que es muy poco lo que podemos hacer solos y solas.

Una iniciativa de estas puede partir desde diferentes espacios y actores:

- * Los gestores y gestoras de participación que evidencian la necesidad de trabajar sobre el tema del cuidado y el autocuidado en las IED.
- * Los comités escolares de convivencia que consideren importante desarrollar una propuesta en cuidado y autocuidado para la mejora de la convivencia.
- * Las y los orientadores que de acuerdo con el análisis del contexto, sientan que es preciso trabajar estos temas para mejorar el clima escolar del colegio.
- * El equipo motor de los PIECC que diseña e implementa los planes a fin de fortalecer la convivencia escolar y el desarrollo humano personal.
- * Las propuestas INCITAR que desarrollen temas afines con el cuidado y autocuidado.
- * Las propuestas lúdicas y artísticas que ya existen en los colegios y que quieran articularse para implementar y fortalecer acciones frente al cuidado y el autocuidado.

Iniciar un trabajo en cuidado y autocuidado es una idea que puede surgir de un profesor, profesora o de los alumnos en general. Lo único que se requiere son ideas innovadoras que contribuyan al desarrollo de acciones de cuidado y autocuidado que



aporten a la construcción de ambientes de aprendizaje donde se valore a las personas y se construya a partir del diálogo de saberes.

Conforme un pequeño grupo gestor de la iniciativa que es el que se encargará de liderarla y sacarla adelante. Este grupo gestor deberá además contar con el apoyo de las directivas del colegio y con los tiempos necesarios para realizar las actividades, por eso se aconseja elaborar un cronograma preliminar y un plan de acción.

Armando el combo: los y las 40 más o menos

Una vez conformado grupo gestor, se propone crear al interior de la institución educativa un grupo de por lo menos 40 personas, compuesto por estudiantes y adultos(as) de la comunidad educativa, que de manera voluntaria quieran participar en la construcción de una propuesta para la promoción del cuidado y el autocuidado en las comunidades. La selección del grupo depende de la necesidad y de las posibilidades de la comunidad educativa.

Se pueden generar acciones creativas que convoquen y seduzcan a las personas para conformar este equipo de 40. Es recomendable que el grupo sea diverso, recoja personas de diferentes cursos y áreas del colegio y de la comunidad educativa para que sea representativo y para que en sí mismo sea una experiencia de aprender a conocerse y a cuidarse. Este grupo será el responsable de mover el tema en el colegio y profundizar en sus significados e imaginarios.

Tiempos: despacio que voy de afán

Este grupo debe conformarse pensando en que, con la guía y orientación del grupo gestor, tendrá que desarrollar las actividades propuestas durante un tiempo importante en el colegio que incluso puede ser de todo el año escolar, incluyendo los cuatro momentos que se describen a continuación. En este sentido, se advierte que aunque los ejercicios sugeridos en la ruta anexa están pensados para tiempos de taller que se podrían evacuar en unos cuantos días, las actividades se pueden ampliar y extender en momentos que se vayan estructurando como un proceso durante todo el año escolar, con el fin de que los aprendizajes y las acciones puedan ser pensadas de manera progresiva y permitiendo el arraigo y la apropiación por parte de toda la comunidad educativa.



Momentos

Pensarse y pensarnos

Con el grupo que se conforme al interior de la Institución Educativa inicie el desarrollo de encuentros para conversar y explorar el tema de cuidado y autocuidado. En el documento Ruta Metodológica para la promoción del Cuidado y Autocuidado anexo a esta guía, se incluyen en el título: Ideas para Pensarse y Pensarnos, algunas actividades de talleres que se realizaron con 15 grupos de distintas poblaciones de comunidad educativa durante el desarrollo de la propuesta con 28 colegios, como un ejemplo de actividades alrededor de las cuales se puede pensar y pensarnos en torno a la ciudadanía y el cuidado y autocuidado.

No obstante, los colegios pueden acudir a todo su acervo de conocimientos y prácticas pedagógicas para diseñar actividades que permitan reflexionar en torno a esta temática. Lo importante es que las actividades se den en un clima de cordialidad, de discusión asertiva, de cuidado y autocuidado en sí misma, respetando el pensamiento y el sentir de las demás personas, profundizando en el conocimiento del ser individual, acogiendo e incluyendo la diversidad y haciendo de esos espacios, momentos de disfrute, de goce y de fortalecimiento de lazos de amistad en el grupo.

Al finalizar el grupo habrá seleccionado las situaciones sobre las cuales desea actuar colectivamente; habrá discutido sobre las diferentes problemáticas y las consignará en una memoria

colectiva que puede tener un formato que surja de la creatividad encontrada en el mismo grupo.

Las ideas se pueden organizar de acuerdo a las siguientes preguntas orientadoras:

1. ¿A QUÉ PERSONAS O SITUACIONES QUEREMOS "PONERLES CUIDADO"?
2. ¿POR QUÉ SENTIMOS QUE DEBEMOS CUIDAR DE UNA SITUACIÓN?
3. ¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DESDE LA ACTITUD DE CUIDADO PARA TRANSFORMAR REALIDADES?
4. ¿CÓMO PODEMOS CONSTRUIR RELACIONES DE CUIDADO MÁS ALLÁ DEL CONTEXTO INMEDIATO?

Dialogo de saberes

Promueva una serie de actividades encaminadas a generar espacios de reflexión y de diálogo encaminados a la exploración de los aprendizajes y discusiones del momento anterior, a la luz de las categorías del autocuidado, el cuidado de lejanos, cuidado de los cercanos y el cuidado de lo extraño.

El diálogo de saberes pretende explorar las diferentes miradas que existen sobre los temas de cuidado y autocuidado y así formular una propuesta colectiva para su abordaje al interior de la IED.

En el anexo se incluyen, en el título: Ideas para Dialogar Saberes, una serie de talleres sugeridos para cada categoría. Insistimos en que son sólo sugerencias y ejemplos que el grupo puede ajustar de acuerdo a su contexto, sus realidades y posibilidades.

Al finalizar el grupo habrá formulado una propuesta de promoción del cuidado y el autocuidado que tiene las siguientes características:

- ✱ Tiene un componente artístico que permite hacer un seguimiento al proceso de construcción colectiva. Se puede incorporar a la metodología del proceso, el diario de campo, el mural, las bitácoras o diferentes dispositivos que pueden surgir de las habilidades del grupo de trabajo y que recojan las reflexiones y evidencias que se quieren proyectar hacia la comunidad.
- ✱ Se puede realizar con los recursos ya disponibles en la comunidad educativa.
- ✱ Se puede implementar de manera inmediata.

Transformando Realidades

Este es el momento en que se comienza a difundir, socializar y sensibilizar en el tema al resto de la comunidad educativa. Para esto se propone realizar dos tipos de acciones:

SENSIBILIZACIONES: Pequeños subgrupos del grupo de 40 personas (de tres o cuatro personas) van a tomar algunas de las actividades realizadas en los dos momentos anteriores y las van a adecuar y reproducir en los salones de clase, el patio del recreo o en pequeños grupos de interés que existan en el colegio. La idea es empezar a expandir la discusión y las ideas que hemos trabajado en torno al tema del cuidado y autocuidado.

Los grupos pueden imaginar nombres sugestivos e imaginativos para estas sensibilizaciones de acuerdo a cómo las estructuren.

JORNADA DE PROMOCIÓN DEL CUIDADO Y AUTOCUIDADO: De otro lado el grupo de los 40 aplicará la propuesta de promoción del cuidado y el autocuidado construida en el momento anterior, a través de la preparación e implementación de una jornada de promoción del cuidado y autocuidado para todo el colegio. Sin embargo esta propuesta podrá ser enriquecida por los aprendizajes nuevos y las ideas que vayan surgiendo de las sensibilizaciones realizadas en los pequeños grupos.

Se sugiere pensar esta jornada como un festival o feria llena de creatividad y de alegría en dónde se visibilice la reflexión del cuidado y autocuidado ante toda la comunidad educativa.

Reconstruyendo Saberes

El proceso hasta aquí realizado debe haber recogido a lo largo de todo su desarrollo, bitácoras, memorias y otras herramientas de almacenamiento de la memoria recogidas de los encuentros, mediante las cuales se busca recoger la información de cada momento para dar seguimiento al desarrollo de las actividades, analizar la experiencia, detectar factores a fortalecer, identificar posibles soluciones y socializar lecciones aprendidas.

Todos estos aprendizajes pueden ser distribuidos a través de estrategias comunicativas tales como murales, boletines y a través del apoyo de las emisoras escolares u otros medios de comunicación que implemente el colegio, constituyéndose en sí mismas en actividades de cuidado y autocuidado para el colegio. Con este mapa general en mente podemos decir:

¡manos a la obra!

A continuación, como se anunció antes, se anexa la Ruta Metodológica para la promoción del Cuidado y Autocuidado, que no pretende agotar el tema sino sugerir ideas para la acción.

ANEXO

Ruta metodológica para la promoción del cuidado y autocuidado

La presente ruta presenta algunas actividades y talleres que pueden realizarse, especialmente para los primeros dos momentos RAP planteados en la guía de Promoción del Cuidado y Autocuidado en los Colegios Distritales de Bogotá.

IDEAS PARA PENSARSE Y PENSARNOS

ACTIVIDAD 1: *Sensibilización*

MATERIALES: Salón o en espacio abierto. Grabadora o dispositivo para reproducir la música. CD con la música. Se sugiere Gymnopédie No. 1 de Erik Satie. Ficha guía con el guion de la meditación. Papel y esferos.

OBJETIVO: Llevar al grupo a un estado de relajación e introspección para favorecer la concentración, la creatividad y la disposición a trabajar en grupo.



DESARROLLO: Quien facilita la sesión da la bienvenida al grupo de participantes y les invita a compartir un momento de expresión a través de herramientas lúdicas que se trabajarán durante la sesión; de forma breve realiza una presentación señalando el objetivo de la jornada y la metodología del taller y ubica al grupo en mesa redonda.

Se invita a las personas a sentarse cómodamente (de fondo música para relajación, se sugiere Gymnopédie No. 1 de Erik Satie). El o la facilitadora realiza una meditación guiada, para ello se sugiere seguir el guion preparado para esta (ver al final).

Luego de la meditación se invita a las personas a compartir su experiencia con sus compañeros y compañeras, registrando en un hoja de papel las palabras de los/as compañeros/as, de acuerdo a las experiencias corporales personales. Para esta actividad, se les da el tiempo que se considere necesario de acuerdo a la dinámica del grupo.

En seguida, se socializan algunas de las experiencias. Se puede generar reflexiones colectivas utilizando preguntas orientadoras como las siguientes: ¿Cómo estoy manejando mis emociones? ¿Qué situaciones de la cotidianidad se pueden relacionar con el manejo de mis emociones? ¿Cómo se refleja este manejo de emociones en mi actuar? ¿Cómo estoy cuidando de mi cuerpo? y ¿Cómo me gustaría que fuera? Las respuestas se consignan en una cartelera o en el tablero.

Al final, el facilitador o facilitadora realiza un pequeño cierre donde se destacan algunas respuestas a las preguntas anteriores e invita a las personas a aprovechar esta jornada.



Ejemplo de guión de Meditación Guiada

En este momento, le vamos a regalar a una persona muy importante un momento hermoso con ella, nos vamos a dar ese regalo a nosotros mismos.

Sentados muy cómodamente, les invito a que cerremos los ojos y pongamos atención a nuestra respiración.

Inhalen suave y profundamente y sientan cómo el aire ingresa a su cuerpo.

Exhalen suave y profundamente mientras sienten cómo su cuerpo se relaja.

Con cada inhalación y exhalación vamos a ingresar a un estado relajado, hermoso y de serenidad.

A partir de ahora, voy a contar regresivamente desde diez hasta llegar a uno y vamos a ir entrando más y más en un estado muy profundo de paz y calma, 10... respirando suave y profundamente, 9, 8...cada vez más y más profundo, 7, 6, 5, 4, 3... sintamos como la paz llena nuestro ser, 2, 1, disfrutemos ahora de la tranquilidad.

Lentamente inhalamos... y soltamos por la boca.
Vamos a concentrarnos en cada una de las partes de nuestros cuerpos.

Inhalamos contando hasta 4, visualizamos cómo el aire se dirige a nuestros pies. Retenemos el aire por unos segundos mientras tensionan esa parte de su cuerpo. Liberamos las tensiones de los pies exhalando.

Tomamos aire, el aire hace un recorrido por las piernas.

Respiren profundamente y retengan el aire por 3 segundos tensionando sus piernas. Ahora, liberen la tensión al mismo tiempo que votan el aire por la boca lentamente. Respiren profundamente, dirijan el aire a su estómago.

Retengan el aire por unos segundos mientras tensionan su estómago. Luego exhalen para liberar la tensión.

Tomen aire nuevamente, dirijan el aire hacia sus hombros y brazos. Mientras retienen el aire, aprieten los puños y encojan sus hombros. Sientan la tensión de esas partes de su cuerpo.

Ahora exhalen y liberen la tensión. Respiren profundamente.

Lleven el aire a los músculos de su cara. A la vez que retienen el aire, tensionen todos los músculos de su cara. Exhalen por la boca y con esto liberan poco a poco la tensión de esos músculos.

Ahora van a sentir su cuerpo totalmente relajado, libre de toda tensión y vamos a concentrarnos en el interior de nuestras emociones ¿Cómo se sienten ahora? ¿Cómo sienten su cuerpo en este momento que ha bajado ese estado de tensión? (Espacio de interiorización de 10 segundos)

Vean al interior de su corazón y escuchen sus latidos, vean más allá de su latir, ese lugar que permite que broten los sentimientos, el amor, la nostalgia, la tristeza, la esperanza, emociones que se relacionan con el bienestar de su cuerpo desde que estaban en el vientre como hijos e hijas del cuidado y de la protección. Piensen en esa emoción que les genera bienestar consigo mismos y con todo lo que les rodea. (10 Segundos de reflexión)

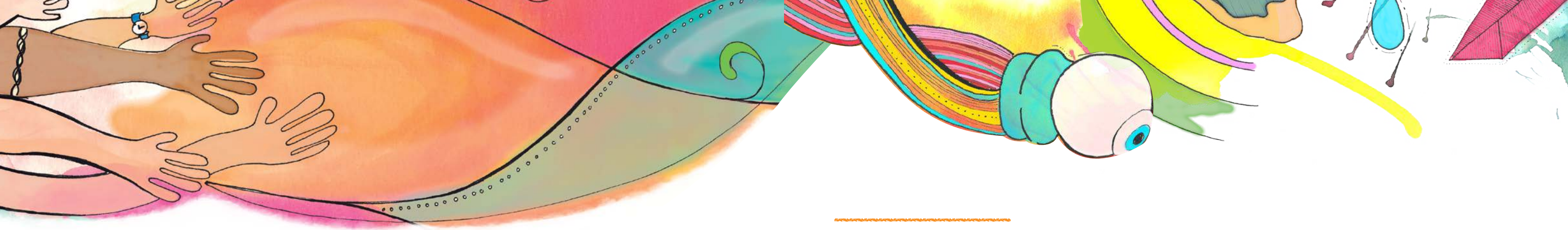
En estos momentos les han permitido ser conscientes de su cuerpo y de sus emociones. Han tocado su interior con ese ser significativo que se ama, que se protege, que se cuida.

Respiramos lenta y profundamente, y abrimos nuestros ojos lentamente, 3...2...1.

Permitámonos un momento de silencio. (silencio)

Pensemos en nosotros mismos, en este momento que fue sentirnos.

Miren a los ojos a la persona que esté más cerca y regálenle un abrazo.



ACTIVIDAD 2: *Un Día de cuidado en la vida de...*

MATERIALES: Tarjetas de cartulina, marcadores y cinta pegante.

OBJETIVO: Identificar las diferentes acciones de cuidado y autocuidado en el cotidiano de la rutina diaria.

DESARROLLO: Cada participante recibe 5 tarjetas. Deben escribir en sus tarjetas las 5 acciones más importantes de su rutina diaria.

Deben ser acciones que se hagan todos los días y que tengan algún significado para la persona. Deben ser acciones concretas, no actitudes ni motivaciones.

Se pegan las tarjetas en un mural y en columnas. Una columna por participante.

La persona facilitadora pide a 4 participantes apoyo voluntario para agrupar rápidamente las acciones presentadas de acuerdo a los criterios que los voluntarios decidan, relacionados con cuidado y autocuidado.

Luego se discuten las acciones agrupadas en plenaria y se trata de dar un nombre a cada categoría agrupada.

A continuación el facilitador promueve un diálogo alrededor de las siguientes preguntas y motiva a los asistentes a participar activamente en la conversación. Las siguientes preguntas pueden ser contestadas con base en las tarjetas que deben permanecer pegadas en la pared para visualización de todo el grupo. Preguntas:

1. ¿De quienes y de qué cosas nos cuidamos con nuestras acciones cotidianas?
¿Cómo se presentan las actitudes de cuidado en las acciones cotidianas?

2. ¿Nuestra cotidianidad tiende más hacia el autocuidado, o existe un equilibrio entre el cuidado propio y el cuidado de los demás y del entorno?
3. ¿Qué actividades o comportamientos de cuidado y autocuidado se observan en el colegio?

Sistematización: Se debe guardar mediante foto o relatoría el resultado del ejercicio.

Debe haber un relator que consigne las principales ideas del conversatorio guiado por las preguntas.

Algunas ideas fuerza para la reflexión: El cuidado es más que las prácticas de atención, es una actitud que puede motivar dichas acciones. Una actitud de cuidado determina si las acciones cotidianas contribuyen o no a construir relaciones protectoras

Cuidamos, aunque no siempre es fácil, de las personas más cercanas y con las que nos relacionamos todos los días por medio de acciones concretas de atención. También podemos hacerlo cuidando las organizaciones y cuando cuidamos de lo público como aquello que nos beneficia a todos por igual. El cuidado como actitud es una propuesta ética, que nos invita a construir relaciones protectoras con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno.

El Cuidado y Autocuidado desde la apuesta del la Educación para la Ciudadanía y la Convivencia, trasciende las prácticas como los hábitos saludables, para asumirlo como una actitud ante todas las acciones de la vida. La ciudadanía se construye en el encuentro con el otro, y cuando se establecen relaciones de cuidado en sus distintos niveles, se protegen los derechos.



ACTIVIDAD 3: *Sombrero y gafas*

MATERIALES: Sombreros chistosos, gafas de juguete, disfraces y tarjetas con situaciones posibles

OBJETIVO: Llevar a los participantes a pensar y actuar cómo ellos piensan que actuarían otros actores de comunidad educativa frente a situaciones específicas con el fin de analizar sus propios juicios y posiciones.

DESARROLLO: *Situaciones posibles*

1. Soy José Luis y estoy en 6^o grado; tengo 15 años, es mi tercer 6^o y estoy mamado de que la profe de historia lleve los libros al salón todas las clases y nos ponga a copiar de 3 a 7 páginas seguidas... yo no he vuelto a copiar y ya me dijo que si no lo hago, total, el perjudicado soy yo, pues, como ella es también la profe de religión y ética, entonces será otro año que me va a dejar... mi padrastro me dice que soy un burro y un bueno para nada, que mejor me retire y me ponga a trabajar. En las otras asignaturas me va bien, pero la verdad ya NO quiero volver al colegio...

2. Señora orientadora, soy la mamá de Miguel Ángel del curso 1^o; él tiene 6 años y vengo para que, por favor, me ayude a hablar con la profesora porque ya varias veces, cuando el niño se pone a llorar frente a sus compañeros porque se han burlado por alguna cosa y él se pone a llorar, ella le dice que parece una niña y que ella no le va a permitir que se tuerza, que se tiene que volver un varón. Los compañeros le están diciendo gay y él dice que no entiende eso y que tiene miedo de volverse así...

3. ¡Camilo! usted no va a pasar por encima de mí, le guste o no, ¡yo mando aquí! Mejor suéltele esos dos centímetros al pantalón de la sudadera y organícese el pelo o NO entra al colegio ni a clase... ¿Cómo me dice? ¿Qué

mañana?, pues se va usted o me voy yo, y yo NO me voy a ir; no entra hasta que traiga a su acudiente, ¿me oyó?... le voy hacer el reporte respectivo porque a usted le quedó grande este colegio. Es mejor que le diga a su mamá que vaya al Cadel y le busque otro colegio.

4. Mis papás son unos ficticios. Mi papá me dice: -“¡hola, gran *!%&”, deje de ser grosero que le pego!...”; siempre está pegado al televisor porque no suelta el control ni para ir al baño. Mi mamá no dice nunca nada, además está enojada porque ella siempre me ha dicho que NO debo decirle mentiras y hoy, cuando la mejor amiga la llamó a cobrarle una plata, contestó el teléfono y me lo pasó haciéndome señas de que dijera que ella NO estaba... me quedé mirándola y le dije que NO, yo no digo mentiras.

5. La situación en mi casa está insoportable. Creo que mi hogar se está acabando... mi marido está tomando mucho y el mayor de mis dos hijos está fumando marihuana. No tengo cabeza para pensar en otras cosas y cuando llego al colegio, Juanito de 9^o grado se la pasa burlándose de mí todo el tiempo. El rector no me apoya y el coordinador, que no la va conmigo, hace murmullos a mis espaldas dejándome a expensas en los pasillos con mis compañeros... el psicólogo dice que estoy somatizando mi estrés.

6. Ayer, saliendo del colegio, llegaron unos ñeros a pegarle a un compañero de mi curso porque tenía problemas con otra compañera. Es que ella es hinchada del Nacional y llevaban varios días peleando porque uno dice que Millonarios es mejor. Le pegaron duro mientras todos mirábamos, pero nadie se metía. Hoy vimos a la mamá llorando en el colegio porque le pegaron una puñalada. Yo no digo nada porque quiero evitar problemas y no soy capaz de ponerme la camiseta de mi equipo, no quiero que me pase lo mismo.

7. Estoy cansada de mi trabajo. No puedo creer que, en

un colegio donde se va a estudiar, los chinos hagan tanto desaseo y desorden; y es que hasta los mismos profesores muchas veces dan el ejemplo tirando basuras por todos lados. Nadie controla el aseo y el orden y cómo necesito el trabajo, me quedo callada. Siempre llego tarde a mi casa por estar haciendo el aseo y no puedo compartir con mis hijos, mi marido pelea porque llega y no tengo la comida lista. ¡Estoy mamada!

8. Siento a mi mejor amiga muy triste desde hace rato. Ella dice que no le gusta cómo la hacen vestir en la casa porque los papás de ella son de una religión que no me acuerdo como se llama. No la dejan ver televisión ni escuchar música como al resto de nosotros porque es pecado. Yo no entiendo cómo los adultos utilizan a Dios para amargarse la vida, si Dios es amor. Mi amiga me ha manifestado varias veces que no quiere vivir, que está aburrida. Los compañeritos del curso la molestan y se burlan de ella y la profesora no pone cuidado a lo que está pasando porque ella dice que hay que respetar las diferencias religiosas.

9. Soy la directora del curso 10^o; conozco la situación de María. Ella llega callada todos los días, cada día la veo más silenciosa y llora. No permite que nadie se le acerque. Ya hable con la mamá pero ella dice que no pasa nada, que ella siempre es así. Hoy la vi en el recreo y me contó cosas con el padrastro. Prefiero quedarme callada porque ese señor es un ampón y le tengo miedo.

10. Soy padre de un menor de edad y maestro de historia. Observo el reflejo de aquello que pasa con nuestros infantes actualmente. Finalizando el siglo XIX, políticamente hablando, nuestros niños y niñas eran atropellados violentamente desde la guerra absurda de los partidos políticos en ese momento. Nuestra capital ha cambiado físicamente, la ciudad no es la misma, pero, de fondo, en esencia, la violencia con ellos sigue siendo igual, con otras justificaciones y cobijado por el silencio tartamudo de los adultos que han pasado por procesos iguales y que siguen juiciosamente la cultura violenta que hace correr sangre por las venas de este país. ¡No soy capaz de engendrar otro hijo!



ACTIVIDAD 4: *Imaginando las situaciones*

MATERIALES: Música instrumental para danza moderna o biodanza.

Documento de categorías de cuidado y autocuidado que se transcribe a continuación.

En el acto de ejercer la ciudadanía, intervienen procesos de empoderamiento, reflexión y participación. Asimismo, procesos de fortalecimiento de la autonomía, del autocuidado y auto-reconocimiento, y del reconocimiento del otro.

En ese sentido, el Cuidado¹ se define como una actitud ante la vida, la cual se desarrolla en las relaciones cotidianas que vive el ser humano con sí mismo, con los demás y con el entorno. Esta actitud implica prestar atención, preocuparse, apoyar y prevenir.

El cuidado como atención implica tener en cuenta o considerar la vida de sí mismo y la del otro; el cuidado como preocupación implica mantener una relación moral y de responsabilidad por el otro, generando sentimientos de amor y afecto por las personas; el cuidado como apoyo hace referencia a la capacidad de pedir y ofrecer ayuda en momentos críticos de la vida; el cuidado como prevención implica actuar frente a futuras consecuencias con el fin de preservar la vida de las personas.

Cuando se tiene una actitud de cuidado, se cuida de sí mismo, de los cercanos, de los lejanos y de los extraños.

Cuidado de los cercanos: es el cuidado de aquellas personas con las que se tienen vínculos afectivos como lo son: la mamá, el hermano, los(as) amigos(as), la pareja, entre otros. Estos vínculos se caracterizan por la permanencia en el tiempo y por compartir proyectos de vida.

Cuidado de los lejanos: es el cuidado de las instituciones sociales y organizaciones que buscan proteger a los demás y al

entorno. Estas instituciones u organizaciones pueden ser de carácter social, cultural, ecológico y/o político como por ejemplo, las instituciones de salud, los ministerios, entre otras.

Cuidado de los extraños: hace referencia al cuidado de todos aquellos bienes que se consideran públicos, que se consideran de todos y todas, como lo pueden ser el agua, el aire, el patrimonio cultural, las artes, entre otros. Cuidar los bienes públicos que producen equidad y protegen a los otros.

Autocuidado (cuidado de sí mismo): se entiende al hecho procurar el bienestar de la persona en todas sus dimensiones: cuerpo, mente, espíritu e intelecto.

Cuidador el cuerpo como primer territorio donde acontece la vida, el primer territorio de decisión, poder, transformación y ejercicio de los derechos.

- * **Cuidar la mente**, para regularlas emociones de manera adecuada.
- * **Cuidar el espíritu**, hace referencia al desarrollo de sentimiento de conexión con el todo y con todos(as). Es entender y contener los sentimientos aflitivos para controlarlos y no afectar a los demás. Lo anterior implica aprender a ponerse en los zapatos del Otro, conectarse con el todo.
- * **El cuidado del intelecto**, se entiende como la actitud de cultivar el conocimiento para el servicio del Otro, el conocimiento para la solidaridad y la cooperatividad.



IDEAS PARA DIALOGAR SABERES

ACTIVIDAD 1: Autocuidado: *mi cuerpo, mi primer territorio*

MATERIALES: Un espacio cerrado y amplio. Equipo para reproducir la música.

OBJETIVO

1. Reconocer la importancia del cuerpo, las emociones y la espiritualidad, utilizando como herramienta para la reflexión ejercicios de danza.
2. Reflexionar con respecto a lo corporal vinculado a lo emocional en diferentes contextos, analizando situaciones de la cotidianidad.

DESARROLLO: En este espacio se pretende integrar al individuo de manera física y emocional en vivencias, el movimiento y la emoción. Está orientado hacia el cuidar de sí mismo, de los demás y a partir del reconocimiento corporal individual. La persona que facilite la jornada, ambienta el salón con un tema musical de ritmo suave pero marcado que permita el calentamiento corporal. Se reúne al grupo en un círculo y les indica que para empezar van a hacer un reconocimiento del cuerpo tocándose la cabeza, la cara, el cuello, los hombros, según las instrucciones del facilitador o facilitadora. Se les invita a disponerse en cuerpo y mente a un trabajo individual:

1. Se comienza con una respiración consciente donde se les dice a los participantes que deben inhalar en 5 tiempos elevando sus brazos a medida que toman el aire; retienen en dos tiempos la respiración y exhalan en los mismos 5 tiempos bajando los brazos a medida que botan el aire suavemente por la boca casi cerrada. Se realiza este ejercicio 5 veces hasta que se haga más consciente cada respiración.

2. Luego se invita a los y las participantes a realizar un recorrido por todo su cuerpo con movimientos guiados comenzando por la cabeza. Mueven la cabeza hacia la derecha, izquierda, arriba, abajo y hacia los hombros y se termina en círculos para cada lado. Esta misma actividad se repite con cada parte del cuerpo: hombros, caderas, piernas, pies. Cada secuencia se debe realizar llevando el ritmo de la música.

En un siguiente ejercicio los y las participantes se deben mover por todo el espacio haciendo movimientos libres y espontáneos, escuchando la música. Se resalta la importancia de la respiración explicando que esta debe ser consciente y es preciso inhalar en movimientos ascendentes y exhalar en movimientos descendentes.



Después de las anteriores actividades, se les invita a expresar sus emociones. Para ello se realiza un ejercicio que pretende que los y las participantes reconozcan sus dimensiones corporales, emocionales y espirituales a través de la risa (acompañada de una emoción: tristeza, felicidad, rabia, otro). Para ello, se les pide que ubiquen las manos en un lugar específico del cuerpo y sigan las indicaciones:

- * Dos dedos debajo del ombligo: se inhala y se exhala con jajajajajajajaj (emoción a expresar: alegría)
- * Diafragma: se inhala y se exhala con el jejejejejeje (emoción a expresar: tristeza)
- * Sobre el pecho: se inhala y se exhala con el jijijijijijiji (emoción a expresar: sorpresa)
- * Manos sobre el cuello: se inhala y se exhala con el jojojohojo (emoción a expresar: felicidad)
- * Tapamos nuestros oídos: se inhala y se exhala con el jujujujuju (emoción a expresar: miedo)

Luego se les pregunta: ¿cómo percibías tu cuerpo cuando te reías? y ¿cómo lo percibías cuando había un sentimiento de molestia, rabia, tristeza u otro? El facilitador o facilitadora lleva a la reflexión de cómo el cuerpo refleja las emociones y cómo este es el primer territorio de las emociones.

Después de la reflexión, se lleva a los y las participantes a vivenciar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Para ello, el facilitador invita a los y las participantes a caminar al ritmo de la música mientras mantienen contacto visual con personas del recinto. Cuando la música se detiene deben expresar la emoción según la situación indicada por el o la facilitadora. Por ejemplo, “me encuentro con mi mejor amigo”, “con una persona que no he visto hace mucho tiempo”, entre otras. Es decir que, si la persona se encuentra con un amigo su reacción y su emoción debe corresponder a dicha situación. Esto se repite varias veces cambiando la situación cotidiana. El objetivo es que se trabaje todas las emociones que se presentan en la cotidianidad y en diferentes situaciones.

Al finalizar el ejercicio se hace una reflexión y una retroalimentación. Se sugiere formular las siguientes preguntas para orientar la conversación:

- * ¿Cómo llegó a la actividad?
- * ¿Cómo se sintió durante la actividad?
Ahora que ha finalizado ¿Cómo se siente después del ejercicio?
- * ¿Qué reflexión le deja el encuentro con la cotidianidad?
- * ¿Cuáles emociones fueron las fáciles de expresar y cuáles no tanto?



ACTIVIDAD 2: *Cuidado de los cercanos:
Camino al sueño*

MATERIALES: Espacio abierto, esferos, papel, pliegos de papel kraft y marcadores.

OBJETIVO: Reconocer la importancia del vínculo afectivo entre los cercanos, promoviendo la conciencia sobre las relaciones de amistad y amor entendiéndolas como generadoras de actitudes de cuidado.

DESARROLLO: El facilitador o facilitadora lleva el grupo a reflexionar sobre ¿cómo estamos cuidando de las personas cercanas?, si establecemos vínculos afectivos asertivos con nuestros pares, o por el contrario son negativos y afectan nuestro entorno.

Luego de la reflexión, se entrega una hoja en blanco y un esfero o lápiz a cada participante para que cada persona realice una carta personal dirigida a un destinatario cercano (amigos-pareja-familia).

La carta es la descripción de un sueño y la explicación de cómo esa persona especial es parte de la construcción de ese sueño. Esa persona puede ser alguien con quien se tiene una muy buena relación pero también alguien con quien se tiene una relación difícil.

Al terminar la carta se forman grupos de 3 personas para la construcción creativa. En estos grupos se compartirán el por qué de su carta, a quién va dirigida, cuál es su sueño y que se sintió al escribirla.

Luego, con el fin de compartir las reflexiones de grupo se les invita a crear una representación escénica corta, estilo anuncio publicitario, que represente el sueño de cada uno. Se debe resaltar los personajes principales de ese sueño.

Al final la actividad se socializa las respuestas partiendo de las siguientes preguntas:

- * ¿Cómo se sintió durante la experiencia?
- * ¿Qué significó la elaboración de la carta?
- * ¿Cómo se sintieron representando un sueño donde intervienen sentimientos afectivos con los cercanos, familia, pareja, amigos otros?
- * ¿Cuál es su compromiso con ese cercano o persona especial y qué debe cambiar para tener relaciones más positivas y asertivas?

Se recoge la información de la socialización por escrito donde quedan los compromisos y acciones a realizar de manera inmediata o corto plazo.



ACTIVIDAD 3: *Cuidado de los lejanos:
hay una confusión en el barrio...*

MATERIALES: Espacio de trabajo amplio, cronómetro, herramienta de recopilación de conclusiones, ejemplo: tablero.

OBJETIVO:

1. Generar conciencia sobre la importancia de las organizaciones como espacios que nos permiten cuidarnos entre lejanos, pues en ellas se defienden los derechos quienes las conforman, y se hacen posibles los proyectos colectivos.
2. Estimular el pensamiento creativo y crítico para proponer alternativas de transformación. Reconocer la importancia del vínculo afectivo entre los cercanos, promoviendo la conciencia sobre las relaciones de amistad y amor entendiéndolas como generadoras de actitudes de cuidado.

DESARROLLO: La actividad consiste en un juego de roles en el cual los y las participantes exploran y proponen soluciones a un problema hipotético que afecta a un barrio (comunidad de lejanos). Los participantes deben asumir roles y recursos limitados con los que deben proponer alternativas para transformar el problema.

El facilitador o facilitadora presenta al grupo la siguiente situación:

“El barrio en el que todos y todas ustedes viven está seriamente afectado por los daños en las vías. Desde hace dos meses las empresas de buses y taxis decidieron no hacer más recorridos por el barrio debido a que los huecos y charcos supuestamente dañaban los vehículos. Cuando llueve, los niños y niñas más pequeños se caen porque los andenes se llenan de barro. Los adultos mayores y las personas con discapacidad prácticamente no pueden salir de la casa porque no hay por donde caminar de forma segura, no pueden ir solos a la tienda ni a la droguería porque deben cruzar una calle llena de huecos. La alcaldía dijo que las obras de reparación cuestan dos mil millones y que iniciarán el año entrante, tardarán entre uno y dos años en reparar todas las vías y los andenes”.

Luego, se divide al grupo en 5 subgrupos de 5 personas y asigna los siguientes roles y recursos:

Grupo	Rol	Recurso
1	Comerciantes del barrio	50 millones de pesos
2	30 vecinos y vecinas adultos	Pueden colaborar como voluntarios
3	Junta de Acción Comunal	Una reunión para hablar con el alcalde
4	Grupo de 10 padres y madres de familia	10 automóviles
5	30 Niños, niñas y jóvenes del colegio	Pueden colaborar como voluntarios



De cada subgrupo se toma a una o un integrante al azar y con ellos y ellas se conforma otro grupo con cinco integrantes, un representante de cada rol. Este grupo cuenta con todos los recursos.

El reto de cada grupo es buscar una alternativa que permita manejar el problema de la movilidad en el barrio, la propuesta debe ser: colectiva, viable, inmediata y eficiente (hace buen uso del recurso disponible). La propuesta debe dar prioridad a los más afectados (niños, niñas, adultos mayores, personas con discapacidad).

Para el desarrollo de esta actividad: Los subgrupos divididos por roles deben proponer una solución desde su rol y utilizando únicamente el recurso asignado.

El grupo conformado por los representantes de cada rol debe proponer una solución articulando los diferentes roles y haciendo uso de todos los recursos.

Preguntas orientadoras:

- * ¿Ustedes desde el rol que trabajaron, qué harían con el recurso que tienen para contribuir a la solución del problema?
- * ¿Ustedes como grupo que reúne a todos los roles y tiene todos los recursos, cómo se unirían para contribuir a la solución del problema?

Se da a los grupos 5 minutos para pensar una opción. Después de los 5 minutos, se invita a los grupos a presentar las opciones de solución; para ello se debe elegir un relator o relatora quien debe explicar en plenaria; tendrá un minuto para exponer.

El o la facilitadora genera una discusión en la cual se reflexione sobre el valor e importancia de las organizaciones sociales a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

- * ¿Qué se necesita para transformar una realidad en una comunidad?
- * ¿Para qué nos sirven las organizaciones?
- * ¿Cómo podemos cuidar de las organizaciones y así cuidarnos entre lejanos?

Algunas ideas fuerza para la reflexión: Se hace énfasis en que las transformaciones no sólo dependen de recursos económicos o materiales, muchas veces las motivaciones humanas son más fuertes e importantes. De igual manera, se reflexiona sobre cómo las organizaciones protegen los derechos de las comunidades.

Se retoma la experiencia de trabajar en equipos con roles y recursos definidos, se evalúa los alcances de las propuestas presentadas. Se pregunta si los mismos resultados podrían ser posibles si en lugar de trabajar en grupos, hubiesen hecho propuestas solos y solas. Las motivaciones individuales son más poderosas cuando son parte de una organización, de un proyecto colectivo.

Se hace énfasis en la participación como mecanismo de cuidado. Ser parte, sentirse parte y tomar parte en una organización, facilita que trascendamos la preocupación y la crítica, para llegar a proponer y realizar acciones transformadoras.

Para finalizar se evalúa la experiencia del grupo que trabajó con todos los roles y recursos. Se indaga por las dificultades que encontraron, los aspectos que favorecen o no la articulación de las organizaciones. Se destaca la articulación de organizaciones y proyectos para lograr metas colectivas.

Sistematización: se consigna los aprendizajes, conclusiones e ideas fuerza del ejercicio. Esta recopilación se debe hacer al mismo tiempo que se realiza la puesta en común/reflexión.



ACTIVIDAD 4: *Cuidado de los extraños*

MATERIALES: Recurso humano: Facilitador/a. Espacio abierto o un salón / aula múltiple. 6 Aros grandes, 30 Bombas azules, esferos y papel, fichas de cartulina

OBJETIVO:

1. Promover el cuidado de los extraños a través de los bienes comunes (espacios, recursos, mecanismos políticos) como elementos de lo público.
2. Identificar la importancia de la protección de los bienes comunes y lo público como acción de cuidado de los extraños por medio de una situación simulada.
3. Llevar a la reflexión sobre el papel que tienen todos y todas como seres responsables e interconectados en el mundo.
4. Promover una acción que lleve al fortalecimiento del cuidado de un bien común dentro de la comunidad educativa.

DESARROLLO: La actividad consiste en desarrollar por grupos una situación donde cada uno represente un barrio/localidad al que le es asignada una cantidad limitada de un bien común que será el agua.

De forma estratégica, en el centro del auditorio se ubica un aro que tendrá 15 bombas azules; este se denominará como un arca común con la que cuentan todos los grupos y que representa lo público como un bien que beneficia a todos/as. Sin embargo esto no se dirá de forma explícita, ya que el propósito es que el grupo de participantes al concluir la actividad que lleva a una situación de competencia, lleguen al reconocimiento de un lugar, bien o espacio común que llega a beneficiar a todos.

Se organizan 5 grupos de estudiantes integrados por 8 personas aproximadamente. Cada grupo representará un barrio/localidad.

A cada grupo se le asignará un espacio en una esquina del salón para que se ubique dentro/alrededor de un aro, este ya ha sido puesto previamente por parte de el/la facilitador/a.

Una vez ubicados los grupos, el o la facilitadora realiza una reflexión sobre la vida y la importancia que en ella tiene el agua⁶, e irá entregando a cada grupo la cantidad de bombas que se les asignará indicando que es resultado de una realidad reciente que vivió cada barrio y les llevó a tener tan pocas bombas:

.....

⁶ Estas situaciones pueden narrarse a través de una pequeña historia en la cual se detalle cómo somos seres de vida, cuán importante es el agua en nuestra existencia, y se involucre una situación problema que afecta a cada grupo y que como resultado de ella, cada aro tendrá una cantidad limitada de bombas azules.

Grupo	Bombas	Situación
1	5	El barrio tiene un comportamiento adecuado con el agua
2	4	El barrio utiliza demasiada agua para limpiar sus casas y empresas
3	3	En el barrio, todas las personas se demoran 40 minutos en bañarse en las mañanas
4	2	El barrio botaba toda la basura en un canal cercano y se taparon las alcantarillas.
5	1	El barrio tenía una empresa pero los desechos se arrojaron a un río cercano.

Una vez entregadas las bombas, la siguiente instrucción es que los/as participantes tienen 1 minuto y medio para cumplir el objetivo de la actividad que es sobrevivir. Ganan quienes obtengan la mayor cantidad de bombas azules.

REGLAS DE JUEGO: Los grupos pueden tomar las bombas de otros aros, deben evitar lastimar al otro/a. Después de ello, se socializa la totalidad de bombas con las que quedaron cada grupo y se pregunta ¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Quiénes creen que ganaron?.

Se pregunta por el uso que se hizo del arca común, ¿La tuvieron en cuenta para cumplir su propósito? ¿Tomaron bombas de allí? ¿Qué habría pasado si desde un principio todos los grupos hubieran dejado sus bombas en el arca común para que se generara un mayor beneficio? ¿Devolverían las bombas al arca común? ¿Qué consecuencias traería esto para las otras personas y lugares que no conocemos pero hacen uso de ese mismo bien? ¿Y si fuéramos nosotros/as quienes necesitáramos beber de esa agua?.



ACTIVIDAD 5: Transformando realidades: armando la idea

MATERIALES: Un salón con una pared despejada, tablero o rotafolio, marcadores de varios colores, tarjetas de colores, dibujo o proyección de árbol, hojas en forma de gotas de agua, abono, tierra, semilla, tronco, hojas y sistema de riego. Una figura de árbol, ya sea una proyección o un dibujo. Proponer un espacio para colgar el árbol para que este sea recordado por el grupo y para ir haciendo el seguimiento y la evaluación de la actividad.

OBJETIVO:

1. Proponer una acción creativa, de transformación de realidades sobre cuidado y autocuidado identificando los recursos, potencialidades y habilidades personales e institucionales.
2. Reflexionar sobre la aplicación de la inteligencia altruista (inteligencia altruista como el conjunto de conocimientos, habilidades, entre otros aspectos en servicio del otro).
3. Reflexionar sobre las realidades o acciones que el colegio tienen con respecto al cuidado y autocuidado.
4. Identificar posibles acciones(s) de cuidado y autocuidado que los y las asistentes estarían motivados y motivadas a trabajar dentro de su colegio en el futuro inmediato.
5. Identificar, los recursos, habilidades y potencialidades de las personas asistentes y de la institución que van a ayudar a llevar a cabo la acción de cuidado y autocuidado.
6. Crear una propuesta de acciones creativas para la transformación de realidades dentro del colegio que sea de aplicación inmediata y que se pueda demostrar en la feria de acciones de cuidado y autocuidado, teniendo en cuenta fechas y condiciones.

DESARROLLO: El facilitador(a), teniendo en cuenta las ideas dadas en los momentos anteriores, hace la pregunta: ¿para qué estudian ustedes? ¿Para qué sirven las matemáticas, la biología? Se recogen las ideas y se anotan en el tablero o en el rotario de tal manera que todos y todas las puedan ver.

Luego, se pregunta nuevamente ¿para qué se estudia? La idea es que a medida que las personas hablen el facilitador(a) continuamente les pregunte ¿para qué?

Luego les pregunta:

- * ¿Cómo, en su vida cotidiana, están poniendo al servicio del otro sus conocimientos y habilidades y su desarrollo personal? Si se considera necesario se anota aquello que puede ser relevante, destacando las acciones positivas.

El o la facilitadora hace la comparación de cómo el agua da vida y que para que un árbol crezca necesita ser nutrido por la lluvia (o agua). De manera simple y sencilla se hace un recorrido donde se recuerda que las semillas dan origen al árbol, el agua lo nutre, el abono, la tierra y otros son los insumos que permiten que el árbol crezca. Si se tiene todo eso, en un futuro el árbol crecerá con un tronco fuerte que sostendrá los frutos de este. Luego, se lleva a relacionar el relato con su posibilidad para transformar las realidades, ellos van a ser agua y van a nutrir las semillas. A continuación se realizan los siguientes pasos:

1. Cada asistente debe identificar algunas acciones o realidades de cuidado y autocuidado que tiene el colegio, que en un futuro le gustaría que cambiara o que se fortaleciera y las escribe en una tarjeta en forma de semilla o que la represente.
Ejemplos: me di cuenta que en el colegio no nos cuidamos porque botamos los papeles al piso; me di cuenta que en el colegio tenemos que trabajar en temas de relaciones de respeto entre nosotros; me gustaría que todos en el colegio aprendiéramos a meditar; etc.

Para la actividad se fijan las reglas básicas para el ejercicio:

- * Todas las ideas son valiosas
- * Cada persona escribe una sola idea por tarjeta (semilla)
- * No critique pregunte o pida aclaraciones
- * Ser conciso y claro
- * No tener temor de ser natural y original
- * Si no se le ocurre alguna idea dese un tiempo más para pensar.
- * Recordar que es relacionado con problemáticas o acciones de cuidado y autocuidado en el colegio
- * Escribir las ideas tal cual se generan sobre el papel o en las tarjetas
- * Cada participante rápidamente pasa al frente, lee su tarjeta y la pega en el tablero o pared.

Cuando ya no fluyan más ideas por parte de los participantes, las ideas se agrupan en tipos de problemáticas o acciones de cuidado y autocuidado. De esta manera, nos aseguramos de que aquellas ideas que están repetidas se unan, o aquellas que plantean cosas similares se fusionen, esto para luego reducir las opciones de selección.

Luego, se arman entre cuatro y seis grupos. A cada grupo se le entrega al azar una de las semillas (o grupos de semillas agrupadas) y se les invita a identificar posibles acciones(s) de cuidado y autocuidado que los y las asistentes estarían motivados y motivadas a trabajar dentro de su colegio en el futuro inmediato. Se les da 10 minutos para llevar a cabo este ejercicio.

Luego cada grupo socializa el ejercicio en plenaria. A continuación se procede a seleccionar una sola de las opciones presentadas de acuerdo a las siguientes indicaciones:

- * ¿Para qué llevar a cabo la transformación?
- * La gravedad y urgencia del problema.
- * Cantidad de personas afectadas y/o involucradas
- * Limita o favorece el ejercicio de los derechos y deberes
- * Resuelve de paso otro problema o solo uno

Para facilitar la selección, reflexione con el grupo qué ideas tendrían mayor beneficio para todos y todas en la comunidad educativa. Una vez seleccionada la acción esta se coloca al pie del árbol.

Aquí se puede aprovechar para hacer la reflexión de cómo un problema puede ser visto cómo una oportunidad de mejora.

Luego de ser seleccionada la situación a trabajar, se les invita a identificar en el aquí y en el ahora, los recursos, habilidades y potencialidades de las personas asistentes y de la institución que van a ayudar a transformar la problemática de cuidado y autocuidado o a reforzar las acciones de cuidado y autocuidado en el colegio.

Para ello hacen uso de la herramienta del árbol del cuidado para hacer visible, los recursos, habilidades y potencialidades de las personas asistentes y de la institución para llevar a cabo una acción creativa de cuidado y autocuidado dentro del colegio.

Descripción de la Herramienta

1. La semilla es la idea que se quiere desarrollar.
2. La gota de agua, son los asistentes pues estos son los que le van a dar vida al trabajo.
3. Los insumos, el riego, el abono ya que es lo que nos va a permitir que el árbol crezca. Hay que cuidarlo para que dé los frutos.
4. El tronco, es el nombre que le van a dar al trabajo
5. Las hojas son los resultados que queremos ver

Los materiales que se necesitan: Hojas grandes de papel para rota folio, marcadores de varios colores, una figura de árbol, ya sea una proyección o un dibujo, tarjetas de colores, papel en forma de abono, tierra, semilla y sistema de riego.

Cómo proceder: Ya teniendo la situación a transformar, le entregamos a cada grupo tarjetas de un color que identifica el agua o en forma de gota de agua y allí ellos responden: ¿qué, quién o quiénes podrían llegar a ser esa agua? Los que van a dar vida al trabajo. Deben ser muy específicos en la respuesta.

Luego se entregan tarjetas de diferentes colores o formas que representen el abono, la tierra y el sistema de riego.

Se hace la pregunta: ¿Qué necesitamos para que el árbol crezca?, ¿qué tenemos? Y se explica qué representa cada insumo:

- * **El abono:** habilidades y conocimientos
- * **La tierra:** potencialidades de las personas asistentes y de la institución.
- * **Sistema de riego:** los recursos materiales, humanos y físicos de las personas asistentes y de la institución.

Luego cada grupo pasa y socializa sus tarjetas. Se llega a consensos entre los aportes de los distintos grupos y se pegan las tarjetas consensuadas alrededor del árbol. Posteriormente los grupos se reúnen nuevamente y conversan para inventar una idea preliminar de qué acciones creativas de transformación de realidades van a implementar en su colegio teniendo en cuenta los recursos, la problemática a transformar y explorando metodologías artísticas y lúdicas.

A continuación, cada grupo expone sus ideas y entre todos van armando una sola idea que recoja los aportes de todos los grupos o nuevos aportes que surjan en la socialización. Esta gran actividad se va consignando en una cartelera en forma de ideas o de esquema.

Una vez hecho esto, el grupo grande le dará un nombre a la actividad y este nombre se escribirá en el tronco. Recuérdeles que el tronco como la acción, es la fuerza que va a sostener y dar frutos. Si lo ve pertinente, aclare que ese nombre puede cambiar después del taller.



Haga un corto ejercicio de meditación con el fin de que el grupo se concentre un poco y pídale que cada integrante del grupo piense en cuál o cuáles son sus mayores habilidades y fortalezas en la vida. Para ello, se pueden formular las siguientes preguntas: ¿para qué son buenos?, ¿qué les gusta?, ¿qué los motiva?

Con estas ideas en la cabeza, se invita a cada participante a expresar lo que puede ofrecer de sí mismo para fortalecer la tarea del grupo.

Cada participante va a recibir unas tarjetas donde podrá anotar sus aportes. Cada tarjeta debe estar marcada con el título: soy parte, tomo parte y me siento parte.

Finalmente rehaga los grupos para que analicen todo el recorrido que se ha plasmado en el árbol: las semillas, el agua, los insumos, el tronco y con este repaso imaginen cada uno o dos resultados posibles esperados que quieren ver después de haber llevado a cabo la acción. Estos resultados se consignan en las tarjetas que representan las hojas del árbol y se pegan.

El grupo gestor va a sistematizar todo este ejercicio y la propuesta construida la cual se va a constituir el insumo para el momento de Transformando Realidades propuesto en la guía y que tiene que ver con las sensibilizaciones a pequeños grupos y la jornada de promoción del cuidado y autocuidado.

Los ejercicios aquí propuestos no tienen que realizarse en una sola jornada, se pueden plantear como un paso a paso que se va realizando por tiempos cortos en una o dos semanas o como sea más cómodo de acuerdo a la agenda escolar.





Referencias

- * Benavides. (2006) Educación para la paz, el respeto al medio ambiente y la integración socio-cultural a través de las artes. En: Arte individuo y sociedad 2006. Vol.18 165- 184.
- * Boal, A. (2004) El arcoiris del deseo. Del teatro experimental a la terapia. Editorial Alba.
- * Boff, L. (2012). El cuidado necesario. Madrid: Editorial Trotta
- * Boff, L. y Toro, B. (2009). Saber cuidar: el nuevo paradigma ético de la nueva civilización, [en línea], recuperado el 03/09/2013. En: http://www.fundacionparalareconciliacion.org/documentos/upload/02052012_430pm_4fa1a7870c3e7.pdf
- * Velásquez (2005) Cuidado y juego ¿Qué son los encuentros de cuidado? En: La educación desde las éticas del cuidado y la compasión. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- * Lineamiento Pedagógico de la Educación para la Ciudadanía y la Convivencia; y Documento Marco de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia. Ambos documentos pueden consultarse y ser bajados del siguiente enlace:

[http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones.](http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones)
Fecha de consulta: 12 de octubre de 2012.

