



Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes

CUIDADO Y AUTOCUIDADO



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA





Manual de ciudadanía y convivencia desde la
construcción colectiva de sentidos y redes

CUIDADO Y AUTOCUIDADO



Educación para la Ciudadanía y la Convivencia
Secretaría de Educación del Distrito
CINEP / Programa por la Paz
Bogotá, D.C., Colombia. 2015

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Alcalde Mayor de Bogotá

Gustavo Francisco Petro Urrego

Secretario de Educación

Óscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional

Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia

Nohora Patricia Buriticá Céspedes

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa

Rocío Jazmín Olarte Tapia

Directora de Participación y Relaciones

Interinstitucionales y Gerente de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Deidamia García Quintero

Director de Inclusión e Integración de Poblaciones

Oscar Sánchez Jiménez

Directora de Educación Preescolar y Básica

Adriana Elizabeth González Sanabria

Director de Ciencias Tecnológicas y Medios Educativos

César Augusto Torres López

Directora de Bienestar Estudiantil

Mabel Milena Sandoval Vargas

MANUAL CUIDADO Y AUTOCUIDADO

Equipo técnico de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – SED

Coordinadora Planes Integrales de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia – PIECC

Sandra Liliana León Girón

Coordinadora Gestión del Conocimiento

Olga Lucía Vargas Riaño

Coordinadora Equipo Territorial Ciudadanía y Convivencia

Andrea Cely Forero

Coordinadora Respuesta Integral de Orientación Escolar – RIO

Juliana Ramírez Niño

Coordinador Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades – INCITAR

Edwin Alberto Ussa

Coordinadora Área Temática Ambiente

Gloria Stella Quiroz

Coordinadora Área Temática Cuidado y Autocuidado

Claudia Victoria Téllez

Coordinadora Área Temática Derechos Humanos y Paz

Claudia Marieta Bermúdez

Coordinadora Área Temática Diversidad y Género

Emily Johana Quevedo

Coordinador Área Temática Participación Social y Política

Carlos Eduardo Trejos

Coautora Manual de Cuidado y Autocuidado

Claudia Victoria Téllez – Coordinadora Área Temática

Revisión y edición de contenidos – SED

Ana Marcela Pérez Sánchez



**Centro de Investigación y Educación Popular /
Programa por la Paz (CINEP / PPP)**

**Red de Facilitadores y Facilitadoras en Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia**

Director General

Luis Guillermo Guerrero Guevara

Gerente Administrativa y Financiera

María Salas Romero

Gerente de Proyectos

Johanna Hernández Moreno

Coordinador Equipo Ciudadanía y Paz

Fernando Sarmiento Santander

Equipo de Comunicación

Jennifer Andrea Corredor Sánchez

Margareth Figueroa Garzón

Mónica Osorio Aguiar

Coordinadora Red de Facilitadores y Facilitadoras

Luz Elena Patarroyo López

Autora Manual Cuidado y Autocuidado

Diana Marcela Rodríguez Clavijo

Asesor en Diversidad y Género

Julio Mario Palacios Urueta

Asesor en Ambiente

Héctor David Morinelly Sánchez

Asesor en Derechos Humanos y Paz

Petrít Alberto Baquero Zamarra

Asesor en Participación Social y Política

Jesús Alejandro García Aguilera

Asistente Red de Facilitadores y Facilitadoras

Diana Victoria Márquez Pinzón

Reseñas Ciudadanía en Movimiento

René Sop Xivir S. J.

Asesor artístico y de acompañamiento juvenil

Jaime Enrique Barragán Antonio

Revisión y edición de contenidos – CINEP / PPP

Leonor del Socorro Araújo Segovia

Línea editorial y diseño

Paola Catalina Velásquez Carvajal

Corrección de estilo

Enrique Rodríguez Araújo

Ilustraciones

Martha Lucía Castro Ramos

Alejandra Céspedes Cárdenas

Red de Facilitadores y Facilitadoras en Ciudadanía

y Convivencia – Área temática Cuidado y

Autocuidado

Estudiantes

Alejandro Corrales Castro, *Colegio Miguel de Cervantes Saavedra, Usme*

Anderson Pinilla, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Andrés Fabián Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Angy Katherine Camacho, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Brayan González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Brayan Rodríguez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Brayan Stiven Vega, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Bryan Stiven Ladino, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Camila Torres, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Daniel Ortíz, *Colegio Rural Pasquilla, Ciudad Bolívar*

Esteven González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Evelyn Moyano Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Fernanda Peña Calderón, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Ginna Paola Quira, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Harold David Ballesteros, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Jessica Suárez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Laura González, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Laura Valentina Acosta, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Lizet Blanco, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Lorena Caballero, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Nicolás Rodríguez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Nicoll Natalia Castañeda, *Colegio Miguel de Cervantes*

Saavedra, Usme

Sahory Sierra Montaña, *Colegio Policarpa Salavarieta, Santa Fe*

Sebastián Pedraza, *Colegio Policarpa Salavarieta, Santa Fe*

Sergio Iván Gutiérrez, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Sol Ramírez, *Colegio Aulas Colombianas San Luis, Santa Fe*

Verónica Orosco Salazar, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Yuri Karina Rojas Suárez, *Colegio Policarpa Salavarieta, Santa Fe*

Docentes

Ángela Pacheco Correal, *Colegio Nicolás Gómez Dávila, Ciudad Bolívar*

Erika Roche, *Colegio Toberín, Usaquén*

Lucía Murcia, *Colegio Estrella del Sur, Ciudad Bolívar*

Lucy Sánchez, *Colegio Garcés Navas, Engativá*

María Cristina Arias Sanabria, *Colegio Fernando González Ochoa, Usme*

Ruth Campo, *Colegio Alfredo Iriarte, Rafael Uribe Uribe*

Sandra Hellen Pacheco, *Colegio CODEMA, Kennedy*

Gestoras

Andrea Suárez, *Santa Fe*

Juliana Martínez García, *Ciudad Bolívar*

Luz Aida Mora Mora, *Engativá*

Tania Amado Barbosa, *Rafael Uribe Uribe*

Fotografías

Angélica Rubio

Crozet, M.

Danzaconsciente

Entepola

Escuela Agroecológica

Frida Kahlo

Guillermo Kahlo

Laura Gissela Mojica

Martínez, D.

Secretaría de Educación del Distrito

Zamora, M.

Impresión

Editorial Gente Nueva

Archivo digital Secretaría de Educación del Distrito y

Archivo digital CINEP / PPP.

Esta publicación hace parte del Convenio 2543 de 2014, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar la segunda fase de la Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación del Distrito, el CINEP / Programa por la Paz, y Fe y Alegría.

ISBN Volumen: 978-958-8917-06-1 (Impreso)

ISBN Volumen: 978-958-8917-07-8 (Web)

ISBN Obra Completa: 978-958-8731-73-5 (Digital)

ISBN Obra Completa: 978-958-8731-66-7 (Impreso)

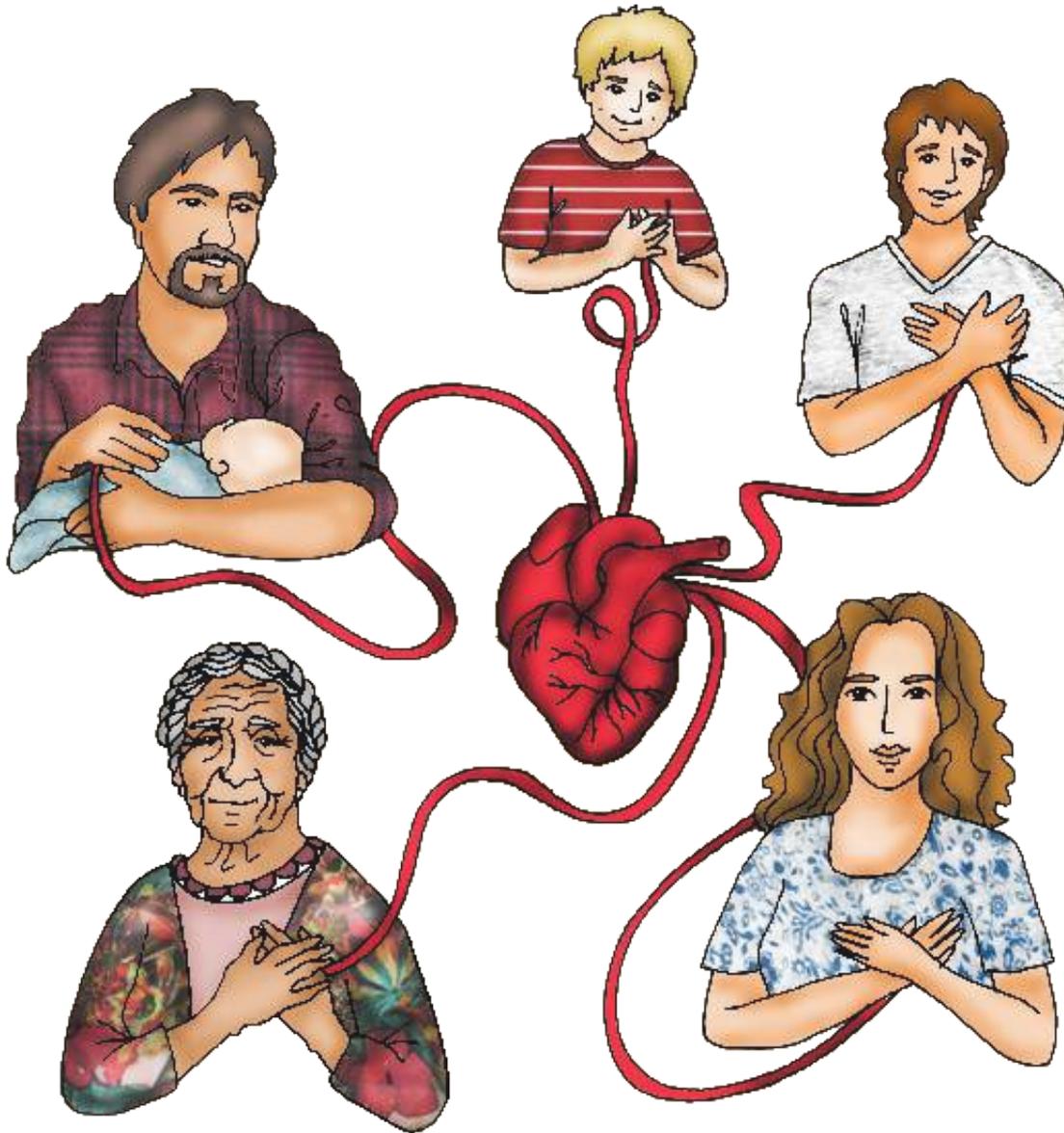
© Secretaría de Educación del Distrito

© CINEP / Programa por la Paz

Bogotá, D.C., marzo 2015



1. Autocuidado





Ejercicio 1 - Sonido Explorando tu espacio

- * Haz una relajación en dos momentos. En el primero pones música suave y pides a las personas del grupo que piensen en su habitación, en las partes de ella que más le gustan, y que la comparen con el espacio del taller, sintiendo si hay afinidad de sensaciones entre ambos espacios o no. En el segundo momento, cambias la música suave por ritmos más fuertes como el heavy metal, el reggaeton, el rap, la salsa, etc. Pídeles a los y las asistentes que se concentren en las sensaciones asociadas a esa música, y que la relacionen con otros espacios diferentes a la habitación propia.
- * Previo al taller, se le habrá pedido a los y las participantes traer un objeto especial de su habitación, de manera que en este momento se hace una plenaria en la que se presentan los objetos que llevaron, hablan sobre la historia y el significado del mismo, cuentan cómo es su habitación, y qué les gusta de ella y que no.

Ejercicios tercera piel: La casa - habitación

- * Distribuye a las personas en cuatro grupos. Para ello, preparas una bolsa con tiras de papel de cuatro colores diferentes. Cada persona saca una tira de la bolsa al azar, de modo que los grupos se conforman de acuerdo con el color que a cada una le salió. Cada color estará asociado con una de las siguientes sensaciones: armonía, tranquilidad, intranquilidad y afecto.
- * Pide a cada grupo que se ubique en una de las esquinas del salón y que organice una puesta en escena sobre una habitación, relacionando la sensación que les fue asignada y los objetos personales que llevaron. Todos los grupos presentan su trabajo.
- * Haz una plenaria acerca de las presentaciones de los grupos con base en las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo te sentiste en cada habitación? ¿En cuál de las habitaciones representadas identificaste la tuya? ¿Con cuál de las cuatro habitaciones te quedarías y por qué? ¿Cuál es tu habitación ideal y por qué?



Ejercicio 2 - Imagen Huellas ancestrales

- * Pide a los y las participantes que elaboren tres pares de siluetas de sus pies, utilizando papel y marcadores. Cada par de huellas representa el camino recorrido por tres generaciones de sus familias hasta llegar a ellos y ellas. Para simbolizar esto, indícales que organicen las huellas en una fila, como si estuviesen realizando un recorrido, dejando las propias al final.
- * Solicítales que en cada par de huellas ubiquen características de personas de su familia que consideren que ellos y ellas poseen. Por ejemplo, si una persona considera que heredó de su abuela una buena actitud ante la vida, debe ubicar esta característica en el primer par de huellas.
- * Cuando lleguen a las huellas propias, indícales que las decoren teniendo en cuenta los colores que les evoquen las características encontradas en su recorrido familiar.
- * En plenaria, invita a socializar las huellas familiares, realizando un ejercicio reflexivo que puede ser orientado por las siguientes preguntas: ¿Cómo se relacionan las características que evidenciaste en el recorrido familiar con la imagen que tienes de ti misma/mo? ¿Cómo consideras que estas características entran en relación con tus compañeros y compañeras? ¿Cómo se relacionan estas características con tu núcleo familiar? Procura suscitar reflexiones sobre la manera como las historias familiares impactan nuestra formación como sujetos y la configuración de la identidad.

Ejercicio 3 - Palabra Plastilina humana

- * Pídeles que se organicen en grupos de cinco personas para hablar sobre los objetos que sean importantes para ellas y ellos, y que hagan parte del espacio favorito de sus casas. Posteriormente, diles que, de todos los objetos expuestos, elijan uno, y que elijan también a un o una representante del grupo.
- * Utilizando la metáfora de la plastilina, la persona que representa cada grupo será moldeada por sus compañeros y compañeras para que tome la forma del objeto elegido. La idea es convertir a esa persona en una escultura utilizando la elasticidad de su cuerpo, vestuario y demás materiales que se tengan a mano.
- * Cuando las esculturas estén terminadas, invita a que todas las personas recorran el salón observándolas una a una, tratando de adivinar qué representan, y escuchando la exposición del grupo realizador respecto al objeto elegido y la forma de representarlo.
- * Organiza una plenaria en torno a las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron los puntos de acuerdo más comunes a los que los grupos llegaron para elegir el objeto? ¿Con qué sucesos de la vida se relacionan estos objetos y por qué son importantes? ¿Cómo se pusieron de acuerdo para elegir el objeto? ¿Cómo creen que se relacionan estos objetos con sus formas de ser? ¿Cómo se relacionan estos objetos con la manera como nos vinculamos con los y las demás?
- * Reflexionen acerca del impacto que tienen los escenarios individuales en la construcción de cada persona y en su relación con el entorno.

