

***Es tiempo de escuchar(nos):* Diseño de secuencia didáctica para promover prácticas de cuidado con estudiantes de grado 10° y 11° del Colegio Gerardo Molina Ramírez IED, a partir de sus trayectorias de vida, el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a.**

Tatiana Aranda Murcia  
Julieth Natalia Luque Monroy

**Autoras**

Trabajo de grado para optar al título de  
Licenciadas en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos

**Tutor**

Mg. Luis Javier Hurtado Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación  
Departamento de Psicopedagogía  
Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos  
Bogotá, D.C.  
2024

## Dedicatoria

*“Educar es conmover. Educar es donar.  
Educar es sentir y pensar no apenas la propia identidad,  
sino otras formas posibles de vivir y convivir.”*

Carlos Skiliar

(Citado por Leonetti, G. E, 2020)

Dedicamos este trabajo a nuestros padres; Neyla, Rita, Candido y Robin quienes siempre han creído en nosotras y acompañado este proceso forjando con amor, paciencia y esperanza este sueño. También a nuestra niña interior, aquella que soñaba con ser profe.

A los/as que fueron nuestros/as estudiantes quienes con su cariño y empatía hicieron parte de este proceso, logrando sentir parte de ellos/as, por los/as que madrugamos sin importar el recorrido o el tráfico con la ilusión de vernos, compartir, escuchar y ofrecer una palabra de aliento, esperanza, esfuerzo o impulso, además de brindarnos una sonrisa para así recargarnos de energía después de cada encuentro.

Por quienes varias veces discutimos nuestras clases para llegar con actividades donde se sintieran cómodos/as y encontrarán en cada sesión un espacio de amor propio, confianza, aprendizaje y desaprendizaje, escucha, reconocimiento y reciprocidad. En especial a Duwan, Miller, Daniela, Sarah, Cris, Valen, Pau, Lauren, Gualdron, Breiner, Juan Camilo, Kevin, Luisa, Nicol y Jonathan, a ustedes dedicamos estas palabras llenas de gratitud y admiración porque crecimos mutuamente en cada momento compartido, siendo inspiración y motivación para seguir construyendo escuela, comunidad y sueños. Este trabajo es también suyo. ¡Gracias!

Finalmente, deseamos que esa energía que brilla en cada uno de nosotros/as, permanezca avivada durante este camino llamado “vida”, y a las personas que creen aún en la educación como medio para seguir construyendo.

## Agradecimientos

Agradecemos a:

**A nosotras mismas** por creer y hacer posible este esfuerzo que hoy se ve reflejado en este trabajo puesto en días y noches de construcción.

**Al colegio Gerardo Molina Ramírez** y a la profe Mariela por abrirnos las puertas de este maravilloso lugar que nos acogió por dos largos años.

**A nuestras parejas**, por su paciencia infinita, por comprender nuestras ausencias y por ser nuestra fuente inagotable de amor y motivación. Su apoyo y ayuda incondicional nos ha dado la fuerza necesaria para superar los obstáculos y perseverar hasta el final.

**A nuestros amigos/as**, por estar presentes, escucharnos, apoyarnos y alentarnos. Su compañía ha hecho que este viaje sea mucho más llevadero y memorable.

**A nuestros/as estudiantes** por los aprendizajes, los momentos, risas y tristezas, pues fueron quienes materializaron esta idea.

**Y a nuestros/as profesores/as**, por compartir con nosotras su sabiduría, experiencia y pasión por el conocimiento. Gracias por guiarnos, desafiarnos y motivarnos a alcanzar nuestras metas académicas y profesionales.

A todos ellos/as quienes con sus palabras, amor, comprensión y saberes hicieron posible este gran proceso.

*“El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un regalo. Por eso es llamado PRESENTE”*

Maestro Oogway

## **Resumen**

El documento presenta un proyecto de investigación y práctica pedagógica en el I.E Colegio Gerardo Molina Ramírez, enfocado en el cuidado, el autorreconocimiento y el reconocimiento del otro/a en estudiantes de grados décimo y undécimo. Además, se destaca la importancia de las trayectorias de vida en la adolescencia y la necesidad de promover prácticas de cuidado en la comunidad educativa. Por lo tanto, se diseñó una secuencia didáctica titulada "Es tiempo de escuchar(nos)" que aborda estas categorías a través de talleres reflexivos, críticos y participativos, para ello implementaron actividades didácticas y se creó un "cuaderno viajero" como herramienta pedagógica para expresar emociones y reflexiones.

Por lo cual, se evidenció la importancia de crear un ambiente inclusivo que fomente el respeto mutuo, la escucha y la empatía entre todos/as. Finalmente, se realizó un análisis de la experiencia y se propusieron recomendaciones para mejorar futuras intervenciones. En conclusión, este proyecto fortaleció la construcción de acuerdos para la convivencia y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los/as estudiantes del colegio, asimismo consolidó vínculos entre estudiantes y maestros/as.

**Palabras claves:** Cuidado, autorreconocimiento, reconocimiento del otro/a, trayectorias de vida, secuencia didáctica.

## **Abstract**

The document presents a research and pedagogical practice project at the I.E Gerardo Molina Ramírez College, focused on care, self-recognition, and recognition from others in a group of students from tenth and eleventh grades. It also highlights the importance of life trajectories in adolescence and the need to promote caring practices within community education. Therefore, a didactic sequence titled "It's time to listen to each other" was designed, addressing these categories through reflective, critical, and participatory workshops. Activities were implemented

and a "traveling notebook" was created as a pedagogical tool to express emotions and reflections. It was evident the importance of creating an inclusive environment that promotes mutual respect, listening, and empathy among everyone. Finally, an analysis of the experience was carried out and recommendations were proposed to improve future interventions. In conclusion, this project strengthened the construction of agreements for coexistence, the development of socio-emotional skills in the students, and also consolidated links between students and teachers.

**Key words:** Care, self-recognition, recognition of others, life trajectories, didactic sequence

## Tabla de contenido

<b>Índice de figuras</b>	<b>7</b>
<b>Índice de anexos</b>	<b>8</b>
<b>Introducción</b>	<b>9</b>
<b>Contextualización</b>	<b>14</b>
1. Una mirada institucional	16
2. Dinámicas de la escuela - comunidad en el Colegio Gerardo Molina Ramírez	17
3. Cuidado desde la perspectiva de la comunidad	19
<b>Planteamiento del problema</b>	<b>22</b>
<b>Antecedentes Investigativos</b>	<b>25</b>
<b>Justificación</b>	<b>30</b>
<b>Objetivos</b>	<b>34</b>
Objetivo general	34
Objetivos Específicos	34
<b>Marco Teórico</b>	<b>35</b>
Autorreconocimiento y reconocimiento del otro	35
Cuidado	41
Trayectorias de vida	46
<b>Marco metodológico</b>	<b>49</b>
Puntos de partida	49
Descubriendo realidades para reconocerse y reconocernos (2022-2):	52
Tejiendo nuestros saberes (2022-2 y 2023-1):	53
Transformando realidades (2023-1 y 2023-2)	54
Reflexionando y construyendo (2023-2 y 2024-1):	55
<b>Análisis de la experiencia</b>	<b>57</b>
Trayectorias de vida en la adolescencia.	57
Las trayectorias de vida permeadas por dinámicas sociales.	58
Autorreconozco lo que soy y reconozco al otro/a.	60
Autorreconocerme y reconocer al otro/a no es tarea fácil.	61
El cuidado como espiral de cotidianidades.	62
Las prácticas de cuidado en el colegio Gerardo Molina Ramírez.	62
Las prácticas de cuidado hacia el otro/a.	65
Las prácticas de cuidado de sí mismo.	66
“Una secuencia didáctica”	69
¿Cómo se empezó a desarrollar?	69

Los intereses de un tal llamado “el cuaderno viajero”.	71
Re-estructurando la secuencia didáctica - implementación en contexto rural y urbano.	72
¿Cómo está diseñada la secuencia?	74
La esencia de la secuencia.	76
<b>Conclusiones y recomendaciones</b>	<b>80</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>84</b>
<b>Anexos</b>	<b>93</b>
Anexo A. Ruta de análisis de la secuencia.	93
Anexo B. Collage de cómo se cuidan y los han cuidado	96
Anexo C. Antifaz sobre recuerdos de sus vida	97
Anexo E. Círculo de la confianza	97
Anexo D. Juego de yermis	98
Anexo E. Círculo de la palabra	98
Anexo F. Lluvia de ideas del cuento “El hombre que quería ver el mar” (Mundo primaria. 2015).	99
Anexo G. Actividad de autorreconocimiento	99
Anexo H. Actividad de reconocimiento del otro/a.	99
Anexo I. Actividad de autocuidado	100
Anexo J. Diarios de campo 2022 Colegio Gerardo Molina Ramirez	101
Anexo K. Diarios de campo 2023 Colegio Gerardo Molina Ramirez	110
Anexo L. Diarios de campo 2024 Colegio Rural Rafael Uribe Uribe	120
Anexo M. Matriz de encuesta aplicada	127
Anexo N. Acceso a Secuencia Didáctica	131

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Mapa de la localidad de Suba.</i>	15
<b>Figura 2.</b> <i>Fotografía de la localidad.</i>	16
<b>Figura 3.</b> <i>Esquema sobre los tipos de cuidado en torno a la pedagogía del cuidado.</i>	43
<b>Figura 4.</b> <i>Esquema etapas de la RAP</i>	48
<b>Figura 5.</b> <i>Resultados de una de las preguntas de la encuesta aplicada.</i>	61

## Índice de anexos

Anexo A. Ruta de análisis de la secuencia.	89
Anexo B. Collage de cómo se cuidan y los han cuidado	92
Anexo C. Antifaz sobre recuerdos de sus vida	93
Anexo E. Círculo de la confianza	93
Anexo D. Juego de yermis	94
Anexo E. Círculo de la palabra	94
Anexo F. Lluvia de ideas del cuento “El hombre que quería ver el mar” (Mundo primaria. 2015).	95
Anexo G. Actividad de autorreconocimiento	95
Anexo H. Actividad de reconocimiento del otro/a.	95
Anexo I. Actividad de autocuidado	96
Anexo J. Diarios de campo 2022 Colegio Gerardo Molina Ramirez	97
Anexo K. Diarios de campo 2023 Colegio Gerardo Molina Ramirez	105
Anexo L. Diarios de campo 2024 Colegio Rural Rafael Uribe Uribe	114
Anexo M. Matriz de encuesta aplicada	123
Anexo N. Acceso a Secuencia Didáctica: “Es tiempo de escuchar(nos)”	128

## Introducción

Las prácticas de cuidado que se construyen a partir de las trayectorias de vida y de los procesos de autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a son los ejes centrales sobre los que se construye el presente proyecto. En su abordaje en la escuela hay que destacar las diversas etapas de la vida que implican un descubrimiento personal y de interacción con el entorno, en el que cada persona moldea su identidad, según experiencias que permiten consolidar percepciones, concepciones, gustos, deseos y claridades. Así, este trabajo investigativo se enmarca en el desarrollo de la práctica pedagógica de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos (LECO), que tuvo lugar en el Colegio Gerardo Molina Ramírez de la localidad de Suba en Bilbao entre 2022 y 2023, con estudiantes de grados décimo y undécimo. Considerando la complejidad del contexto social y educativo, las trayectorias de vida individuales - colectivas y las prácticas de cuidado de esta comunidad.

Conforme a ello, la investigación se orientó en diseñar una secuencia didáctica que, a partir de la identificación de las trayectorias de vida de los/as estudiantes de grado 10° y 11° del Colegio Gerardo Molina Ramírez IED, fomente las prácticas de cuidado desde el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a. En ese sentido, identificar elementos comunes de sus historias o de personas que están a su alrededor es un punto de partida esencial para fortalecer las relaciones interpersonales e intrapersonales, a partir de un proceso reflexivo y crítico. Al mismo tiempo, reconocer sus trayectorias de vida permite la comprensión, apoyo mutuo, empatía y respeto, construyendo así una comunidad escolar más solidaria y cohesionada.

Así pues, se profundiza en el diseño de la secuencia didáctica titulada "Es tiempo de escuchar(nos)" (anexo N). Esta crea un puente entre las problemáticas identificadas y las acciones concretas para abordarla, para tal fin se detalla el proceso de planificación de los

talleres, que se estructuraron cuidadosamente para desarrollar las tres categorías seleccionadas: autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a, prácticas de cuidado y trayectorias de vida. Por tanto, cada taller se diseñó con el propósito de fomentar la reflexión, el diálogo y la acción entre los/as estudiantes, ofreciendo un espacio seguro para compartir experiencias y perspectivas. Además, se describe el desarrollo de los talleres y se destacan las dinámicas y actividades específicas empleadas para alcanzar los objetivos propuestos. Asimismo, se integraron ejercicios prácticos y creativos que estimularon la participación activa de los/as estudiantes permitiendo expresar sus ideas y emociones de manera auténtica.

De esta manera, se hace énfasis en la participación activa de los estudiantes y en la importancia de crear un ambiente inclusivo que fomente el respeto mutuo y la empatía. A lo largo de la secuencia, se evidencia cómo los estudiantes se comprometen con el proceso de aprendizaje, reconociendo la importancia del cuidado personal y colectivo en la construcción de una comunidad.

Para dar cuenta del proceso de investigación y diseño de la secuencia didáctica, se construyó el presente documento en cuyo primer apartado, se da cuenta de la contextualización del Colegio Gerardo Molina Ramírez, empezando por su historia, problemáticas, necesidades del contexto barrial abordando la localidad en general, para así ampliar una perspectiva desde una mirada institucional con el enfoque del cuidado y las particularidades que caracterizan a la comunidad educativa. En ese sentido, se desarrolla el planteamiento del problema alrededor de lo evidenciado en la contextualización que expone unas problemáticas y vacíos que con las tres categorías abordadas se buscó cumplir con los objetivos propuestos.

En el siguiente apartado, se aborda el marco teórico que contempla las tres categorías centrales del trabajo de investigación: en primer lugar, el autorreconocimiento y el

reconocimiento del otro a partir de cómo la persona reflexiona sobre sí mismo identificando aspectos para mejorar, siendo esencial en el desarrollo humano como lo señala Bernal (2019), se vincula intrínsecamente con el reconocimiento del otro el cual emerge como un pilar fundamental en la ética del cuidado según plantea Carol Gilligan (1982), donde la ética se vincula con la empatía, respeto hacia las necesidades y puntos de vista de los demás evidenciando así un “cuidado”. En segundo lugar, la categoría del cuidado, abordado desde Boff (1999) que implica no solo preocuparse por un bienestar propio sino por el de los demás y el entorno que los rodea, teniendo en cuenta lo que sustenta Maturana sobre la preocupación por la vida y las relaciones que se dan. Finalmente, en tercer lugar, las trayectorias de vida como destaca Roberti (2017) representa una dimensión clave para comprender la organización del espacio y los itinerarios cotidianos de desplazamiento de los individuos que conforman un curso vital. De esta manera, dichas categorías entrelazan la autenticidad, el respeto mutuo y hacia los demás y el cuidado que configura un entramado en la construcción del ser.

Para este proceso, la metodología empleada fue la RAP (Reflexión-Acción-Participación) que da cuenta según Orobajo, Z (2016) de los procesos de enseñanza - aprendizaje de las prácticas escolares y las experiencias de reconocimiento de las capacidades de sí mismo y de los demás, con un enfoque cualitativo, que parte desde una revisión, un análisis y una propuesta, para así dar lugar a unas etapas desde “Descubriendo realidades” hasta “Reflexionando y Reconstruyendo”. Esta aportó significativamente al trabajo investigativo y práctico debido al proceso que se debe tener en cuenta en el reconocimiento de las experiencias de cada uno/a de los/as estudiantes y de los demás, que contribuyen a un cambio significativo en su entorno, a partir de la reflexión, el diálogo, identificación de conceptos que logran consolidar unos conocimientos y posturas críticas frente a las diversas realidades que atraviesan.

Luego, se presentan las reflexiones y conclusiones derivadas de la implementación de la secuencia didáctica en dos contextos, uno urbano en el Colegio Gerardo Molina Ramírez y rural en el Colegio Rafael Uribe Uribe. Allí se destacaron los logros alcanzados, así como los desafíos encontrados y los aspectos aprendidos durante el proceso, tratando de evidenciar la importancia de continuar con este tipo de procesos educativos, centrados en el cuidado y la reflexión crítica, no sólo para abordar las problemáticas específicas del contexto escolar, sino también para promover el desarrollo de los/as estudiantes y fortalecer los lazos comunitarios.

En cuanto a la propuesta de secuencia didáctica fue un espacio de aprendizaje significativo basado en el cuidado mutuo, autorreconocimiento y reconocimiento del otro, porque al conocer y valorar las trayectorias de vida de cada individuo, se sientan las bases para una comunidad escolar empática y solidaria.

Respecto al análisis de la experiencia se logra recoger minuciosamente aspectos reflexivos de lo realizado en cada momento de la práctica, la implementación y la reestructuración de la secuencia atendiendo a lo visible en los procesos realizados con ayuda del “cuaderno viajero” herramienta que contribuye a identificar los retos que se pudieron observar en el abordaje de cada una de las categorías centrales, durante el desarrollo de esta propuesta.

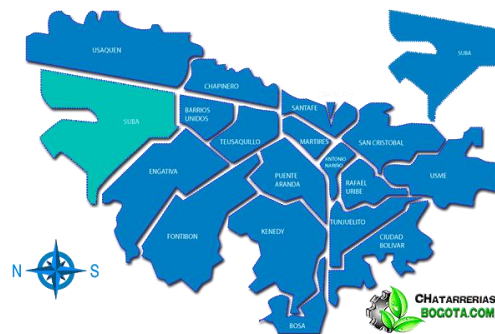
Finalmente, el último apartado consolida las conclusiones y recomendaciones que arrojó el proceso investigativo y pedagógico sustentando el cumplimiento de los objetivos, nuevos aprendizajes, el sentido de ser maestras, el trabajo transversal de las líneas de Escuela, Territorio y comunidad y Memoria, corporalidad y cuidado, la consolidación de experiencias en la comunidad educativa, finalmente, la continuación y desarrollo de propuestas subyacentes a esta investigación. Se destaca, dentro de estas conclusiones, que durante la práctica, los/as estudiantes reflexionaron sobre la importancia del autocuidado, destacando la necesidad de prestar atención

a las señales del cuerpo y la mente, así como de reconocer, nombrar las propias emociones y validar la de otros/as. Este proceso es vital para cada individuo y está influenciado por diversos factores sociales, culturales y educativos, como señalan Arias et al. (2020). Adicional a ello, el reconocer la labor del docente desde una amplia gama de experiencias que transcurren en la cotidianidad de la escuela como un “lugar de enunciación”; por ende, para fortalecer estos aspectos se propone utilizar herramientas como la secuencia didáctica que contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales, enfrentar retos y superar miedos de sus realidades, no solo al proceso del estudiante sino también al del maestro/a.

## Contextualización

Para iniciar, en este documento se caracteriza la Práctica Pedagógica Investigativa realizada durante en el periodo 2022 - 2023 en el Colegio Gerardo Molina Ramírez I.E.D ubicado en los barrios Ciudadela Cafam II y Bilbao, puesto que no hay un límite para su diferenciación se encuentra en Suba, localidad número 11 de Bogotá, en la carrera 143 #142 a - 62, según lo indica Montañez, P (2019) “siendo esta la tercera localidad en extensión territorial (10.056 Hect.), la primera en suelo urbano, la segunda en suelo de expansión”. Los estratos que predominan en esta localidad son el 3 (35,5%) y 2 (28%), además de que es para este mismo autor “la cuarta localidad en número de hogares pobres por Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) (8.141 hogares, 8,3% del total de hogares)” según los datos arrojados en el proyecto Suba (n,d). Por otra parte, Suba tiene un (93.2%) de tasas de asistencia escolar inferiores al promedio de la ciudad (94.9%), de esta forma, es prioridad aumentar la cobertura escolar; en este contexto, se hacen estratégicos los programas de educación que promueven la formación de las/os jóvenes.

**Figura 1.** Mapa de la localidad de Suba.

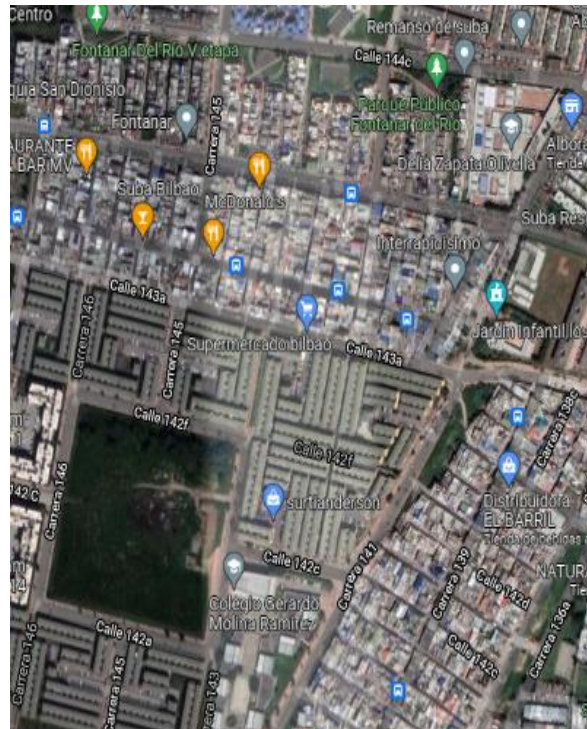


**Nota:** En la figura se encuentra el mapa de Bogotá y se destaca la ubicación de la localidad de Suba, además de las localidades aledañas.

**Fuente:** Comercializadora de metales (s.f).

El colegio se encuentra en la Unidad de Planeamiento Zonal (UPZ) - 71 (Tibabuyes), al sur occidente de la localidad, y tiene una extensión que equivale al 11,6% del total de área de las UPZ. Limita al norte con suelo rural de Suba; por el oriente con las UPZ El Rincón y Suba; por el sur con la localidad Engativá, y por el occidente, con el municipio de Cota.

**Figura 2.** Fotografía de la localidad.



**Nota:** La figura muestra una foto de google desde satélite y con relieve de la localidad de Suba.

**Fuente:** Google Earth, 2022.

Por otra parte, para conocer la historia del escenario de práctica, se tienen en cuenta que el Colegio Gerardo Molina Ramírez I.E.D nació como una sede del colegio Toscana Lisboa en 2005, su construcción tardó más de tres años en culminar y fue entregada el 27 de marzo de 2008 por Samuel Moreno Rojas, en ese entonces alcalde mayor de Bogotá y el secretario de educación Abel Rojas Céspedes.

Posteriormente, por ser un mega colegio cuenta con 36 salones de clase, un aula múltiple, un comedor, biblioteca, 11 aulas especializadas, zonas de juego, la administración, entre otros. Esta institución educativa lleva el nombre de *Gerardo Molina Ramírez* quien fue un político y maestro colombiano con una ideología socialdemócrata del siglo XX. Además, apoyó diversas luchas en busca de la libertad y la dignidad humana desde la justicia social. Su formación se basó en estudios de derecho en la Universidad Nacional de Colombia, dentro de sus reconocimientos fue ser elegido: a la Cámara de Representantes, rector de la UNAL y de la Universidad Libre en Colombia. Finalmente, falleció el 29 de marzo de 1991 en Bogotá a los edad de 84 años.

Desde esta perspectiva, el colegio sienta sus bases en el presente lineamiento del Proyecto Educativo Institucional- PEI (2016), que tiene como objetivo general:

Fortalecer competencias comunicativas, académicas, ciudadanas y convivenciales en los niños, niñas y adolescentes; fundamentadas en el ser, el saber y el hacer con responsabilidad, siendo a la vez conscientes y coherentes para participar y ejercer liderazgo transformacional en las diferentes dimensiones; en el contexto sociocultural.

(p.3)

Atendiendo a este fin, la institución educativa está impulsando el desarrollo de proyectos y/o actividades que propicien las competencias ya mencionadas, buscando fortalecer los procesos formativos e investigativos en la comunidad educativa. Sin embargo, en este objetivo de la institución no se visualizan algunas prácticas de cuidado que pueden cobrar mayo importancia dada su emergencia en cada contexto familiar, educativo y social.

### **1. Una mirada institucional**

Dentro del programa educativo se incorpora la pedagogía dialogante, modelo pedagógico que busca el desarrollo de las/os estudiantes, visibilizando al estudiante en su aprendizaje y

valorando al docente en su papel de mediador en el aula, quien además entiende que el conocimiento se construye dentro y fuera de la escuela. Así mismo, es guiado por el PEI (2016) del colegio enfatizando la comunicación con el lema “Comunicándonos con calidad mejoramos la humanidad” evidenciándose tanto en el fortalecimiento de las competencias en diversas dimensiones del desarrollo humano como en la visión del colegio que va ligada a los procesos académicos. Cabe resaltar que la pedagogía dialogante aporta al desarrollo escolar, sin embargo, se ve eludida por las estructuras tradicionales del país.

Es de relevancia que con la realización del proceso de trayectos de vida se visibilizó que uno de los/as estudiantes presenta una capacidad diferente; en ese sentido, fue necesario replantear los talleres y los métodos a la hora de trabajar con este tema, así mismo, conocer e indagar el plan de estudios de la institución para reconocer las pautas y las apuestas para estos procesos de inclusión.

Así, a nivel social se evidencia mayor discriminación, estigmatización, vulneración de derechos y limitaciones, dadas en el acceso a una educación de calidad, oportunidades laborales, aspectos que desencadenan en no contar con las condiciones necesarias para vivir bien, evidenciando la necesidad de generar una apuesta que brinde posibilidades orientadas desde sus trayectos de vida.

## **2. Dinámicas de la escuela - comunidad en el Colegio Gerardo Molina Ramírez**

Desde otra óptica, el colegio tiene una responsabilidad y un enfoque no solo con la formación pedagógica de las/os estudiantes, sino también busca el acercamiento con la comunidad, llevando a cabo actividades tales como: “El día de la Buena Vecindad”, “día de la familia”, celebraciones tradicionales (Independencia de Colombia, Batalla de Boyacá, Halloween). Estos eventos se crearon para incentivar a todos/as a participar por medio del cuerpo, la disposición, el

arte y la cultura, dándole un sentido de pertenencia a la institución. Además, a lo largo de la historia, las escuelas han sido el territorio donde se fortalece el tejido social, de la mano con la comunidad educativa que, en palabras de Galeano, J (2018);

Se han convertido en el lugar donde las comunidades a través de sus maestros reivindican su cultura, su idioma, su historia. Las escuelas como territorios, entonces, también aluden a la territorialidad, es decir, al ejercicio de poder político de las comunidades manifiesto en las alternativas formas de hacer pedagogía como resistencia.  
(p. 45)

Es así como las escuelas y personas promueven la construcción de comunidad y territorio mediado por el diálogo, el lenguaje no verbal, las representaciones simbólicas y las tradiciones que denotan un pasar en la historia reivindicando la memoria de cada una/o, además del sentido de habitar el territorio que provoca una reflexión y una crítica constante respecto a lo que se observa en el entorno, los sentires y las emociones que evoca, siendo parte fundamental de un proceso pedagógico que se ha fracturado por esas tensiones entre comunidad-escuela.

Por consiguiente, en el proceso de observación que se ha llevado a cabo en la institución educativa mediante los talleres, se han denotado problemáticas a nivel económico y sociocultural en los/as estudiantes de los grados 10° y 11° posibilitando el reconocimiento del cuerpo como territorio y memoria, al mismo tiempo, situaciones a las que se ven enfrentadas/os desde lo familiar, educativo y social que desembocan en la desconfianza, las inseguridades y la falta de oportunidades para cumplir lo que se proponen.

En efecto, la cartografía social<sup>1</sup> fue una herramienta inicial que permitió evidenciar que las/os estudiantes en su mayoría viven en barrios aledaños al colegio, tales como Berlín, Lisboa, Santa Cecilia, Santa Rita, San Pedro, Bilbao, entre otros. Además, hay bastantes estudiantes que son población migrante, específicamente del país de Venezuela, y un número considerable de estudiantes que vienen de diversos lugares del país como la Costa Pacífica, la Costa Atlántica, Boyacá, Antioquia y Santander que, sin embargo, llevan mínimo un año habitando en la ciudad de Bogotá, lo cual refleja unas implicaciones a nivel cultural percibiendo la discriminación y exclusión tanto dentro como fuera de la institución, siendo conscientes que, cada ser experimenta su cuerpo, a través de unos trayectos que llevan consigo unas memorias y experiencias incrustadas, de manera que los/as apartan de sus propias raíces y costumbres.

En su mayoría, se logra ver que las/os estudiantes reconocen que su entorno es peligroso porque se sienten inseguras/os, entendiendo que los alrededores del colegio y en los barrios de toda la UPZ hay presencia de bandas delincuenciales, expendio de droga, robos, atracos y más. En ese sentido, se evidenció que prácticamente el 100% de los/as estudiantes con quienes se tuvo la oportunidad de entablar una conversación dieron a entender que han sido violentados/as, a lo largo de sus trayectorias de vida, por violencias de tipo: intrafamiliar, estatal, racial, xenofóbica y policial. Igualmente, aspectos que se ven reflejados en los espacios de la institución que dan cuenta de problemáticas a nivel relacional y en menor medida a lo académico.

---

<sup>1</sup> Se retoma la conceptualización en la que se entiende la cartografía social como “una metodología participativa y colaborativa de investigación que invita a la reflexión, organización y acción alrededor de un espacio físico y social específico” (Vélez, et al., 2012, p. 62)

### 3. Cuidado desde la perspectiva de la comunidad

En proceso de caracterización, considerando que el Colegio Gerardo Molina Ramírez IED ha diseñado una “Cartilla del Autocuidado” (s.f) para promover prácticas de cuidado dentro de la institución, específicamente teniendo como referencia los siguientes objetivos:

- Aprender a cuidarse a sí mismos, significa que cada quien valora su propia persona y actúa frente a futuras consecuencias con el fin de preservar la vida.
- Ayuda a tomar precauciones frente a muchas situaciones de riesgo para mejorar el bienestar propio.

Por otra parte, se realizó una encuesta que tuvo como objetivo reconocer la perspectiva del cuidado que puede fundamentar los trayectos de vida en los/as jóvenes de grados 9°, 10° y 11° del colegio Gerardo Molina Ramírez I.E.D. A partir de la noción del autocuidado el cual también es el cuestionamiento que arroja este ejercicio de caracterización. En ese sentido, se plantearon las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Conocen la “Cartilla del Autocuidado”?
- ✓ ¿Cómo entienden el autocuidado?
- ✓ ¿Qué tipo de espacios propicia la Institución Educativa en cuanto al cuidado?
- ✓ ¿Qué prácticas atentan contra el autocuidado?
- ✓ ¿Cree usted que los estudiantes se reconocen en el autocuidado? ¿De qué manera les afecta o no les afecta?
- ✓ ¿Cargo que ocupa dentro de la institución?
- ✓ ¿Cuál es su edad?
- ✓ Sexo (¿A cuál sexo pertenece?)

En el desarrollo de la encuesta se contó con la participación de estudiantes, docentes, enfermera, psicóloga, personal de la cafetería y de seguridad quienes describieron la manera como se refleja el cuidado y autocuidado en las prácticas de la institución, permitiendo, de igual modo, conocer las maneras en que este es violentado, visibilizando las problemáticas más repetitivas que hay en los distintos espacios del contexto, tales como;

- ✓ “Consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA), malos hábitos de alimentación, poca actividad física, mal manejo de estrés”. (Psicosocial, 10 de noviembre de 2022)
- ✓ “El sedentarismo, el consumo de sustancias, mala higiene personal, alimentación inadecuada”. (Docente, 10 de noviembre de 2022)
- ✓ “Autolesiones”. (Estudiante, 10 de noviembre de 2022)
- ✓ “El suicidio, la mala higiene”. (Estudiante, 10 de noviembre de 2022)

Es importante reconocer que el cuidado y autocuidado como derecho humano está enfocado en el bienestar y satisfacción en la vida académica, laboral y personal de los/as sujetos/as, en relación con esto, es indispensable preguntarse en primera instancia ¿qué es el cuidado? Y retomando lo que plantea Balaguer, A (s.f) en referencia a lo afirmado por Leonardo Boff (2002) en su libro *El cuidado necesario*, es visto como ejercicio de tomar la fragilidad de la vida que hace posible vivir de manera alegre, además de un conjunto de herramientas de apoyo y protección, siendo este vital y propio de lo humano (p.15).

## Planteamiento del problema

En el marco de la Práctica Pedagógica Investigativa y en la realización de la caracterización tanto de la localidad de Suba, del Barrio Bilbao, como del Colegio Gerardo Molina Ramírez, se visibilizan problemáticas que impactan significativamente en los procesos de cada individuo, no solamente personales, sino educativos, que se evidencian en las herramientas didácticas empleadas, en los vínculos y cotidianidad de los/as estudiantes.

Teniendo en cuenta que el Manual de Convivencia, el PEI y la Cartilla del Cuidado de la Institución presentan asuntos claves para fortalecer las prácticas cuidado, estas no están focalizadas hacia un cuidado de sí mismos y de los otros/as, ya que no hay una orientación, estrategia o ruta que potencie aspectos que involucren autorreconocerse y reconocer al otro/a, reflejadas en las técnicas metodológicas aplicadas de la investigación.

Por ejemplo, como se cita en uno de los diarios de campo, los/as estudiantes comentaban que:

*Han existido riñas entre estudiantes por motivos de un partido de fútbol, según los sentires de ellas y ellos el colegio simplemente ha tomado la decisión de sancionar a quienes han participado en ello, y no han tomado cartas frente al asunto de qué es lo que realmente lleva a que las/los estudiantes no sepan mediar en un conflicto para no llegar a los golpes... las/los estudiantes manifestaron que falta más acompañamiento por parte la Institución Educativa para que estas situaciones sean atendidas, pero no solamente con un llamado de atención sino con estrategias o herramientas para la reflexión desde los diferentes grados. (Diario de campo #03. 2023, p. 108)*

En ese sentido, los/as estudiantes expresan que aunque no se visibilice, se hace necesario intervenir en estas situaciones con estrategias que tengan un impacto desde los diferentes

ámbitos como el personal, familiar y educativo, ya que de una u otra forma ellos/as se ven afectados a nivel emocional y físico. Consecuentemente, en dichos espacios de diálogo y reflexión durante la práctica, los/as estudiantes comentaban respecto a las dinámicas de sus entornos: varias situaciones caracterizadas por ser malas prácticas de cuidado dado que en situaciones de conflictos se recurre a violencia verbal y física como alternativa de solución que, de una u otra manera evidencia la falta de cuidados físicos y emocionales, que desencadenan malos hábitos (alimenticios, horas de sueño, organización y gestión de tiempos), dificultad en el manejo de las emociones y sentimientos que se ve reflejado en el afianzamiento de sus vínculos. (Diario de campo, #02, 2023, pp.107-108).

Según lo dicho antes, en diversos ejercicios didácticos se plantean reflexiones e interpretaciones de modo que:

“Los/as estudiantes diariamente se encuentran con situaciones como: el expresar cómo me siento no es una opción o si me hacen daño lo dejo pasar así esto se vuelva repetitivo porque para qué” (Diario de campo, #02, 2023, p.107), y otras afirmaciones “Y entonces, no hay que dejarse cascar”, “Hoy habrá pelea en la salida del colegio”, “Pero igual, la verdad es que así se agarren, en el colegio no se hace mucho”(Diario de Campo #03, 2023, p.109) conforme a ello, se presentaban conflictos que a veces pasan por alto debido a la frecuencia de estos mismos.

Por otro lado, en la cartografía realizada durante el año 2022 en la práctica pedagógica, varios estudiantes señalaron puntos inseguros donde se sentían vulnerables en los lugares que habitan, en esta se pudo observar sitios específicos cercanos a la institución e incluso dentro de esta misma. Estas problemáticas afectan directa o indirectamente a los/as estudiantes de manera negativa en la calidad de vida, además de la falta de redes de cuidado alrededor de estos espacios.

También; es relevante nombrar la falta de autorreconocimiento y reconocimiento por el otro/a que se da en la ausencia de estrategias pedagógicas que dificultan el proceso de construcción de identidad desde la reflexión de las trayectorias de vida que pueden llegar a tener algunos/as jóvenes. Por tanto, se deben proponer estrategias que permitan trabajar en esto mismo y fortalecer dichas prácticas de cuidado, porque constituyen pilares sobre los cuales se crea una base sólida de empatía, comprensión y respeto mutuo.

Ahora bien, las problemáticas vislumbradas son ejes cruciales que permiten proponer una apuesta pedagógica y didáctica que se oriente en autorreconocerse y reconocer al otro, para así contribuir a la potenciación de las prácticas de cuidado, a partir de las trayectorias de vida de los/as estudiantes como foco de acción, ya que “Nos hace pensar que las prácticas de cuidado a partir del dibujo, del juego entre otros, son mucho más sencillas para que ellos sean mucho más reflexivos y críticos frente al tema que estamos hablando y no solo desde un ámbito personal sino también familiar, social y educativo.” (Diario de campo, #04 2023, p. 109)”.

## **Antecedentes Investigativos**

Para el desarrollo del presente proyecto de grado, se realiza una revisión documental de varias investigaciones que se orienta en las siguientes categorías: Autorreconocimiento y Reconocimiento del otro, Cuidado y Trayectorias de vida; se focaliza la indagación en bases de datos y repositorios, se reconoce el contexto específico de su desarrollo y se ubican en un periodo de tiempo determinado. Las bases de datos en las cuales se realizaron las respectivas búsquedas fueron: Google Académico y Academic Search Premier y, así mismo, los repositorios donde se encontró material investigativo fueron: Educación de Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional y Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Se seleccionaron, entre los documentos encontrados, 8 investigaciones y 4 materiales didácticos, los cuales se analizaron en profundidad; en relación con las investigaciones, una se desarrolla en México y las demás en Colombia, específicamente, en la ciudad de Bogotá en las localidades de Bosa, Ciudad Bolívar y Suba, de igual modo, dos de los materiales didácticos fueron realizados por Bogotá Humana desde la Alcaldía Mayor, uno por Prosperidad Social, un programa a nivel nacional de Colombia para jóvenes y otro de ellos a partir del Consejo Noruego para Refugiados. Dichos antecedentes, oscilan entre un periodo de 2018 - 2023, sin embargo, se abordó un material didáctico del 2015 y una investigación del año 2014, ya que tiene un carácter trascendente en la investigación en cuanto a las categorías a trabajar en relación con los materiales didácticos.

Dentro de los propósitos de las investigaciones analizadas se resaltan, a continuación, aquellos que llegan a coincidir con los objetivos propios del presente proyecto de grado y que giran en torno a las categorías propuestas, algunos de estos, se orientan a mirar desde las trayectorias de vida la forma integrada de los aspectos que rodean la vida (SED, Bogotá, 2014) y la configuración de las trayectorias familiares y escolares (Sossa, 2018); por otra parte, algunas

investigaciones se enfocan en el cuidado, desde indagar su fundamento y los alcances éticos, políticos y epistémicos de una pedagogía del cuidado y autocuidado a partir de las trayectorias de vida (Montero, 2020), evidenciar la trama del cuidado y su centralidad (Rodríguez, 2023), la formación en el autocuidado que aporte al fortalecimiento de las dimensiones afectiva, social y física (Arias et al., 2020) y comprender la enseñanza del cuidado del otro (Gamboa, 2019). Finalmente, con respecto al reconocimiento buscan fortalecerse desde una mirada hacia sí mismos y los otros a partir de la pedagogía del cuidado (Beltrán, 2021) también en cuanto a la gestión de la convivencia a partir de las interacciones intersubjetivas del cuidado y reconocimiento como ejes éticos (Reyes y Velásquez, 2022).

Las poblaciones con quienes se desarrollan las investigaciones, la mayor parte es con niños/as, pues cuatro de ellas trabajan con esta población, tres con adolescentes y adultos, una con docentes y directivos. Uno de los documentos no trabaja con una población específica, pues está enfocada en una reflexión (Rodríguez, 2023). A excepción de una investigación que se desarrolla en una fundación (Arias, 2020) todas las demás tienen lugar en la escuela. Por otra parte, los materiales didácticos están dirigidos a trabajar con adolescentes (Equipo Técnico Prosperidad Social, 2019), con niños/as (Consejo Noruego para Refugiados, 2021) y con adultos entre ellos docentes (psicóloga del Colegio Gerardo Molina Ramírez, s.f) y aquellos que se enfocan en población escolar (CINEP, 2015).

Así mismo, las metodologías abordadas en estas investigaciones siete parten de un enfoque cualitativo; en una se aborda la revisión documental para entrever las fases de cambio de un programa y la influencia en las prácticas pedagógicas (Sossa, 2018); tres se realizan por medio de investigación-acción con carácter educativo (Márquez y Puentes, 2015. Gamboa, 2019. Arias et al., 2020) y participativo (Reyes y Velásquez, 2022.), además de la realización de una

monografía (Beltrán, 2021). De igual manera, los instrumentos y técnicas utilizadas en tres de estas investigaciones fueron la sistematización de experiencias de la mano con un análisis de documentos (Márquez y Puentes, 2015. Sossa, 2018) también el uso de diarios de campo, planeaciones, talleres y cuestionarios (Arias et al., 2020. Montero, 2020. Beltrán, 2021), una observación no participante (Reyes y Velásquez, 2022) y una participante (SED, 2014). En otra investigación se realiza una caracterización para luego implementar, analizar e interpretar una propuesta pedagógico-didáctica (Gamboa, 2019). También, se encuentra una cartilla didáctica que está dividida por capítulos donde se desarrollan una serie de actividades prácticas y didácticas relacionadas con el tema de autoconocerse, autoprotgerse y autocuidarse (Consejo Noruego para Refugiados, 2021) y otra que, de igual modo, se divide en capítulos, está enfocada en cuidarse a sí mismo y prevenir situaciones que puedan afectar el bienestar de las personas. Y al final de esta, se desarrollan unas actividades prácticas con relación con los temas propuestos (psicóloga del Colegio Gerardo Molina Ramírez, s.f).

Seguidamente, el marco teórico propuesto se enfoca desde el reconocimiento, el cuidado y las trayectorias de vida en el contexto educativo, en primer lugar, se sitúa el reconocimiento al generar un cambio que implique unos modos de enseñanza que reconozcan al otro como otro desde el cuidado y la atención en relación con la convivencia escolar (Reyes y Velásquez, 2022). Por lo tanto, en el aula, se debe fomentar el cuidado y el reconocimiento a través del diálogo, el aprendizaje cooperativo, la empatía y la disposición para cuestionarse a sí mismos. Puesto que para Beltrán (2021) en el contexto escolar, se estimula la toma de conciencia de las pertenencias a comunidades más amplias, lo que permite resolver disputas, mantener diálogos constructivos y comprender el significado de las reglas, entre tanto se desarrollan habilidades para expresar

opiniones e ideas, siendo importante mostrar respeto por todas las diferencias que existen en relación con uno mismo.

Posteriormente, el enfoque del desarrollo humano busca reconocer lo que nos hace únicos y diferentes a los demás, centrándose en capacidades y habilidades relacionadas con la interacción y comunicación hacia los demás, es así como el autoconocimiento se vincula con la percepción de uno mismo y del otro, la comprensión de las emociones propias y ajenas, la motivación personal y el control de las relaciones (Arias et al., 2020).

Además, como lo propone Francisco Cajiao según Beltrán (2021) el reconocimiento de los demás se describe como el proceso de fortalecer el sentimiento de solidaridad y la responsabilidad compartida. Pero el reconocimiento de los sujetos/as y de los otros/as es importante para conocer lo ocurrido y comprender los sentidos de estos hechos para así traer esa realidad y esa historia que traspasa desde lo individual y colectivo.

El cuidado se aborda desde la pedagogía y la ética del cuidado, y se ve como una forma de reflexionar sobre lo que sucede en los contextos, los hábitos de cuidado para uno mismo, para otros y para el entorno, teniendo en cuenta el planteamiento de Maturana como una preocupación por el bienestar de los demás que se relaciona con la identidad de la humanidad (Beltrán, 2021). Boff (1999) lo sustenta desde una actitud arraigada en la naturaleza humana que contempla una conducta aprendida dirigida hacia uno mismo y el entorno, con el objetivo de regular los factores que afectan el desarrollo en beneficio de la vida, la salud y el bienestar (con se citó en Montero, 2020). De esta forma, el autocuidado se relaciona con el cuidado del otro que parte desde los autoesquemas que se basan en autoimagen y autoconcepto, desde diferentes dimensiones, incluyendo aspectos físicos, afectivos y sociales (Arias et al. 2020). También comprendiendo la pedagogía del cuidado y del autocuidado como una apuesta educativa intencionada para aliviar

cargas y promover una estabilidad con el cuerpo entre lo físico, emocional y espiritual (Montero, 2020).

En otro sentido, se mencionan los lazos de cuidado, que involucran la consideración de las trayectorias de vida de cada individuo, sus experiencias pasadas, su entorno, sus conexiones emocionales y sus necesidades personales, dado que estos lazos de cuidado implican una comprensión de las responsabilidades y derechos en las relaciones (SED, 2014).

La categoría de trayectorias de vida se enfoca en las trayectorias familiares y escolares, destacando su importancia en la construcción de saberes, experiencias y formas de relación social (Sossa, 2018). Sin embargo, para Montero (2020) en el proceso de enseñanza y el aprendizaje hay multiplicidad de historias que traen inmersas una herencia, un carácter desde cómo ven lo que les rodea, en esa proximidad se permite la circulación de saberes, emociones, preguntas, habilidades y memorias que van construyendo la experiencia de los sujetos en sus trayectorias de vida; por tanto, es importante dotar a estas de un significado que evoca un pasado, pero a la vez un futuro, de esta manera se puede ver cómo la identidad se estructura desde los vínculos, el territorio, las raíces y ese puente entre historia y memoria.

En resumen, el marco teórico enfatiza la importancia del reconocimiento del otro, el cuidado mutuo y la comprensión de las trayectorias de vida en el contexto educativo, promoviendo un enfoque integral en la formación de los estudiantes.

## **Justificación**

El presente trabajo está orientado hacia el desarrollo de una secuencia didáctica que fomente las prácticas de cuidado de los/as estudiantes de grado 10° y 11° de la Institución Educativa Gerardo Molina Ramírez, por medio del reconocimiento y la reflexión sobre sus trayectorias de vida, y las prácticas asociadas, teniendo en cuenta que en estas interactúan factores de orden personal y social así como el contexto, las capacidades de cada persona, sus sueños y el autoconcepto que se ha construido en su itinerario vital.

De esta manera, como lo plantea este autor, varios factores determinan la construcción de cada sujeto/a y de sus experiencias de vida en concordancia con la concepción de “trayectoria de vida”. Esta permite autorreconocerse y reconocer sus maneras de ver, sentir y vivir en el mundo, además de identificar habilidades, capacidades, aptitudes, posturas y perspectivas que forjan su identidad. Así mismo, se orienta desde los sentires y experiencias que han construido a lo largo de su vida, evocando el querer mirar su pasado y pensar en su ahora.

Es por esto que estas trayectorias permiten la reflexión sobre, ¿cómo los estudiantes han vivido y viven en sus diversos contextos?, y ¿de qué manera se dan las relaciones de cuidado con las personas que conviven y sus amigos/as?; por esta razón se hace indispensable que las prácticas promuevan una sana convivencia en los diferentes entornos de la comunidad educativa. Para ello, se busca la reflexión a partir del reconocimiento de las trayectorias de vida con el fin de que los/as estudiantes identifiquen en cada una de ellas, las buenas prácticas de cuidado y las implementen en su quehacer cotidiano que aporte en su vida personal, espiritual, emocional y social.

Entonces, a partir de las trayectorias de vida de los/as estudiantes del Colegio Gerardo Molina nace la necesidad de plantear la secuencia didáctica apostándole a reconocer a los sujetos/as que habitan este espacio, enfocada en un ejercicio reflexivo y consciente mediante un diálogo de saberes que logra una relación de los contenidos y actividades con las experiencias que han tenido, facilitando la comprensión y apropiación de estas de manera que contribuye a un pensamiento crítico. Por lo tanto, los/as profesores y estudiantes tendrán un recurso para el trabajo, en torno a la identificación de las trayectorias de vida que fomente prácticas de cuidado desde el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a que, además, se puede incluir fácilmente en el plan de trabajo por la manera en la que está elaborada y teniendo en cuenta que el componente didáctico brinda organizadamente unas actividades de enseñanza y aprendizaje para los/as estudiantes.

Esta secuencia se crea a partir de una mirada planteada por Navarro (2017) que se centra en ayudar y aportar a aprendizajes guiados a partir de varias áreas del conocimiento (Vargas, et al. 2021), como lo son: ética, ciencias sociales articuladas a Cátedra de Paz y a proyectos transversales de la institución. Conforme a ello, responde a la necesidad de promover el cuidado personal y colectivo, también, el reconocimiento de los demás como parte fundamental del aprendizaje, reconociendo la diversidad de los contextos y experiencias de los/as estudiantes, contribuyendo al fortalecimiento del tejido social, con un enfoque comunitario que da sentido y resignifica a un sujeto/a ético desde ese punto de encuentro que es la escuela.

Por tanto, este proyecto pretende relacionar las trayectorias de vida, el cuidado y el autorreconocimiento y reconocimiento del otro porque, en primera instancia, la configuración, contenido y dirección de los trayectos de vida, parten de un origen que está destinado y a la vez, como lo indica Ormaza (2019) “vinculado a la situación social del individuo, tanto en su

expresión actual” como en la percepción del futuro, en segunda, el cuidado contribuye a un bienestar personal y colectivo, ya que favorece la calidad de vida que se da a partir de aspectos físicos y emocionales, al fortalecimiento de relaciones interpersonales, teniendo en cuenta que el cuidado implica una responsabilidad hacia sí mismo y los demás. A su vez, ese enfoque del cuidado, tanto hacia uno mismo como hacia los demás, es fundamental en el desarrollo integral de los/as jóvenes, ya que implica aspectos físicos como emocionales y sociales que fueron necesarios para promulgar una cultura de cuidado que promoviera el diálogo abierto, el trabajo colaborativo; además, de la reflexión crítica como herramienta para explorar y comprender las diferentes realidades presentes en el entorno escolar.

En tercera instancia, se aborda el autorreconocimiento y reconocimiento del otro a partir del desarrollo personal y social que permitan construir una sociedad más empática y equitativa, generando un impacto en el tejido social.

Desde esta perspectiva en torno a los procesos formativos y enfocados en los derechos humanos de la LECO, se reconoce que el trabajo comunitario no solo es fundamental para abordar las prácticas educativas dentro del entorno escolar, sino que también desempeña un papel crucial en el fortalecimiento de los lazos sociales, prácticas de cuidado, reconocimiento de las trayectorias de vida y el desarrollo integral de los/as estudiantes del Colegio Gerardo Molina. Este enfoque promueve la participación activa de todos/as en la comunidad a la hora de tomar decisiones y la resolución de conflictos, promoviendo así una responsabilidad compartida y dada desde la reflexión.

En última instancia, esta relación de trabajo comunitario, el enfoque en los derechos humanos y la elaboración de una secuencia didáctica, contribuyen a la construcción de espacios

más inclusivos, democráticos que se fortalezcan a partir del autorreconocimiento y reconocimiento del otro desde prácticas de cuidado.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Diseñar una secuencia didáctica que, a partir de la identificación de las trayectorias de vida de los/as estudiantes de grado 10° y 11° del Colegio Gerardo Molina Ramírez IED, fomente las prácticas de cuidado desde el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar elementos comunes en las trayectorias de vida de los/as estudiantes de 10° y 11°, a partir de unos diálogos de saberes e intercambio de experiencias como referentes para el diseño de la secuencia didáctica.
- Posibilitar la reflexión de los/as participantes desde el autorreconocimiento y el reconocimiento del otro/a en el contexto familiar, educativo y social, a partir del diseño e implementación de talleres dirigidos a estudiantes de 10° y 11° para la promoción de prácticas de cuidado y autocuidado.
- Elaborar una cartilla con la secuencia didáctica diseñada como estrategia pedagógica que fortalezca las prácticas de cuidado en estudiantes de educación básica secundaria y media, para que pueda ser implementada por docentes del Colegio Gerardo Molina Ramírez IED.

## Marco Teórico

### Autorreconocimiento y reconocimiento del otro

En este apartado se aborda como primera categoría el reconocimiento, siendo importante en la manera en que se transversaliza la vida de los/as sujetos/as, y las relaciones que se establecen con el cuidado. De este modo, se parte desde el concepto o idea del “reconocimiento” para así profundizar en el autorreconocimiento y el reconocimiento del otro en la relación que establecen para la construcción del ser.

Para empezar, es de suma importancia tener en cuenta que el concepto de reconocimiento parte de la “acción y efecto de reconocer o reconocerse” tal como lo plantea la Real Academia de la Lengua Española; dicha acción de reconocer es un verbo que está asociado con “distinguir o identificar a una persona o una cosa entre varias por una serie de características propias” (RAE, 2023) por tanto, desde una perspectiva psicológica, este se estima desde sí mismo y a los demás de forma objetiva o subjetiva, debido a “la implicación que el sujeto necesita del otro para poder construir una identidad estable y plena” (Boxo, et. al., 2012, p. 67). En esa necesidad es clave encontrar esa relación consigo mismo antes que con los demás, esto implica que dicha identidad sea consciente en las relaciones intersubjetivas que se forjan en la interacción con los otros/as.

Sumado a ello, es importante nombrar que aporta al desarrollo del ser humano, trayendo consigo lo que sustenta Moneta (2014) en referencia a la teoría del apego de John Bowlby, resaltando la importancia del reconocimiento y el afecto en la formación de vínculos emocionales saludables y seguros entre cuidadores e hijos, por lo que el reconocimiento y el afecto son elementos clave en la relación entre el cuidador y niño según esta teoría. El reconocimiento implica que el cuidador valide y acepte las experiencias emocionales del niño, lo cual es fundamental para el desarrollo de una autoestima saludable y una sensación de valía

personal. En la relación que se crea de reconocer a ese otro, es importante hablar desde la sociología y destacar la teoría del Reconocimiento desde Hegel, Honneth y Taylor.

En primera instancia, según Prada (2015) el reconocimiento:

“es no sólo empíricamente necesitamos de los otros, sino que constitutivamente somos los otros, somos en tanto estamos preñados de alteridad, lo que ha radicalizado Ricœur al señalar que esa alteridad también es la de nuestro propio cuerpo y la de nuestra conciencia” (p.45)

Por lo tanto, ese reconocimiento se desprende de la identidad para poder afianzar la autoconfianza, la autodeterminación, el respeto propio y en especial la autoestima que a la vez implica una construcción en relación con los/as demás.

En cuanto a lo que propone la teoría de Honneth según Botero et al. (2023), este sustenta que identificó tres formas de reconocimiento: amor, derecho y solidaridad; en primer lugar, el amor es fundamental para el desarrollo de la autoestima y la identidad personal, puesto que en el tejido de relaciones el reconocimiento afectivo y emocional se establecen vínculos que permiten sentirse seguros y apreciados consigo mismos; en segundo lugar, el derecho, el cual está referido al reconocimiento social y legal de los derechos, además de la igualdad; y por último, la solidaridad basada desde el reconocimiento que se encuentra en la participación activa en la vida social y en el trabajo con otros para lograr objetivos compartidos que forja la construcción de la identidad colectiva, así que la solidaridad implica la valoración de las contribuciones individuales y la reciprocidad en dichas relaciones sociales. En resumen, para Honneth el autorreconocimiento y reconocimiento del otro está ligado a la interacción social siendo fundamental para la construcción de la identidad, y se logra a través de la aceptación, valoración

y respeto mutuo en las relaciones interpersonales que construyen al ser mismo y lo vuelven un ser ético.

Finalmente, cabe nombrar la teoría social de Taylor, C (1996) quien habla del reconocimiento desde “la condición de la identidad lograda. El individuo tiene necesidad, para ser él mismo, de ser reconocido” (p.13), por ello su teoría se basa en la lucha de los derechos y la igualdad en el contexto cultural y político, teniendo en cuenta que es esencial para la identidad de un/a sujeto/a.

Luego, se nombra este concepto desde una perspectiva ética del reconocimiento, ya que se relaciona en el trato que se da a los/as demás y cómo se reconocen sus derechos y dignidad humana, pues para Carol Gilligan (1982) la ética del cuidado se liga a la empatía y al reconocimiento de necesidades y puntos de vista de las otras personas a la hora de tomar decisiones, que, según Reyes y Velásquez (2022) es necesario partir de poder reconocer al otro en el marco del cuidado, y que de cierta manera la construcción de cuidado y de reconocimiento se logra a través del respeto, la disposición para escuchar y entender al otro como un yo que parte en medida de cómo lo pueda ver y comprender.

Por ello “el reconocimiento de sí y el reconocimiento de los otros son dos procesos que se vinculan debido a que surge en un entorno cultural en el que el/la sujeto/a aprende diferentes formas de relacionarse y a verse desde los ojos no sólo de sí mismo sino también de los/as demás y sobre todo con aquellos que se identifica” (Beltrán, 2021, p. 30).

Este proceso se ve influido/moldeado por la variedad de vicisitudes y experiencias en el entorno en que viven y conviven las personas, en las formas de percibir al otro, pero que a veces puede ser determinado por el contexto social y cultural que está ligado a unos valores, normas y expectativas que se han impuesto y/o establecido en la sociedad. Así que para Beltrán (2021) la

sociedad puede ser pensada en términos del cuidado para influir en el crecimiento tanto personal, como social, que no se vincule a lo normativo para seguir construyendo su identidad, siendo importante el reconocerse, el cual propone cuestionarse a sí mismo “sobre quiénes somos, cómo somos, qué queremos, y cómo nos relacionamos; requiere que nos respondamos con sinceridad y comprendamos esas respuestas, que no siempre están alineadas con las expectativas sociales que hay sobre nosotros y nosotras” (CINEP, 2015, p. 50).

El autorreconocimiento y reconocimiento del otro se puede abordar desde la psicología, sociología, en un plano ético y político. Por ende, el autorreconocimiento es un proceso que implica autoexploración, autoaceptación y autorrealización, identificando aspectos por mejorar para ir en búsqueda de fomentar al individuo hacia una construcción integral de su ser, es decir, reconocer las limitaciones como parte esencial de la construcción de la identidad. Esto permite entender que el autorreconocimiento involucra la capacidad de valorar y respetar quien ha sido durante su trayecto de vida; además, ser consciente de sus experiencias y lo que lo ha permitido constituir para así poder reconocer al otro.

De este modo, para Bernal (2019) el autorreconocimiento se relaciona con el autoconocimiento:

cuando el individuo reflexiona, se estudia a sí mismo y analiza lo que sucede consigo, cuando ha reconocido sus comportamientos, la procedencia de los mismos, entonces tiene un punto de referencia desde el cual comenzar a cultivar su ser, pues sabe qué es aquello en lo que necesita trabajar (p.33).

A partir de ello, se entiende que el autoconocimiento parte de una comprensión de sí mismo, la cual involucra la exploración y la reflexión sobre aspectos más relacionados con lo

emocional y personal, y el autorreconocimiento, por su parte, se entiende como la capacidad para reconocer su propia identidad que se abordará con mayor profundidad a continuación.

En este sentido, Bernal, (2019) aborda el autorreconocimiento desde un trabajo en el que el individuo reconoce lo que posee e identifica lo que necesita, es decir, conoce fortalezas y debilidades y a partir de allí trabaja en la edificación y el conocimiento de sí mismo. Es un repaso de las bases fundantes, que a su vez implica un análisis del reconocimiento del 'otro', el lugar que ocupa en la vida del individuo, así como la calidad de la relación que establece o ha establecido con este, para lo cual resulta oportuno la revaloración de las estructuras mentales desde las cuales ha estructurado su ser, del autoconcepto, autoestima y autoimagen que posee.

Así como lo plantea este autor, el ser humano debe ser consciente en ese proceso de autorreconocerse, esto implica que el reconocimiento se relaciona con la idea de la concepción sobre sí y que, en concordancia con lo que propone Goleman, el autorreconocimiento parte del cómo el individuo se ve a sí mismo y se percibe desde la capacidad de reconocer sus emociones y las relaciones que establece con otro, de manera que el reconocimiento del otro no solo se enfoca en la empatía, las habilidades sociales, la comprensión y reconocimiento de las emociones de los/as demás, sino que es un puente para establecer relaciones más profundas, donde identifica la dimensión emocional, social, espiritual también relacional con personas que contribuyen a comprender este autorreconocimiento como autoconocimiento que "tiene un punto de referencia desde el cual comenzar a cultivar su ser, pues sabe qué es aquello en lo que necesita trabajar" (Bernal, M. 2019. p. 33). Así que, el autorreconocimiento y reconocimiento del otro son conceptos claves para el desarrollo del ser humano y su relación con los otros(as), entendiendo estos dos con relación a la categoría del cuidado, porque dan paso a la perspectiva del cuidarse y cuidar al otro.

Además, es importante mencionar que la identidad se establece a partir del autoreconocimiento y reconocimiento del otro/a ya que vincula “la posibilidad que tenemos para interrogarnos sobre la manera que adquirimos conciencia de nuestra propia construcción personal, en relación con otros y otras” (SED, 2014, p. 45). En ese sentido, logra dar cuenta de cómo se construye el ser desde las relaciones intrapersonales e interpersonales en un ejercicio reflexivo que concibe la identidad como “el valor central en torno al cual organizamos la relación con los otros y con el mundo” (Giménez, 2002, como se citó en SED, 2014), y también la capacidad de comprenderse a sí mismo/a, sin dejar de lado las particularidades y los diálogos que se dan del contexto que le rodea.

En este sentido, la identidad es entendida desde un plano individual como “la capacidad de comprender el proceso (...) en relación con tres aspectos: las condiciones personales, la socialización con los que se convive diariamente y la interacción con los contextos que habita” (SED, 2014, p.23); esta capacidad se vincula directamente a las acciones que representan rasgos característicos e inmanentes del ser mismo. En el carácter colectivo de la identidad se reconocen unas características propias relacionadas con aspectos comunes a otras personas con quienes se crean vínculos y comparten ideales y que inciden en la identidad individual. Finalmente, la identidad social constituida por la manera particular en la que se entrelaza la dimensión individual con las relaciones que se establecen y el contexto.

## **Cuidado**

La categoría de cuidado resulta ser muy diversa en este marco teórico debido a sus perspectivas desde la ética, la sociología, la pedagogía y la psicología. Este concepto implica el reconocimiento de la importancia del cuidado propio y de los/as demás; a continuación, se abordará desde el aspecto ético y pedagógico.

Para empezar, se abordará el concepto desde una perspectiva ética, la cual se fundamenta en palabras de Boff (1999) que:

Cuidar es más que un acto, es una actitud. Por lo tanto, abarca más que un momento de atención, de celo y de desvelo. Representa una actitud de ocupación, de preocupación, de responsabilidad y de involucrarse afectivamente con el otro. (Citado por Arias, et al, 2020, p. 23)

Es decir, que dicha actitud se dirige tanto a sí mismo como hacia el otro/a o los/as otros/as, partiendo de unas relaciones, vínculos y lazos emocionales que están intrínsecamente relacionados dentro sus trayectorias de vida, la toma de sus decisiones, la perspectiva de su desarrollo integral y la manera en la que viven su realidad.

Esta realidad está inmersa en la efervescencia tanto del sistema como de las dinámicas que trae consigo la coyuntura, las relaciones inter e intrapersonales, las situaciones de cambio y transformación y las percepciones de aspectos que atraviesan al ser humano. Entonces, dichas relaciones, en palabras de Fombuena y Alonso (2006), resultan importantes a la hora de ejercer habilidades éticas que llevan al ser humano hacia una autonomía (p. 11), de esta manera, entender el cuidado también como una herramienta que permite aliviar los dolores provocados

por aspectos sociales, según lo plantea Conde, que junto con lo pedagógico se construye para, con y desde los otros, pues “no puede existir una enseñanza del cuidado humano sin la discusión de los aspectos éticos en juego” (como se citó Reyes y Velázquez 2022).

De este modo, para este Conde se deben “crear las condiciones necesarias para alterar la realidad”, (como se citó Reyes y Velázquez, 2022), la realidad enmarcada a partir de las dimensiones del ser humano, entre estas:

- *Dimensión emocional:* Parte de la conciencia de las emociones y sentimientos, en relación con lo que sustenta Goleman, que implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y de los demás, asumiendo una postura responsable que desde el autocuidado no es egoísta, sino, toma una responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás mientras se busca el propio bienestar.
- *Dimensión espiritual:* en términos del cuidado se puede entender a partir de que “La espiritualidad agrupa las ideas filosóficas acerca de la vida y su propósito, y tiene el poder de dar forma y significado al ser, saber y hacer” (Sánchez, 2004 p.07), fundamentado con base a la esencia de la vida y el crecimiento personal del ser humano.
- *Dimensión social:* esta dimensión se relaciona con el cuidado hacia el otro, en ese enfoque social que permite la diversidad de interacciones, encuentros, tejidos y construcciones estén de la mano con la conciencia de ¿cómo me veo?, y ¿cómo veo al otro?, viéndose fluctuado por las relaciones que se entretajan.

Estas dimensiones atraviesan la vida de los individuos, influyendo en sus rasgos identitarios relacionados con el autocuidado. Este aspecto es fundamental, ya que forma parte del proceso personal desde su individualidad, de modo que:

“es un proceso de vital importancia en cada ser humano y así mismo que este se encuentra expuesto a diferentes factores ya sean sociales culturales, educativos, entre otros; ya que el desarrollo integral del ser hace parte de una construcción social, de la formación de ese cuidado de sí mismo a partir de la conciencia de las propias emociones, de comprender y significar los sentimientos, tolerar la presión del mundo del que hace parte y tomar una postura responsable frente al trato con el otro y actitudes positivas que aporten al desarrollo personal y a su vez al cuidado del otro” (Arias et al., 2020).

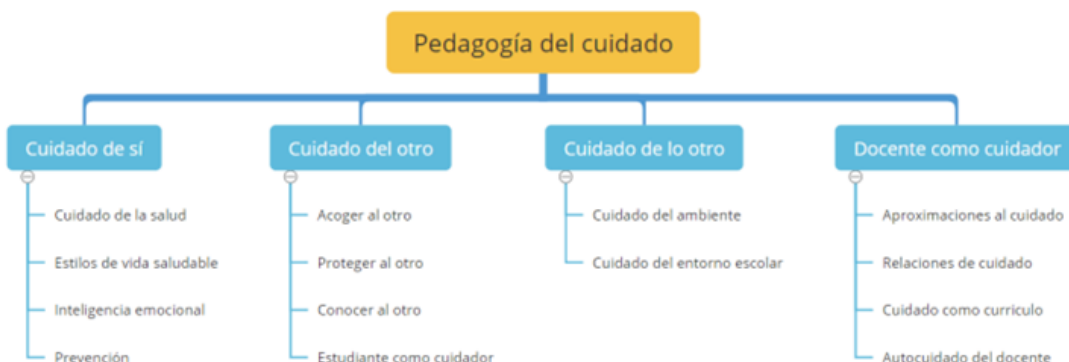
Por otra parte, no solo se habla del autocuidado sino también del co-cuidado que se fundamenta en:

Según lo planteado por los autores anteriormente mencionados referenciados el cuidado, autocuidado y el co-cuidado se abordan a partir de: factores emocionales, sociales y culturales que determinan las percepciones de “cuidarse” y “cuidar” en relación con las expectativas de la sociedad; el desarrollo integral y construcción social que se apoyan en teorías del desarrollo humano que destacan la importancia de una perspectiva holística en la comprensión del crecimiento y el bienestar de las personas. En este orden de ideas, implica más que una actitud, condición y herramienta, una disposición que involucra “inexorablemente una acción (preservar, guardar, conservar, asistir), implica comenzar por el bienestar de sí mismo para trasladar y compartir dicha acción con el otro ser cercano” (Ariza y Muñoz, 2016, p. 19) y además, según Maturana (1928-2021) como “una disposición a preocuparse por el bienestar de los congéneres y una predisposición biológica que define la identidad de la especie humana” (citado por Rodríguez, M, 2023).

Sin discutir estos aspectos éticos mencionados, no puede existir una enseñanza del cuidado humano que no abra paso a una perspectiva pedagógica, y desde esta la pedagogía del cuidado se sitúa en una apuesta educativa intencionada, que tal como lo propone Boff (1999), su atención e interés hacia los otros se debe dar mediante acciones que lo sustenten y sean articuladas con el método pedagógico de reflexión, acción y participación, de manera que “el cuidado constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en todo el mundo. Puesto que, el cuidado asume la doble función de prevención de daños futuros y regeneración de daños pasados" (como citó SED, 2014).

Entonces, la pedagogía del cuidado “puede ser entendida como un enfoque pedagógico ecléctico y holístico, ya que en su esencia, está conectada estrechamente con otros caminos educativos como la pedagogía feminista, la biopedagogía, la educación popular, la pedagogía decolonial y la pedagogía de la memoria; ya que comparte con ellas tanto principios, propósitos, objetivos y metodología (Montero, 2020) (citado por Franco y Zapata, 2022). Además, su mirada está estrechamente relacionada con un estado de desarrollo humano y bienestar planteado desde estos cuatro aspectos que se explican a continuación.

**Figura 3.** Esquema sobre los tipos de cuidado en torno a la pedagogía del cuidado.



**Nota:** En la figura se evidencia un mapa conceptual en el que se presentan los diferentes tipos de cuidado, siendo claves para abordar dicha pedagogía.

**Fuente:** Elaboración de Franco y Zapata (2022.Pág.100).

Desde una perspectiva pedagógica, la ciudadanía está estrechamente ligada al cuidado, reflejando la atención a capacidades ciudadanas como el respeto, la participación y la sensibilidad emocional (SED, 2014, p. 13). Esta visión, compartida por Van Gusteren, destaca que la ciudadanía es “práctica conflictiva vinculada al poder, que refleja las luchas acerca de quiénes podrán decir qué, en el proceso de definir cuáles son los problemas sociales comunes y cómo serán abordados” (1978, citado por SED, 2014, p. 13). En el contexto escolar, el ejercicio de la ciudadanía se fusiona con el cuidado, enseñando a las/os estudiantes a respetar, asumir responsabilidades y tomar decisiones, promoviendo así un ambiente de cuidado mutuo (Noddings, 1984); enseñar a las/os estudiantes a cuidar y a ser cuidados, a crear un ambiente escolar más inclusivo y solidario, donde el ejercicio de la ciudadanía se manifiesta en relaciones de respeto y responsabilidad mutua (p. 109).

Por otra parte, Giroux subraya que la educación es clave para cultivar una ética y política que fomenten la justicia social y la participación activa en la sociedad (Giroux, 1988). Esta conexión entre ciudadanía y cuidado implica una perspectiva integral del desarrollo humano, que incluye no solo el conocimiento y las habilidades, sino también la identidad, la dignidad y la participación (SED, 2014).

## Trayectorias de vida

Para esbozar esta categoría es necesario reconocer algunos conceptos que pueden estar relacionados como son proyecto, curso, ciclo, transición de vida y trayectorias de vida. Así, en este apartado se pretende desarrollar cada uno de los conceptos relacionados con este.

En el acompañamiento a jóvenes se ha destacado el trabajo alrededor de la construcción de proyectos de vida que se ha abordado en el desarrollo de cada una de las sesiones, en ese sentido, como lo plantea Hernández, D (2006) se puede entender como

“La estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad”. (p. 03)

Es decir que el proyecto de vida sitúa al sujeto/a hacia el futuro de lo que quiere ser bajo unos condicionantes impuestos por la sociedad, en ese sentido, es importante hacer una diferenciación de lo que es el *proyecto de vida* y el *desarrollo vocacional* ya que este se enfoca en, según Donald Super en cómo las personas eligen y desarrollan estudios a lo largo de sus vidas, centrándose en la toma de decisiones y el desarrollo de trayectorias profesionales y académicas. (como citó Bulgarelli, Rivera y Falles, 2016).

En relación con el apartado anterior, es necesario nombrar lo que es una *biografía* para así resaltar y enfatizar la composición del concepto de *trayectorias de vida*. Entonces, la

biografía es un análisis de las narrativas de vida y la construcción de una historia personal con sentido y significado de sus experiencias (Plummer, 1983, p. 254), que va más allá de la recolección de datos cronológicos porque se hace un ejercicio crítico de las narrativas de vida vislumbrando rasgos personales que diferencian a la persona de los/as demás.

En cambio, existen teorías respecto a lo que es *ciclo de vida*, *curso* y *transición* que tienen una relación conceptual entre sí.

En primera instancia, Erikson (1963) habla de unas etapas y transiciones específicas desde lo que es la teoría del *ciclo de vida*, por lo que viven las personas a lo largo de sus vidas, como la infancia, la adolescencia, la adultez temprana, la mediana edad y la vejez; donde cada una tiene unas implicaciones propias, que denotan una diferencia al hablar de un curso de vida.

En segunda instancia, “la perspectiva de *curso de vida* analiza cómo las trayectorias de vida se relacionan con el género, la raza, la cultura y la clase social, mostrando cómo esto genera desigualdad en las oportunidades de vida” (Elder, 1994, p. 102). Se refleja que los individuos experimentan eventos y *transiciones* a lo largo de sus vidas, relacionándose a partir de factores contextuales. Finalmente, la teoría de la *transición* explica un proceso crítico en la vida de una persona, es decir, el paso de la escuela al trabajo, el matrimonio, la paternidad y la jubilación, y cómo estas transiciones afectan las trayectorias de vida individuales (Schlossberg, 1984, p 182).

Con base en lo desarrollado anteriormente, se amplía un panorama de aproximación conceptual a lo que compete al significado de las *trayectorias de vida*, por ello se puede definir la *trayectoria* como aquella que “no supone alguna secuencia en particular ni determinada velocidad en el proceso de tránsito” para Blanco y Pacheco (como citó Roberti, E. 2017), es

decir, que no tiene un orden específico o establecido para que sucedan las cosas en la vida de un/a sujeto/a, o bien que mantenga un orden lineal de sus procesos.

Por tanto, el concepto de *trayectorias de vida* transversaliza a las personas en sí mismo/a posicionándolo como un todo en la toma de decisiones, acciones, pensamientos y creencias que engloban el sentido y el significado de su propia vida que como Roberti (2017) plantea es “una dimensión central del análisis de aprehender el modo en que se organiza el espacio a la luz de los itinerarios cotidianos de desplazamiento y las estrategias utilizadas en esa movilidad, dando cuenta de los distintos lugares que transcurren en el curso de vida de un individuo” en este sentido, hablar de trayectorias de vida es hacerlo sin un orden cronológico, es mucho más dinámico y todo gira alrededor de lo experiencial que un/a sujeto/a ha pasado a lo largo de su vida; además, de la conciencia que se crea alrededor de la introspección de aquellas trayectorias.

## **Marco metodológico**

En el presente apartado se presenta una serie de planteamientos esenciales para describir el marco metodológico en el que se ubica la presente investigación. Este se enmarca en la investigación cualitativa realizada, así como la metodología utilizada que corresponde a la Reflexión-Acción-Participación (RAP). Se describen tres momentos clave durante el proceso de investigación, que incluyen la revisión, el análisis y la propuesta. Se destaca el uso de herramientas como los diarios de campo y las encuestas para recopilar datos y reflexionar sobre la experiencia. Además, se menciona la importancia de la planificación y desarrollo de talleres, así como la relevancia de las planeaciones estructuradas por categorías.

### **Puntos de partida**

Esta investigación se propone desde un marco cualitativo que, como proponen Rodríguez y Valdeoriol (citado por Vargas et al., 2021), “busca el significado de las situaciones particulares, enfoca su interés en la realidad social, interpreta el contexto en el cual ha sido construida, y presta particular atención a la función social del lenguaje en la comprensión y construcción del mundo”. Este permite profundizar en la comprensión de trayectorias de vida de cada estudiante, a través de la reflexión sobre la complejidad de las historias de vida, así como los contextos sociales y emocionales en los que se han situado.

En este marco, la metodología de la investigación seleccionada es la Reflexión-Acción-Participación (RAP) la cual en palabras de Orobajo, Z (2016, p. 23):

“Orienta y posibilita que los procesos de enseñanza y aprendizaje desarrollados en las prácticas propias de los espacios escolares, parten de las experiencias y del reconocimiento de las capacidades individuales y colectivas para la transformación de la sociedad existente, donde se

indaga, investiga y reflexiona acerca de las potencialidades, problemáticas y oportunidades del colegio y territorios, todo ello con miras a la formación reflexiva de ciudadanos con capacidades para la acción transformadora” (SED, 2014a).

Esta metodología busca fortalecer el ejercicio de la ciudadanía y la construcción de acuerdos para la convivencia, basándose en el autorreconocimiento y el reconocimiento del otro y, por tanto, se considera el más pertinente para alcanzar los objetivos planteados.

Esta presenta unas etapas tales como:

- Pensarse y pensarnos.
- Diálogo de saberes.
- Transformando realidades.
- Reconstruyendo saberes.

Si bien, estas son propuestas por la metodología RAP, para la elaboración de la secuencia didáctica se reconstruyen a las necesidades del proceso, con el fin de facilitar una mayor conexión entre los participantes y el contenido, promoviendo un aprendizaje significativo a partir de sus realidades.

Seguidamente, y teniendo en cuenta que el objetivo principal es el diseño de una secuencia didáctica, dentro de los planteamientos esenciales para este marco metodológico es necesario precisar que, para efectos de su proceso de construcción, se entiende que dicha secuencia es:

el resultado de establecer una serie de actividades de aprendizaje que tengan un orden interno entre sí, con ello se parte de la intención docente de recuperar aquellas nociones

previas que tienen los estudiantes sobre un hecho, vincularlo a situaciones problemáticas y de contextos reales con el fin de que la información a la que va a acceder el estudiante en el desarrollo de la secuencia sea significativa, esto es, tenga sentido y pueda abrir un proceso de aprendizaje. La secuencia demanda que el estudiante realice cosas, no ejercicios rutinarios y monótonos, sino acciones que vinculen sus conocimientos y experiencias previas, con algún interrogante que provenga de lo real y con información sobre un objeto de conocimiento. (Díaz-Barriga, Á, 2013, p. 4)

En relación con lo anterior, el aprendizaje se vuelve significativo; es decir, aquel donde los educandos pueden aprender a partir de sus experiencias propias, para asegurar la creación de nuevos saberes y una enseñanza enriquecedora y crítica de los objetivos propuestos, al igual que proporcionar una estructura lógica que guía la enseñanza - aprendizaje de los/as estudiantes. Considerando lo anterior, se contempla y recoge de este proceso diferentes etapas que se detallan y desarrollan la metodología RAP, para la construcción e implementación de la secuencia didáctica objetivo del presente proyecto.

**Figura 4.** Esquema etapas de la RAP



**Nota:** En la figura se muestran las cinco etapas esenciales que propone la secuencia didáctica.

**Fuente:** Elaboración propia tomando como referencia la figura 1 del Manual de Educación para la ciudadanía y la convivencia (Bogotá, Colombia. Alcaldía Mayor. Secretaría de Educación, 2014)

### **Descubriendo realidades para reconocerse y reconocernos (2022-2):**

Durante esta fase inicial que incluyó el desarrollo de prácticas pedagógicas, la caracterización del contexto y la gestión del espacio de la propuesta pedagógica, en la que se llevó a cabo una serie de actividades fundamentales para el inicio del proyecto. En primer lugar, se realizó una convocatoria amplia y participativa para involucrar a estudiantes de 9° y 10° en agosto de 2022. El objetivo era formar un grupo focal representativo que pudiera aportar diversas perspectivas y experiencias. Posteriormente, el 30 de agosto de 2022, se concretó la conformación del grupo focal, compuesto por 14 estudiantes de diferentes grados, quienes jugaron un papel crucial en el desarrollo del proyecto al proporcionar perspectivas valiosas sobre sus necesidades y expectativas. Luego, entre el 13 y el 15 de septiembre, se llevó a cabo una sesión de presentación de la propuesta a los/as estudiantes, donde se les brindó una visión detallada de las intenciones para este proceso, además, se les invitó a participar activamente en su desarrollo.

En palabras de Serrano (2013), la observación participante es "La contemplación sistemática y detenida del desarrollo de la vida social, significa observar en lo que discurre la vida cotidiana por sí misma". Las evidencias de esta fase quedaron materializadas en la contextualización que abordó un panorama sobre los elementos del contexto en que habita la comunidad educativa, permitiendo dar cuenta de situaciones y momentos característicos del

espacio. La observación participante, como técnica empleada, proporcionó una comprensión profunda de las dinámicas y relaciones dentro del entorno educativo, permitiendo captar tanto aspectos explícitos como implícitos del contexto.

Además, los diarios de campo, otra herramienta utilizada, resaltan tanto lo objetivo como lo subjetivo de cada encuentro a partir de emociones, sentires, saberes y el diálogo que se tejió. Estos diarios dieron cuenta de las experiencias y reflexiones de los/as estudiantes, del espacio y de nosotras mismas, recuperando aspectos significativos de sus trayectorias, como las situaciones superadas, metas alcanzadas, la influencia de sus familias y relaciones sociales, lo cual permitió una perspectiva más amplia y profunda de los distintos aspectos que han trastocado su vida. La encuesta realizada posibilitó reconocer aspectos del entorno educativo que fueron de ayuda para dar claridad a las categorías a trabajar. También, como parte de esta etapa, se realizó una encuesta a algunas personas de la comunidad educativa como estudiantes, profesores, una auxiliar de la tienda escolar, una psicóloga y una comerciante (papelería) en total fueron 18 personas de forma aleatoria, pero si teniendo en cuenta que hicieran parte de diversos espacios del colegio. Para esto, se realizaron preguntas acerca de la *cartilla del cuidado*, entre otras, que surgieron del ejercicio de observación y desarrollo práctico, así mismo se consolidaron en una matriz (anexo M), para recabar información adicional y obtener una comprensión más completa del contexto y los desafíos presentes en la institución educativa.

### **Tejiendo nuestros saberes (2022-2 y 2023-1):**

Durante esta fase se llevaron a cabo diversas actividades con el fin de establecer las bases teóricas y metodológicas del proyecto. Esto incluyó la selección cuidadosa de categorías pertinentes, basadas en la revisión exhaustiva de la literatura y la identificación de temas clave

relacionados con el autorreconocimiento, el reconocimiento del otro y las prácticas de cuidado. Asimismo, se llevó a cabo una búsqueda y clasificación meticulosa de antecedentes investigativos relevantes para fundamentar el marco teórico del proyecto. Se elaboró una matriz de organización que sistematiza los objetivos, categorías y metodologías a partir del análisis de los antecedentes.

Por lo tanto, en este momento se realizó una revisión documental, que es “un proceso mediante el cual recopilamos conceptos con el propósito de obtener un conocimiento sistematizado. El objetivo es procesar los escritos principales de un tema particular (p. 16), en la cual se hizo una búsqueda de investigaciones que abordan temas como el cuidado, las trayectorias de vida, el autorreconocimiento y reconocimiento del otro que permiten conceptualizar y dar sentido a cada cosa que se llevó a cabo para los talleres de la secuencia didáctica.

### **Transformando realidades (2023-1 y 2023-2)**

Durante la etapa de "Transformando realidades", se llevó a cabo la implementación de las actividades planificadas, lo cual implicó el desarrollo de una secuencia didáctica coherente y significativa. Se diseñaron talleres específicos que fomentaban la reflexión, la acción y la participación de los estudiantes. En primer lugar, se propuso el diseño y coordinación de actividades que implican una planificación, un sentido y una perspectiva acorde a las categorías del trabajo investigativo, buscando la relación entre estas de forma didáctica para establecer acciones transformadoras que no solo se fundamentan en conocimientos teóricos, sino que se centren en la ejecución de acciones desde el cuerpo, el otro, el lugar que se habita o desea habitar, la casa, el barrio, los espacios seguros e incómodos.

Por otro lado, las planeaciones se orientaron sobre las preocupaciones e intereses de los estudiantes que se estructuraban en relación con las categorías del trabajo investigativo, con un orden específico que partía de un momento inicial, central y final. Para el desarrollo de las planeaciones se dividieron por categorías con la intencionalidad de enfatizar y potenciar cada una de estas, haciendo memoria de su trayectoria de vida y del mismo modo poder reconstruirla y transformarla partiendo desde la perspectiva de autorreconocerse para así reconocer al otro, de manera que este puente construya prácticas alrededor del cuidado.

Estos talleres tenían una previa planificación, en la cual se fijaba un propósito de formación, seguidamente la explicación de actividades que pretendía desde la disposición corporal hasta la reflexión del espacio, expresando sentires y emociones vividas durante la sesión, en ellos se permitió considerar actividades didácticas que surgen desde el trayecto que han vivido a lo largo de su vida con familiares, amigos y conocidos. En cada categoría se llevaron a cabo dieciséis talleres, de los cuales se tomaron y se reformaron nueve talleres para la elaboración de la secuencia didáctica.

### **Reflexionando y construyendo (2023-2 y 2024-1):**

En esta fase, se profundizó en la comprensión del contexto y se hicieron ajustes en función del análisis de la experiencia obtenida hasta el momento. Se llevó a cabo la construcción del documento final y la revisión minuciosa de las actividades previamente realizadas, para identificar áreas de mejora y oportunidades de desarrollo. Se aplicó parte de la secuencia didáctica en un contexto urbano y rural, lo que permitió valorar su efectividad y relevancia. Se realizaron ajustes y mejoras según el análisis de la experiencia y se llegó a un diseño final que refleja los aprendizajes obtenidos y las necesidades detectadas.

De esta manera, esta fase tuvo como propósito, a partir de la implementación de parte de la secuencia didáctica, fortalecer el ejercicio de la ciudadanía en relación con el cuidado y la construcción de acuerdos para la convivencia; esto implicó fomentar el diálogo basado en las experiencias para transformar la realidad desde el autorreconocimiento y reconocimiento del otro e ideas diversas que permitan construir conocimientos nuevos y así poderlos poner en práctica. Este se fundamenta en la apreciación y valoración de la experiencia vivida por cada estudiante y docente, aquí resulta importante la introspección, la emocionalidad, los sentires y las reflexiones que se generaron en el transcurso de las sesiones realizadas, reconociendo y plasmando de forma escrita, gráfica o creativa la manera en cómo estos talleres aportaron significativamente a los procesos y prácticas sobre el quehacer cotidiano y las percepciones que se generaron.

Para la finalidad de esta etapa, el ejercicio se nutre a partir de las notas de los diarios de campo que dieron cuenta de reflexiones y retroalimentaciones compartidas con las/os estudiantes a lo largo de varias sesiones, además el cuaderno viajero capturó y fue testigo del desarrollo de los retos propuestos, en el cual se expuso sentires y opiniones de forma gráfica, escrita o creativa de los/as estudiantes.

## **Análisis de la experiencia**

En este apartado se lleva a cabo un análisis de la información recolectada a lo largo de este trabajo de grado. Para ello, se plantean tres momentos específicos: en primer lugar, se describe el propósito principal de elaborar una secuencia didáctica; en segundo lugar, la especificidad del proceso llevado a cabo y en tercer lugar, la implementación de la secuencia en el colegio rural Rafael Uribe Uribe, ubicado en el corregimiento de La Mesa, Albania del departamento de Santander.

El objetivo principal de este trabajo es desarrollar habilidades académicas socioemocionales y reflexiones en los/as estudiantes del I.E. Colegio Gerardo Molina. El diseño de una secuencia didáctica resalta la importancia de planificar una guía de enseñanzas - aprendizajes con objetivos en un orden específico, así como la organización y selección de actividades y estrategias pedagógicas para cumplir con lo propuesto.

Por otro lado, la secuencia didáctica busca promover acciones orientadas al cuidado propio y de los/as demás, ya que esto hace parte de una responsabilidad colectiva que concierne a toda una comunidad. Al hablar desde el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a, se evidencia la capacidad de reconocer y valorar la diversidad en un contexto escolar y familiar, dado que en la escuela rara vez se fomenta un pensamiento crítico sobre las emociones y necesidades que pueden surgir, sin embargo, no se desarrollan habilidades para su reconocimiento.

### **Trayectorias de vida en la adolescencia.**

La identificación de las trayectorias de vida de los/as estudiantes son importantes para entender sus experiencias, vivencias y contexto en las que emergen. A lo largo de este proceso, se evidenció que los/as estudiantes expresan su deseo de aprender aspectos específicos,

reflexionan sobre sus intereses, al igual que aspiraciones a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, en un taller sobre trayectorias educativas y proyectos futuros, se observó que “varias/os ya tienen claro cuáles son sus intereses vocacionales” (Diario de campo #02, 2022, p.102). Tal y como lo menciona Hernández (2006, p.03) “la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales”, se puede ver vinculada en lo referido a sus intereses vocacionales y en la estructuración de sus trayectorias de vida educativa que se ha forjado a lo largo de la constitución de sus experiencias personales, conforme a ello, fue necesario profundizar con preguntas tales como “¿qué profesión quieres para ti?, ¿qué quieres para tu vida? A corto, mediano y largo plazo” en las respuestas dadas se logran vincular las realidades sociales y económicas que atraviesan los/as estudiantes, así mismo, como en el Colegio Rafael Uribe que “hay estudiantes que les cuesta pensar en lo que quisieran llegar a hacer en los próximos años” (Diario de campo #01. 2024, p.116).

Del mismo modo, al abordar temas relacionados con el contexto universitario, se facilita el diálogo entre los/as estudiantes para reflexionar sobre las implicaciones y lo que conlleva en la vida académica, y otras alternativas que existen después del colegio, allí se discutieron características relevantes del contexto y la preparación para un futuro. Mediante la exploración de intereses, el reconocimiento de habilidades y la reflexión sobre aspiraciones personales y profesionales.

### **Las trayectorias de vida permeadas por dinámicas sociales.**

Por otro lado, se señala que algunos/as estudiantes llegan al espacio sin haber desayunado, lo que refleja una situación vinculada con circunstancias sociales y económicas en el hogar (Diario de campo #05, 2022, p. 102), que como plantea Elder (1994) las trayectorias de vida se relacionan con el género, la raza, la cultura y la clase social mostrando cómo esto genera

desigualdad en las oportunidades de vida, entonces, es importante vislumbrar cómo existen diversas realidades en la escuela y en cada estudiante, que transversalizan las decisiones que pueden llegar a tomar y definen sus trayectorias de vida. Además, las dinámicas escolares son un factor importante allí, debido a comportamientos que pueden desarrollarse a lo largo de la vida escolar de los/as sujetos/as, como Natalia, estudiante del colegio rural “quien a raíz de su experiencia con sus compañeros/as, perdió la confianza en sí misma” (Diario de campo #01, 2024, p. 116), porque empezaron a burlarse de ella cada vez que participaba en clase, esta situación marca un antes y un después en la vida de Natalia, puesto que, no solo afecta su presente con el tiempo que le queda en el colegio, sino también se relaciona directa o indirectamente en cómo se va a relacionar en un después a nivel personal y laboral.

Y así como se conoció esta historia, en un ejercicio reflexivo de la práctica pedagógica, se vieron algunos casos de situaciones de violencia escolar desde la convivencia, entendiendo que esta no surge de la nada, sino que está profundamente arraigada con las experiencias personales, sociales y culturales de los individuos involucrados.

Como se señala en esta cita, los/as estudiantes “tienen una historia, una vida que los atraviesa, en la que también se pueden identificar y les une” (Diario de campo #01, 2024, p. 117) que influye en su comportamiento y en sus relaciones con los demás. Por lo tanto, puede ser el resultado de diversas circunstancias como problemas familiares, experiencias traumáticas, presión social, entre otros factores, donde la violencia evidencia reflexiones sobre la importancia de comprender las experiencias dando lugar a la construcción de unas trayectorias personales con sentido y significado (Plummer, 1983, p. 254). Siendo estudiantes que están cursando una etapa fundamental para su desarrollo personal y social, sin dejar de lado que la realización de este proyecto permitió dejar huella en dichas trayectorias.

### **Autorreconozco lo que soy y reconozco al otro/a.**

También se abordó el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a, puesto que guiar las actividades en esa línea permite mejores relaciones a nivel personal y colectivo. Al iniciar la elaboración de la secuencia, algunos talleres se basaron en la importancia de comprenderse a sí mismo/a y a los/as demás a nivel físico y mental, buscando reflexionar sobre las propias habilidades, fortalezas y áreas de mejora. De ese modo, el empezar a pensar en preguntas cómo; ¿con quién vives? ¿Qué te gusta y te disgusta de estudiar? ¿Cuáles son tus materias favoritas y cuáles no te gustan? ¿Qué le cambiarías al mundo? ¿Cuál es tu mayor miedo? ¿Cuál es tu sueño?, y ¿a quién admiras? Permitieron un ejercicio de introspección, “reconocer gustos, disgustos, miedos, anhelos e inspiraciones que abren un panorama más amplio de lo que hemos sido, somos y seremos en un futuro” (Diario de campo, #01, 2023, pp.106-107).

Lo relevante allí es que “El conocerse implica desprenderse de verdades para así lograr entenderse” (Diario de campo, #01, 2023, p.106), por tanto, los/as estudiantes pudieron reflexionar sobre sí, tocando lugares de su ser a los que jamás habían cuestionado, que como plantea Bernal, M. (2019) “cuando el individuo reflexiona, se estudia a sí mismo y analiza lo que sucede consigo, cuando ha reconocido sus comportamientos, la procedencia de los mismos, entonces tiene un punto de referencia desde el cual comenzar a cultivar su ser, pues sabe qué es aquello en lo que necesita trabajar”, a lo que también se suma el papel fundamental del cuerpo en el ejercicio de autorreconocerse y reconocer al otro/a, de realizar una escucha activa de lo que otros/as pensaron lo cual permitió que se reconocieran mutuamente, entonces, se logra a través del respeto, la disposición para escuchar y entender al otro como un yo que parte en medida de cómo se puede ver y comprender (Reyes y Velázquez, 2022), hay que tener en cuenta que este ejercicio se fue fortaleciendo a lo largo del tiempo, puesto que el escuchar al otro/a y a nosotros mismos/as no es algo que se nos enseñe a diario.

Por otro lado, se destacan actividades destinadas a fomentar la interacción entre compañeros/as, la integración grupal y el desarrollo de la confianza mutua, en alguno de los talleres, cuando se realizó un ejercicio que constaba de lanzarse de espalda a los brazos del compañero/a se evidenció que “una de las estudiantes ni con su mejor amiga se atrevió a dejarse caer para que la atrapara, lo cual resultó muy curioso porque es notorio que entre las dos tienen lazos muy estrechos” (Diario de campo #05, 2023, p.111), esta situación denota que, como estudiantes, fue difícil abrirse, hablar, compartir y confiar haciendo cosas que no se hacen en la cotidianidad o con sus más cercanos, si bien hubo actividades que dificultaron el autorreconocerse y reconocer al otro/a, otras aportaron significativamente a su vida.

**Autorreconocerme y reconocer al otro/a no es tarea fácil.**

También, se vio la importancia de proporcionar un espacio seguro donde los/as estudiantes puedan compartir sus experiencias y recibir apoyo emocional, debido a las dinámicas familiares que pasaban a diario, en donde lograban reconocer desde sus emociones y sentires, como John Bowlby que “resalta la importancia del reconocimiento y el afecto en la formación de vínculos emocionales saludables entre padres e hijos. El reconocimiento de logros y méritos también puede tener un impacto positivo en la autoestima y la motivación” (Moneta, M. 2014) que, en contextos donde se hace complejo establecer conexiones entre estudiantes y cuidadores que aporten a aspectos de reconocimiento y cuidado.

En otro orden de ideas, se hicieron ejercicios que permitieron a los/as estudiantes expresar sus emociones, preocupaciones, sueños y miedos, lo que contribuye al crecimiento personal y al fortalecimiento de los lazos sociales, entendiendo que “el reconocimiento de sí y el reconocimiento de los otros son dos procesos que se vinculan debido a que surgen en un entorno cultural, en el que la persona aprende diferentes formas de relacionarse y a verse desde los ojos no solo de sí mismo

sino también de los demás y sobre todo con aquellos que se identifica” (Beltrán, 2021, p. 30) en donde se resaltan todos los aspectos mencionados anteriormente.

### **El cuidado como espiral de cotidianidades.**

Enmarcar la concepción del cuidado y autocuidado en estos espacios suponía un reto atendiendo a las dinámicas del contexto familiar, escolar y social, por tanto, implicaba abordarlo desde unas prácticas que dieran paso a un proceso de reflexión, respecto a la comprensión de lo propio y colectivo. Siguiendo la propuesta de Montero (2020), dichas prácticas se componen “elementos como la memoria individual y comunitaria, el cuidado colectivo y la relación que se tejen con los espacios de vida” (p. 159), para patentizar tanto relaciones como vínculos que se crearon y fortalecieron en las actividades propuestas.

### **Las prácticas de cuidado en el colegio Gerardo Molina Ramírez.**

Es importante tener en cuenta que en la institución existe una cartilla que aborda el tema del autocuidado. Para conocer qué tanto se trabajaba sobre esta, se realizó una encuesta a varias personas de la comunidad educativa con las siguientes preguntas:

¿Conocen la cartilla del autocuidado?

¿Cómo entienden el autocuidado?

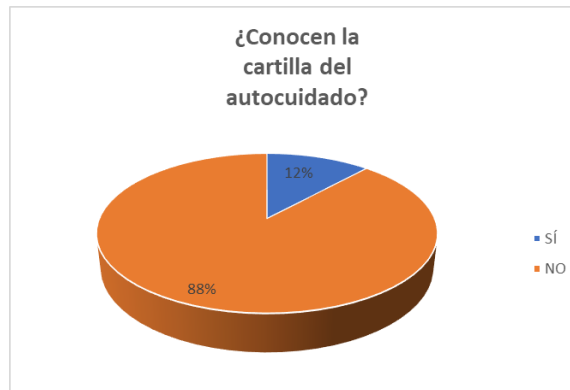
¿Qué tipo de espacios propicia la I.E en cuanto al cuidado?

¿Qué prácticas atentan contra el autocuidado?

¿Cree usted que los estudiantes se reconocen en el autocuidado? ¿De qué manera les afecta o no les afecta?

Según las respuestas arrojadas a partir de la encuesta, como se visualiza en la siguiente gráfica, se permitió identificar que son pocas las personas de la comunidad educativa, las que conocen y reconocen que existe una cartilla del autocuidado en la institución.

**Figura 5.** Respuestas a ¿Conoce la cartilla del autocuidado?.



**Nota:** La gráfica representa los porcentajes relacionados con la pregunta sobre ¿Conocen la cartilla del autocuidado?

**Fuente:** Elaboración propia.

En concordancia con las respuestas dadas, el autocuidado se concibe como “aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental” (Resultados de Encuesta, 2022) lo cual no se desliga de la concepción del cuidado en la escuela, no obstante, es necesario continuar promoviendo prácticas alrededor del tema.

Por otra parte, en el colegio se ven reflejadas varias confrontaciones escolares que se convierten en un problema en la institución respecto a la gestión de conflictos entre estudiantes, por ello se hizo necesario profundizar en actividades corporales que logren mitigar algunos problemas de convivencia, del fortalecimiento de habilidades para mediar conflictos y resolver diferencias con un sentido pedagógico. De este modo, el espacio que se brindó a los/as estudiantes permitió que logran expresar sus preocupaciones y críticas respecto a las situaciones que vivencian diariamente en el colegio o a la salida de este, demostrando un interés genuino en buscar soluciones, lo que posibilitó encontrar en estos espacios de diálogo el poder discutir, reflexionar y opinar sin miedo sobre estas problemáticas a nivel educativo, puesto que

varios de ellos/as salían en grupos al terminar la jornada para sentirse seguros. Esto indicaba una comprensión de la complejidad del problema, ya que existe un reconocimiento por parte de los/as estudiantes de que algunas peleas no eran justificadas porque “hay estudiantes que buscan la salida para arreglar sus diferencias, pero demostrando quién es el más fuerte” (Diario de campo #03, 2023, p.109).

Estas circunstancias no son ajenas; por el contrario, se convierten en propias a partir de que algunos/as “estudiantes manifestaron que falta más acompañamiento por parte de la Institución Educativa para que estas situaciones sean atendidas, pero no solamente con un llamado de atención sino con estrategias o herramientas para la reflexión desde los diferentes grados” (Diario de campo #03, 2023, pp.108-109) reflejando el cuestionamiento que hacen sobre los hechos y el porqué de estas situaciones, que dan paso a la necesidad de promover la reflexión desde el autorreconocimiento y reconocimiento del otro/a, para gestionar conflictos de manera asertiva.

Teniendo en cuenta que “el desarrollo integral del ser hace parte de una construcción social, de la formación de ese cuidado de sí mismo a partir de la conciencia de las propias emociones, de comprender y significar los sentimientos, tolerar la presión del mundo del que hace parte y tomar una postura responsable frente al trato con el otro y actitudes positivas que aporten al desarrollo personal y a su vez al cuidado del otro” (Arias et al., 2020), se creó esta secuencia didáctica con la finalidad de promover prácticas de cuidado y autocuidado, porque “indiscutiblemente en las instituciones educativas poco se habla del autocuidado, de qué cosas desde lo cotidiano aportan a este y cómo esto influye en nuestras vidas, no solo a corto, sino también a largo plazo” (Diario de campo, #02, 2023, pp.107-108).

## **Las prácticas de cuidado hacia el otro/a.**

Por otra parte, algunos/as estudiantes fueron bruscos al interactuar con otros/as en actividades que implican una competencia, y aunque fuera simplemente un juego, se dieron comentarios inoportunos por las dinámicas de conflictividad que hay en su contexto escolar, allí fue indispensable profundizar sobre dichas prácticas, puesto que, estos comportamientos pueden generar temor a ser juzgados, ridiculizados o heridos física y emocionalmente por parte de sus compañeros/as, lo que lleva a una mayor distancia interpersonal, así que se emplearon actividades encaminadas a una competencia sana que permitiera trabajar en estos aspectos.

Como lo nombraba Boff (1999) cuidar es una actitud, que en los talleres se reflejaba en la manera de darles la bienvenida al espacio, preguntando por su semana, en cómo se sentían y cómo iban en el colegio o en sus casas, porque esa actitud demostraba una preocupación por su bienestar físico y emocional, también una responsabilidad como lo plantea este autor, que, como maestras en formación, era de nuestro interés no solo explicar un tema o brindar unas herramientas para poner en práctica, sino también generar un espacio reflexivo, empático y seguro en el que ellos/as se sintieran cómodos/as.

De esta manera, esas preguntas constituyeron un espacio de apertura que resultó ameno, donde expresaban situaciones o contaban experiencias en las que transitaban las alegrías, tristezas, temores o inquietudes que permitían conectar con el tema a abordar, además de fortalecer los vínculos ya existentes con las demás personas que hacían parte de este espacio y de otros cursos.

En concordancia, la disposición se convirtió en una actitud para escuchar, estar atentos/as hacia las personas con las que se rodeaban, reflejando un autocuidado y cuidado con los demás.

Por ejemplo, en una salida para dar cierre al proceso se invitó a los/as estudiantes hacer un recorrido por la Universidad Nacional, cuando se iba de camino una estudiante se desmayó por cuestiones del ambiente y la congestión del transporte en el que iba. Esto implicó una gran responsabilidad para nosotras porque era necesario actuar sin preocupar a la persona afectada, por tanto, “nos hizo repensarnos y reflexionar sobre nuestra manera de actuar frente a situaciones que nos son ajenas, el ser maestro o maestra requiere de atención y arduo trabajo por aprender y ser mejor cada día” (Diario de campo, #09. 2023 p.114). Y a la vez cuidar al otro involucra comprender herramientas, actitudes y conocimientos.

### **Las prácticas de cuidado de sí mismo.**

En las prácticas de cuidado es importante resaltar que algunos/as estudiantes notaron el hecho de no ser escuchados/as por sus compañeros/as en actividades, de manera que se tuvo que emplear ejercicios que permitieran abrir paso a momentos donde todos/as participaran, para no invisibilizar las voces de estas personas, ya que en varios aspectos esto generaba una sensación de incomodidad, miedo, timidez o pena cuando se trabajaba con personas que no hacían parte de su círculo social.

En este sentido, se puede resaltar que en una de las actividades “pocos notaron el no ser escuchados/as por sus otros/as compañeros/as y resaltan mucho que por lo general es más sencillo no prestar atención a la persona que habla que el prestar atención y escuchar atentamente” (Diario de campo, #01. 2022 p. 97). En relación con ello, el cuidado se sitúa desde una acción, actitud, disposición y también comunicación, puesto que “inexorablemente una acción (preservar, guardar, conservar, asistir), implica comenzar por el bienestar de sí mismo para trasladar y compartir dicha acción con el otro ser cercano” (Ariza & Muñoz, 2016, p. 19) y

esto se lleva a cabo a través de la comunicación de poder expresar sentimientos, preocupaciones, desafíos, decisiones, emociones y sensaciones, por ejemplo, cuando en una actividad los/as estudiantes se vendaron los ojos para encestar un balón y tenían que dejarse guiar por sus compañeros/as, esto involucra un cuidado por el otro y, al mismo tiempo una escucha, confianza, capacidad de orientar y dar indicaciones claras que se consistían en un trabajo en equipo, donde se resalta esa acción desde el cuidado.

De este modo, el autocuidado, al igual que el cuidado, es una práctica esencial que pudo trabajarse a lo largo del proceso con los/as estudiantes del Colegio Gerardo Molina Ramírez. En este espacio se diferenció lo físico, emocional y espiritual, siendo aspectos que requieren de atención y trabajo, por ello se emplearon ejercicios de estiramiento, concentración, atención y meditación que resultaron cómodos y relajantes para algunos/as, pero a la vez, extraños para otros/as porque no lo hacían frecuentemente, asimismo, cuando se realizó la implementación en el Colegio Rafael Uribe Uribe con los/as estudiantes de grado décimo y undécimo que al realizar varios de estos ejercicios comentaba que no habían sido conscientes sobre lo importante que es cuidar su cuerpo, respetarlo y valorarlo.

Seguidamente, en este proceso se evidenció la manera de cuidarse a sí mismo, cuando en primer lugar, se formularon preguntas acerca de “¿Cómo me cuido?, ¿En qué situaciones he sentido que me he descuidado?, ¿A quién acudo cuando estoy bien? Y ¿Soy consciente de mis emociones y pensamientos?” (Diario de campo, #02. 2023 p.108), y, en segundo lugar, en las actividades en las cuales se hacía mención de reconocer la importancia de una buena alimentación, una actividad física regular, el sueño adecuado, las redes de apoyo y el establecer límites, donde para algunos/as de ellos/as era fácil participar y opinar respecto a estos temas,

pero para otros/as resultaba algo incómodo porque reconocían lo que les faltaba para un buen cuidado.

Es importante comprender que el autocuidado pudo verse desde diversas actividades, como por ejemplo, en el CRUU, su parte en común era el fútbol, un deporte que para ellos/as construye y visibiliza prácticas de cuidado por el otro, además de que se reconocen en él, encontrando un juego competitivo que permiten mantenerlos activos, trabajar en equipo, cuidarse y compartir con los demás siendo un espacio de ocio, cuidado físico y mental, ya que implica concentrarse, mejorar su condición física entre otros aspectos.

De acuerdo con lo que plantea Boff “el cuidado constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en todo el mundo. El cuidado asume la doble función de prevención de daños futuros y regeneración de daños pasados” (como citó en SED, 2014), este análisis desembocó reflexivamente en dar una mirada en la trayectoria de vida para evidenciar, contrastar y poner en marcha las prácticas de autocuidado y cuidado del otro, puesto que, varios de ellos/as comentaban que en cada sesión las actividades evocan sensaciones de relajamiento, esparcimiento, claridad , a la vez inspiraba un espacio seguro y tranquilo, en el cual primaba el auto y reconocimiento de sí y de los demás por medio de preguntas acerca de ¿Cómo me siento? ¿Qué me dice mi cuerpo? Y ¿por qué es importante tenerlo para iniciar el día o una sesión?

Cabe resaltar que, en algunas sesiones al momento de iniciar el taller, cada estudiante tenía el espacio y la oportunidad de proponer algún ejercicio para armonizar y para ellos/as resultó “significativo el hecho de que propusieran un ejercicio, muchos de ellos se sintieron más relajados para trabajar y se notó en sus rostros y actitud” (Diario de campo, #02. 2022 p.98), algo

que posibilitó que ellos/as mismos lograran visibilizar y atender los llamados de lo que el cuerpo necesita, ya que quizás en el agite de la vida diaria, tanto para algunos/as estudiantes como maestros/as no percibimos o trabajamos en ello.

Por último, al aplicar cada taller se logró evidenciar que era necesario hacer más actividades al aire libre, pues el ambiente puede llegar a ser más cómodo y armónico. “También entendimos que el estar en ciertos espacios no es para todos, si bien no se puede cambiar toda una planeación para que un estudiante trabaje, es bueno identificar ciertos aspectos y mirar alternativas de enseñanza” (Diario de campo, #03. 2024 p.121).

### **“Una secuencia didáctica”**

Después de visibilizar las problemáticas del contexto y fijar unos objetivos para este proceso investigativo, se propuso como estrategia pedagógica la elaboración de una secuencia didáctica que se orientara en fortalecer las prácticas de cuidado en el Colegio Gerardo Molina Ramírez, siendo una herramienta que presenta un orden interno entre sí, donde se presentan acciones que relacionan experiencias y saberes para un aprendizaje significativo dentro y fuera del aula de clase.

### **¿Cómo se empezó a desarrollar?**

En primera instancia, se realizaron las planeaciones, las cuales nos daban “la tarea de pensar y preparar nuestras sesiones con los grupos de trabajo en el lugar de práctica” estas presentaban la siguiente estructura, propuesta por la línea de investigación Escuela, Comunidad y Territorio (Espinel, O, 2022):

- Tema.
- Propósito de formación.
- Actividades.
- Recursos.

- Referentes conceptuales y bibliográficos.

Para cada sesión se abordaba una categoría diferente, aunque estaban relacionadas con aspectos en común. En primera instancia, se iniciaba con un saludo y bienvenida al espacio porque, como se mencionaba anteriormente, los/as estudiantes asistían de forma voluntaria, en especial de grado noveno y décimo para el año 2022, en segunda instancia, se hacían actividades que involucran el cuerpo como ejercicios de estiramiento y respiración , luego, se propuso una o dos actividades centrales que profundizaron en los propósitos de formación y finalmente, en el cierre del encuentro se socializaba lo realizado y se buscaba escuchar y dialogar en torno a reflexiones y sentires acerca de “*¿Cómo les parecieron las actividades? ¿Qué les gustó y qué les disgustó? ¿Qué aprendieron? Y ¿Cómo se sintieron?*” (Propuesta de planeación #03, 2022. P.4). Es importante resaltar que los referentes conceptuales que son las categorías centrales eran la base para explicar el tema, además de guardar relación con los objetivos propuestos de cada taller, sin embargo, al revisar dentro de los antecedentes frente a las diferentes secuencias didácticas, se tomó la decisión de tomar en cuenta estos, antes de la parte introductoria de cada taller para tener un sustento teórico que le permita al docente tener una mayor claridad y afianzamiento del tema.

Después de cada sesión se realizaban los diarios pedagógicos de campo, los cuales están compuestos de tres aspectos: el inicial era la fecha; consecutivamente, el central estaba dividido en dos columnas, la primera hacía referencia a “Situación, gesto, escena o pretexto *¿Qué sucedió? ¿Qué te llamó la atención?*” y la otra “Comentarios, elaboraciones, interpelaciones *¿Qué me suscita? ¿Qué me hace pensar o en qué me hace pensar?*”; por último, un espacio para las observaciones generales (Espinel, O, 2022). Cada diario, aparte de un ejercicio narrativo, permitió trazar una mejor ruta de trabajo, en cuanto a los intereses de los/as estudiantes, además

de identificar e investigar las dinámicas del contexto y así pensarse actividades novedosas que fortalecieron el trabajo en equipo, la confianza con ellos/a mismos y los otros, la competencia sana, la empatía, las relaciones, el autorreconocimiento y reconocimiento del otro a partir del cuidado y las incidencias en sus trayectorias de vida.

A lo largo de la construcción de los talleres, estos dos instrumentos fueron fundamentales en el proceso para una mejor organización y claridad en el desarrollo de la secuencia didáctica.

### **Los intereses de un tal llamado “el cuaderno viajero”.**

En la planeación de los talleres para comienzos del 2023, se empezó a implementar como estrategia de uso pedagógico, el cuaderno viajero, que sirvió como herramienta y/o insumo para conocer lo que las/os estudiantes querían expresar, puesto que, se basaban en plasmar “sus ideas, emociones, sentimientos, angustias, comentarios, además para que pueda realizar dibujos de lo que les evocó antes, durante y al final de cada sesión todo desde el respeto y el cariño” y “para retroalimentar las temáticas que se van a abordar a lo largo de este bello proceso.” (Diario de campo #01. 2023 p.107). También sirviendo de aporte y retroalimentación para los talleres de las próximas sesiones.

Sin embargo, cuando se estaba estructurando la secuencia se tomó la decisión de proponer una serie de “retos” para que fueran testigo en este cuaderno, no solo de sentires, opiniones e ideas, sino de poner en juego la capacidad de trabajar en sí mismo, motivándolos para que logran identificar sus fortalezas, virtudes, lo valiosos/as que son como personas y lo que pueden llegar a alcanzar.

## **Re-estructurando la secuencia didáctica - implementación en contexto rural y urbano.**

A partir de la construcción de la secuencia, se dio la oportunidad de implementar lo que se había hecho, teniendo en cuenta que era un contexto distinto al que emergió la secuencia. Además de la responsabilidad y el compromiso que esto conllevaba, puesto que fue poco tiempo para desarrollar las actividades, se logró generar reflexiones, mejoras y cambios en todo lo construido. Así pues, el proceso hecho en el colegio Rafael Uribe Uribe (contexto rural) y en el colegio Gerardo Molina Ramírez (contexto urbano) permitió generar reflexiones como:

- Adaptaciones en el lenguaje para que sea más inclusivo, con distintas formas de participación y expresión. Por ejemplo, la palabra “tusa”, en un contexto urbano significa “desamor o ruptura amorosa”, pero en el contexto rural se entienda al “centro de la mazorca”.
- Implementar los talleres permitió manejar el tiempo predispuesto y tener en cuenta que algunas actividades eran muy extensas y que el tiempo no tenía una concordancia con lo planteado en la parte inicial del diseño de la secuencia.
- Surgieron nuevas reflexiones personales que fueron incorporadas dentro de los talleres, siendo de guía para los maestros. Teniendo en cuenta las experiencias y diversas realidades de los/as estudiantes que contextualiza las actividades y las conecta con las trayectorias de vida de los/as adolescentes.
- Visualizar que tanto en el Colegio Gerardo como en el Rafael Uribe, los talleres pueden ser adaptados a las necesidades del grupo y contexto para implementarlos en grados sexto, séptimo, octavo y noveno, ya que las temáticas no requieren un grado específico y los temas son transversales.
- Incorporar ejercicios de respiración consciente en el momento inicial de algunos talleres.

- Delimitar la cantidad de actividades en algunos talleres por el tiempo propuesto, ya que limitaba la profundización del tema.

Por otra parte, la implementación de la secuencia en el colegio donde nace y se gesta este proyecto de investigación, logró evidenciar que, en la aplicación para grados octavo, el taller *Mi vida, mi historia y mis trayectos* fue pertinente y adecuado. Sin embargo, la profesora planteó unas recomendaciones en cuanto a las preguntas para abordar la lectura de un cuento, lo cual fue necesario puntualizar y reestructurar. En ese mismo taller, la profesora comentó acerca de que "posteriormente, ellos pensarán sobre su trayectoria de vida y básicamente lo que hicieron fue escribir una carta a sí mismos, que era parte del ejercicio, pensando en todas esas cosas que han vivido. Ese punto se les dificultó un poco porque no es fácil escribir y reconocer cosas de uno mismo. En ese taller, me daba cuenta de que ellos se daban muchísimo palo frente a muchas cosas; también era hacerles el llamado a reconocer ciertas otras." (Guerra, 2024)

Finalmente, la profesora menciona el haber realizado el taller *Sintiendo desde el espiral* en el cual mencionó que este "también fue chévere aparte porque ellos mismos llegaron a la conclusión que aunque en la adolescencia se distancian bastante de la familia o uno se distancia de la familia, siguen siendo las personas de los círculos más cercanos de confianza quienes están ahí, ¡eso fue interesante!" dando a entender que fue un taller que permitió generar una reflexión sobre las personas que son fuente de apoyo y confianza, además de la importancia de reconocerlas en cada círculo realizado. Sin embargo, denota recomendaciones en cuanto al tema de los materiales, ya que no se consideró si en todos los espacios se puedan tener hojas de diferentes colores, así que fue necesario precisar en la secuencia que puede trabajarse coloreando cada círculo, como lo hizo la profesora.

## ¿Cómo está diseñada la secuencia?

Al inicio de los talleres, las planeaciones se componían en tres partes como se mencionaba anteriormente, pero en la reestructuración se consideró nombrar cada parte como “momentos”, por tanto, se planteó de la siguiente forma:

- **El momento inicial:** Permitió un espacio de relajación y esparcimiento para disponer el cuerpo y a la vez generó una actitud más receptiva y cómoda, el cuerpo fue el protagonista, reconocieron la importancia de cuidar e identificar molestias o dolores atendiendo al llamado que este nos hace. Por ello, se dio el espacio para reconocerse a sí mismos y reconocer al otro como un proceso constante y significativo. Allí, si bien llevaban a cabo ejercicios de estiramiento o actividades lúdicas, fue indispensable incorporar dinámicas rompehielo, puesto que “fueron buenas porque permitieron que los/as estudiantes se soltaran y se sintieran un poco más en confianza de hablar, de expresar lo que sentían” (Diario de campo #01, 2024, p.116), ya que en el Colegio Rafael Uribe Uribe fue necesario conocer a los diferentes grupos y era una posibilidad que no se había contemplado.

- **El momento central:** Promovió un reconocimiento personal y mutuo constante que fomentó la reflexión en su quehacer cotidiano, la escucha activa, la participación, el trabajo en equipo, una competencia sana y la apropiación de actividades para la gestión emocional donde se creó un ambiente seguro y cómodo para expresar ideas y opiniones. Estas actividades brindaron a los/as estudiantes la oportunidad de creer en sus propias capacidades y habilidades, también exploraron sus gustos, miedos y anhelos para así ampliar su perspectiva de sí mismos y de su futuro.

Fue de suma importancia tener en cuenta, los temas de interés de los/as estudiantes que contribuyeron a la fundamentación y reestructuración de la misma secuencia. Por ejemplo, al

realizar la matriz FODA desde su experiencia personal, les permitió tener un panorama más amplio de cómo se conciben y cómo los otros ven en ellos/as fortalezas y oportunidades, pero en el colegio Rafael Uribe Uribe al desarrollar esta actividad, varios estudiantes se centraron en describir más debilidades que fortalezas, de cierta manera esto impacta en la concepción que ellos/as han trabajado consigo mismos. Siendo importante allí “Identificar las situaciones familiares, sociales, escolares que afectan estas dinámicas, de cómo ellos se perciben y se sienten” (Diario de campo #04. 2022 p.102).

- **El momento final:** Fue un espacio para compartir y ser escuchados/as de forma escrita, gráfica o creativa mediante “el cuaderno viajero” que fue una herramienta testimonial que acompañó cada una de las sesiones, y en este se logró evidenciar la comodidad de compartir este espacio y la confianza que forjaron con sus compañeros/as. De este modo, en el colegio Gerardo Molina se tenía un cuaderno viajero para todo el grupo, ya que en este se escribían o dibujaban de forma anónima, pero en el colegio Rafael Uribe cada uno/a tenía su cuaderno para desarrollar los retos propuestos.

Así mismo, este momento fue algo enriquecedor al ver cómo expresan su gratitud y comodidad con el espacio y encontrar en el cuaderno viajero (2023) notas como:

- “amé iniciar este proyecto debido a que he aprendido a valorar mi tiempo. El espacio y el amor entre compañeros... saber que este proyecto se ha vuelto tan importante me encanta...gracias chicos”.
- “ muy bonita la sesión, es genial conectar con uno mismo y reconocer que es lo que debemos sanar. Bellas bellas”
- “Este espacio siempre es una nueva forma de iniciar el día y la semana. Gracias <3”
- “me gustan este tipos de actividades, es un espacio relajante”

- “me gustó estar en un ambiente relajante y tranquilo, las actividades fueron dinámicas con la oportunidad de conocer mejor al grupo”

En vista de esas notas tan reconfortantes se continuó en potenciar la secuencia didáctica, siendo una estrategia pedagógica participativa, adaptable a las necesidades y contextos específicos que enriquece a nivel personal y grupal, abordando aspectos que parten desde las propias trayectorias de vida.

### **La esencia de la secuencia.**

La secuencia en sus inicios se titulaba “En mis trayectos está mi cuerpo”, debido a que el cuerpo no solo está físicamente presente en un espacio determinado, sino que también está intrínsecamente relacionado con las experiencias vividas a lo largo de sus trayectorias de vida, sin embargo, a medida que se desarrolló e implementó la secuencia en los dos colegios, se llegó a la conclusión de cambiar este título por “Es tiempo de escuchar(nos)” puesto que, a lo largo de los talleres “la escucha” fue una habilidad fundamental en el proceso de comprensión y cuidado, invitar a los/as estudiantes a escuchar no solo a los demás, sino a sí mismos, promovió una comunicación interpersonal y autorreflexiva.

De manera que, este título implicó un llamado a la acción, a establecer un espacio de diálogo abierto en el que los/as estudiantes compartieron sus trayectorias de vida y experiencias para facilitar el reconocimiento de las diversas realidades y perspectivas dentro del grupo para fomentar prácticas de cuidado genuinas, ya que implica una comprensión más profunda de las necesidades y deseos de uno mismo y de los demás. En este orden de ideas, “Es tiempo de escuchar(nos)” inspira un proceso de aprendizaje centrado en la comprensión y reconocimiento mutuo, el diálogo, la empatía y la esencia de la importancia de la escucha activa y con sentido.

Con respecto al diseño de la cartilla, se puede desarrollar de forma aleatoria atendiendo a cada categoría, se puede iniciar con los tres talleres de trayectoria de vida, y continuar con los talleres de las otras dos categorías. Se recomienda usar el taller de evaluación al final del abordaje de cada una, sin embargo, se busca que la secuencia sea desarrollada en su totalidad. Por otro lado, los colores como las líneas y figuras onduladas, al igual que las mandalas dan cuenta de un significado.

En primer lugar, el sentido del color es una herramienta poderosa para transmitir significados y emociones, además que como sugiere El Comercio (2022) “provoca una reacción diferente a nivel emocional en los seres humanos” (p.1). Al relacionar los colores con cada uno de los conceptos claves de la secuencia didáctica, se puede crear una experiencia multisensorial que fortalezca la enseñanza, aprendizaje y comprensión de los/as estudiantes. A continuación, se describe lo que transmite cada color a partir de lo mencionado por García-Allen, J. (2016) y la manera en cómo se vinculan.

1. **Color amarillo - Autorreconocimiento:** Este color evoca sensaciones de claridad, optimismo, acción y fuerza. En la secuencia didáctica, representa la iluminación personal, el descubrimiento de sí mismo y la confianza en las propias capacidades, que en actividades de reflexión personal y autorreflexión simboliza la exploración interna y el crecimiento personal.
2. **Color azul - Reconocimiento del otro:** El azul está asociado con la calma, la confianza, inteligencia y la comunicación serena. En la secuencia didáctica, significa empatía, comprensión y respeto hacia las experiencias y perspectivas de los demás.

3. **Color verde - Cuidado:** Este color se relaciona con la naturaleza, la armonía, la esperanza y el equilibrio, de manera que en la secuencia simboliza la conexión con el entorno, la compasión, autocuidado, solidaridad y la responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.
  
4. **Color naranja - Trayectorias de vida:** El color naranja es vibrante, optimista, cálido y energético. En el contexto de las trayectorias de vida, expresa la diversidad de experiencias, los desafíos superados y las oportunidades de crecimiento personal, destacando la importancia de la resiliencia y el empoderamiento en el camino hacia el autodescubrimiento y la realización personal.
  
5. **Color morado - Secuencia didáctica:** Este color se asocia con la creatividad, la introspección e imaginación. Allí representa la estructura y el diseño cuidadoso del proceso de aprendizaje, así como la búsqueda de significado y propósito.

En segundo lugar, las líneas y figuras onduladas reflejadas a lo largo del documento destacan la afirmación de Aracama, I. (2019): “cuando, por ejemplo, dibujamos líneas onduladas y suaves transmitimos calma, elementos orgánicos, naturales; por el contrario, las líneas rectas y angulosas denotan energía, elementos inorgánicos, dureza, incluso nerviosismo”. De acuerdo con este planteamiento, se emplearon estas líneas onduladas para comunicar tranquilidad y naturalidad, evocando una sensación de serenidad y fluidez. Esto contribuye a una lectura armoniosa y genera una experiencia visual agradable para captar la atención.

En tercer lugar, la cartilla que será utilizada por los/as docentes para sus actividades, incluye una serie de mandalas para colorear. Estas mandalas permiten la libre expresión de la creatividad y la exploración artística a través de la combinación de colores, patrones y formas.

Además, fomentan la innovación en el quehacer docente, porque ayudan a mejorar la capacidad de concentración y la atención plena, en referencia a lo planteado por Arbeláez, M. A. C. (2018) puesto que “facilitan el proceso creativo y son una fuente para generar nuevas ideas”.

## Conclusiones y recomendaciones

Para dar cierre a este trabajo se exponen las siguientes conclusiones frente al desarrollado de la práctica pedagógica y el ejercicio investigativo:

Desde la perspectiva del autorreconocerse y reconocer al otro/a permitió ver más allá de lo físico y de lo que se ve a simple vista, para poder sensibilizar y reflexionar respecto a lo que sienten, y en ocasiones viven las personas con las que comparten a diario, que en palabras de Boxo (2012) “el sujeto necesita del otro para poder construir una identidad estable y plena” que se forjó a través de las actividades realizadas y en la interacción y relación con los/as otros/as. Asimismo, el reconocimiento mutuo es fundamental para la formación de la identidad y la autoestima de un individuo (Hegel, 1992, como se citó en Prada, 2015) que se demostró en ese reconocimiento de sus capacidades y habilidades para continuar en ese proceso de resignificación a partir de lo que han sido y desean ser a la hora de relacionarse en diversos ámbitos de la vida.

En ese mismo sentido, se comprende que el autorreconocimiento y el reconocimiento de los/as otros/as se relacionan entre sí, debido a que surge en “un entorno cultural en el que el sujeto/a aprende diferentes formas de relacionarse y a verse desde los ojos no solo de sí mismo sino también de los demás y sobre todo con aquellos que se identifica” (Beltrán, 2021, p. 30). Entonces, el reconocimiento se entrelaza con repensar las prácticas de cuidado y autocuidado en los lugares que habitaban los/as estudiantes, que como sugirió Beltrán (2021) se da en un contexto cultural que parte desde dinámicas familiares y escolares, reflejadas en el aula de clase, el barrio y el hogar en las relaciones que se tejen en cada contexto y se relacionan con violencias físicas y emocionales, desigualdades, factores socio-económicos, también expectativas que se

crean por parte del entorno familiar, que así mismo afectan a las personas que están inmersos en él.

Durante el ejercicio práctico, los/as estudiantes reflexionaron acerca de la importancia de las prácticas del autocuidado respecto a la preocupación, la escucha a los llamados de su cuerpo y mente, además de dar nombre a sus propias emociones, siendo este un proceso “de vital importancia en cada ser humano y así mismo se encuentra expuesto a diferentes factores ya sean sociales culturales, educativos, entre otros” tal como lo plantea (Arias et al., 2020) es importante identificar este proceso de reflexión-acción sobre el ser y los factores que influyen estas prácticas.

En ese ejercicio de autocuidado fue importante empezar a hablar del cuidado por el otro/a, ya que las dinámicas dadas en sus entornos dentro y fuera de la escuela llevaron a pensar, cómo desde pequeñas acciones se puede cuidar aquello que no es propio, pero que les importa. Conforme a ello, los/as estudiantes se hicieron conscientes de las prácticas de cuidado, que lograron implementar en su quehacer cotidiano como la empatía, el acompañamiento, la comunicación asertiva, gestión de las emociones en situaciones complejas, entre otras cosas que aportaron a las relaciones interpersonales y en cierta manera, “una actitud de ocupación, de preocupación, de responsabilidad y de involucrarse afectivamente con el otro” (Boff, 1999, p. 23).

El análisis de los elementos comunes en las trayectorias de vida de los/as estudiantes y de los distintos lugares que transcurren en el curso de sus vidas, se da por medio de diálogos de saberes e intercambio de experiencias, teniendo en cuenta, que “se organiza el espacio a la luz de los itinerarios cotidianos de desplazamiento” (2017) a partir de los sentires, emociones,

preocupaciones, aspiraciones y necesidades que se construyeron y/o se evidenciaron. También, como en sus trayectorias de vida, el espacio del grupo focal contribuyó y brindó herramientas para transformar aquellas trayectorias de vida de los/as estudiantes y quienes realizamos este trabajo; dichas herramientas fortalecieron habilidades socioemocionales para enfrentar desafíos venideros tanto en su formación como en su vida personal, constituyéndose en las “estrategias utilizadas en esa movilidad” (2017) que configura sus trayectorias.

En la construcción de la secuencia didáctica, se pudo identificar y observar que según el contexto, los términos, el uso del lenguaje, conceptos y contenidos abordados pueden variar, puesto que, existen unas dinámicas y realidades diversas, según el territorio y/o la población.

Continúa siendo un reto que la secuencia didáctica pueda abordar y trabajar en todas aquellas problemáticas que se presentan en un espacio escolar con ciertas particularidades, por ello, se recomienda seguir profundizando en aspectos de convivencia, gestión de emociones, fortalecimiento de la identidad individual y colectiva y resolución de conflictos.

Puesto que, la secuencia se convirtió en una herramienta para promover un aprendizaje significativo, aunque no se realice de manera lineal, aporta en aspectos que se lograron trabajar de forma transversal en las instituciones y que enmarca un antes y después en la vida de los/as estudiantes.

Asumir el papel como maestra(s) permitió darle sentido y pertenencia, tanto al ejercicio investigativo como pedagógico donde se comprendió la importancia de disponer(nos) hacia ese otro/a, escuchar con amor, además de poner(se) y situar a ese otro como un yo, consolidando herramientas o temas a partir del amor, confianza, respeto, empatía, cuidado, inteligencia emocional y la capacidad de ver más allá de lo que son. Por tanto, esto se convirtió en un reto que hizo posible generar vínculos y como resultado vimos en ellos un crecimiento personal,

emocional y sincero en donde se vio la necesidad y la importancia de hablar de estos temas en las aulas de clase, así como en el Colegio Rural Rafael Uribe y el Colegio Gerardo Molina donde los jóvenes de grados 6° a 11° estaban interesados/as en trabajar estos temas desde reconocer sus capacidades, habilidades y hablar sobre temas del cuidado desde otra perspectiva.

Desde el papel como maestras comunitarias con énfasis en Derechos Humanos, en este ejercicio pedagógico se denota como un espacio y los/as sujetos/as de la escuela pueden ser transformados a partir de la configuración de comunidad; además, de abordar las experiencias desde la horizontalidad junto con la diversidad que las caracteriza y la conformación de vínculos dados desde el amor, la solidaridad y la escucha activa.

Ahora uno de los/as estudiantes, hace parte de la Universidad Pedagógica Nacional, otros están interesados/as en acceder a la educación superior y una estudiante que le costaba expresarse en público y que lo manifestaba en las sesiones, al finalizar el proceso creyó en ella misma y en lo que aprendió junto al trabajo realizado y, por ende, actualmente es la personera del Colegio Gerardo Molina.

Finalmente, desde el espacio formativo el trabajar en sí mismos/as permitió alcanzar unas metas educativas porque brindó a los/as participantes la posibilidad de reflexionar con otros/as, potenciando a su vez, el ejercicio investigativo a partir de un espacio que se constituyó en un ser y sentir, reconociendo a los/as demás desde sus experiencias.

## Referencias bibliográficas

- Alonso, R. A. (n.d.). *LA ÉTICA DE LA JUSTICIA Y LA ÉTICA DE LOS CUIDADOS JUSTICE ETHICS AND CARE ETHICS*. Uhu.Es. Retrieved June 5, 2024, from <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/517/b1519381.pdf?sequence=1>
- Aracama, I. (2019). *Tipos de línea, el elemento más básico del arte - Fundamentos del dibujo*. Recuperado de: <https://es.linkedin.com/learning/fundamentos-del-dibujo-2/tipos-de-linea-el-elemento-mas-basico-del-arte-2#:~:text=Cuando%2C%20por%20ejemplo%2C%20dibujamos%20I%C3%ADneas,inorg%C3%A1nicos%2C%20dureza%2C%20incluso%20nerviosismo.>
- Arbeláez, M. A. C. (2018). *Mandalas: 11 beneficios*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/mandalas-11-beneficios/>
- Área de Orientación Gerardo Molina Ramirez. (s/f). Cartilla de Autocuidado. Área de Orientación Escolar. [https://drive.google.com/file/d/15\\_c6cnOIo\\_xUY74OIT2sJut47Xmi-hre/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/15_c6cnOIo_xUY74OIT2sJut47Xmi-hre/view?usp=sharing)
- Arias, L., Mosquera, D. y Pinilla, P. (2020). El engranaje del autocuidado: “me amo, me cuido y me respeto” en jóvenes adultos con discapacidad intelectual en FUNTER. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá D.C. Tomado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12740/EI%20engranaje%20del%20autocuidado..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ariza, P & Muñoz, J (2016) *Ética del cuidado: Una propuesta para la convivencia escolar desde la educación musical y la educación física*. Pontificia Universidad Javeriana. tomado de

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/19491/ArizaDiazPedroPablo2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Balaguer, A (s.f) La insurrección de la vulnerabilidad. Para una pedagogía de los cuidados y la resistencia. pedagogias UB- Universitat de Barcelona. Recuperado de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/147933/1/9788491682486%20%28Crelative%20Commons%29.pdf>

Beltrán, N. (2021). Cuidándote y cuidándome. Reconocimiento de sí mismo y del otro a través de la pedagogía del cuidado. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá D.C. Tomado de: <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/28443>

Bernal, M. (2019). El autorreconocimiento del danzante una revisión de vida. Bogotá Recuperado de: <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/16068/BernalCarvajalMar%c3%adaDelPilarBernal2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Botero Urquijo, D. A., Cabeza Herrera, O. J., Flórez Pabón, C. E. (2022). Reconocimiento y libertad social en el pensamiento de Axel Honneth. Revista Guillermo de Ockham, 21(1), PRESS. <http://www.scielo.org.co/pdf/rgdo/v21n1/2256-3202-rgdo-21-01-289.pdf>

Boxo, et. al. (2012). Teoría del reconocimiento: aportaciones a la psicoterapia.. neuropsiq, Pág 69-79, Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v33n117/05.pdf>

Bulgarelli, R., Rivera, J. y Falles, M. (2016). El proceso vocacional del estudiantado universitario en condición de logro y rezago académico: Un análisis desde el enfoque evolutivo de Donald Super. Universidad Nacional. CIDE, (21), 1-24. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n1/1409-4258-ree-21-01-00001.pdf>

- Vélez, I., et al. (2012). *Cartografía social como metodología participativa y colaborativa de investigación en el territorio afrodescendiente de la cuenca alta del río cauca*. Org.Co. Retrieved May 15, 2024, from <http://www.scielo.org.co/pdf/rcdg/v21n2/v21n2a05.pdf>
- CINEP. (2015). Cuidado y autocuidado: Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes. Alcaldía Mayor de Bogotá. Bogotá Humana. Recuperado de: <http://repositorioseducacionbogota.edu.co/handle/001/518>
- Consejo Noruego para Refugiados. (2021). Aprendiendo a cuidarme. Equipo programa educación NRC Colombia. Recuperado de: [https://nrc.org.co/wp-content/uploads/2021/04/cartilla-NRC\\_versiondigital1.pdf](https://nrc.org.co/wp-content/uploads/2021/04/cartilla-NRC_versiondigital1.pdf)
- Dalle, P., Boniolo, P., Sautu, R. & Elbert, R. (2005). Manual de metodología. Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología. Buenos Aires: CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Díaz-Barriga, Á. (2013). Guía para la elaboración de una secuencia didáctica. UNAM, México, consultada el, 10(04), 1-15
- El Comercio. (2022). *¿Qué significa el color rojo, amarillo, blanco, rosa, azul y verde?* El Comercio Perú. <https://elcomercio.pe/respuestas/que-significa-el-color-rojo-amarillo-blanco-rosa-azul-y-verde-psicologia-de-los-colores-tdex-revli-noticia/>
- Elder Jr, GH (1994). "Tiempo, agencia humana y cambio social: perspectivas sobre el curso de la vida". *Psicología social trimestral*, 57(1), 4-15.
- Equipo Técnico Prosperidad Social. (2019). Habilidades para la vida. Módulo en línea. Recuperado de: [https://drive.google.com/file/d/1Gy7M399HX1R7LvviGXw\\_0tVzzrgqjiVK/view](https://drive.google.com/file/d/1Gy7M399HX1R7LvviGXw_0tVzzrgqjiVK/view)
- Erikson, E. H. (1963). El problema de la identidad del yo: Traducido por May Dighiero de Ribeiro. *Revista uruguaya de psicoanálisis*, 5(2-3), 267-338.

- Espinel, O (2022) Propuesta de planeación - Línea de investigación Escuela, Comunidad y Territorio. Universidad Pedagógica Nacional.
- Franco Osorio, M., & Zapata García, A. J. (2022). Pedagogía del cuidado en un contexto de educación en pandemia.
- Fuquen, M., & Andrea, P. (2015). Reconocimiento y memoria en el aula, para generar espacios de participación y conciencia en los estudiantes de décimo grado del Liceo Moderno Celestin Freinet, Bogotá (Engativá). Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá D.C.
- Galeano, J (2018). Expedición Pedagógica Nacional. Aproximaciones a las memorias del conflicto armado desde la escuela / Janeth Galeano Corredor ...[et al.] Universidad Pedagógica Nacional; Alcaldía Mayor de Bogotá; Secretaría de Educación del Distrito.
- Gamboa, C (2019). ¿ Por qué necesitamos convivir en un aula donde cuidemos y seamos cuidados?: posibles aportes de la enseñanza del cuidado del otro mediante comunidades de indagación en la convivencia en el aula de los estudiantes de grado quinto del Colegio Guillermo León Valencia IED. Universidad Pedagógica Nacional. Tomado de:  
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10451/TE-23347.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García-Allen, J. (2016). *Psicología del color: significado y curiosidades de los colores*. pymOrganization. <https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicologia-color-significado>
- Gilligan, Carol. (1982). "Con una voz diferente: teoría psicológica y desarrollo de la mujer". Prensa de la Universidad de Harvard.
- Giroux, H. A. (1988). *Teachers as Intellectuals: Toward a Critical Pedagogy of Learning*. Bergin & Garvey.

- Hernández, O. D. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Rev. Internal Crecemos.(Puerto Rico)*, 6(1-20), 1-31. Recuperado de <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- Leonetti, G. E. (2020). *Educación es conmovimiento*. Campus Educativo. <https://campuseducativo.santafe.edu.ar/educar-es-conmover-educar-es-sentir/>
- Márquez y Puentes, (2015) Reconocimiento y memoria en el aula, para generar espacios de participación y conciencia en los estudiantes de décimo grado del liceo moderno celestin freinet, bogota (engativá). Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Tomado de: <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6782/RECONOCIMIENTO%20Y%20MEMORIA%20EN%20EL%20AULA1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Méndez, A. (2008). La investigación en la era de la información: guía para realizar la bibliografía y fichas de trabajo. México, Trillas.
- Moneta, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265–268. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062014000300001>
- Montañez, D. . (Septiembre de 2019). *Caracterización localidad de Suba*. Repositorio USTA Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/21988/Caracterizaci%C3%B3n%20localidad%20de%20Suba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montero, A. J. (2020). Pedagogía del cuidado y del autocuidado. Una apuesta formativa desde las historias de vida de niños y niñas en ciudad bolívar. [Tesis de maestría no publicada, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Universidad Pedagógica Nacional. Tomado de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12687>
- Noddings, N. (1984). *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education*. University of California Press.

- Ormaza , P (2019) Educación: Orientación Vocacional y Profesional, garantía de derechos y construcción de proyectos de vida. Revista Ciencia UNEMI.  
Recuperado  
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/download/808/766?inline=1>
- Orobajo, Z (2016) Desarrollo de la metodología reflexión acción participación (RAP) desde la interacción entre docentes y el apoyo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), en los centros de interés de música y teatro dentro de «currículo para la excelencia académica y formación integral 40x40 – jornada completa» Universidad de los andes. Centro de investigación y formación en educación - CIFE recuperado de  
<https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/6b48a231-fc9f-4120-8d36-9ab8b5fef027/content>
- Plummer, K. (1983). "Documentos de la vida: una introducción a los problemas y la literatura de un método humanista". Allen y Unwin.
- Prada, M. (2015). La idea de reconocimiento en el Hegel de Jena. Una lectura con Paul Ricœur. *Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu*, 57(163), 21-49.  
Tomado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v57n163/v57n163a02.pdf>
- Primaria, M. (2015, August 18). *El hombre que quería ver el mar*. Mundo Primaria.  
<https://www.mundoprimaria.com/fabulas-para-ninos/el-hombre-que-queria-ver-el-mar>
- Proyecto Educativo Institucional (2016). Manual de convivencias Gerardo Molina Ramirez. (s/f). Documento en físico. Área de Orientación Escolar.
- Proyecto Suba. (n.d.). Blogspot.com. Retrieved May 8, 2024, from  
<http://proyectosuba.blogspot.com/p/economia.html?m=1>
- RAE. (2023). Real Academia Española, Diccionario de la lengua española. Madrid.  
Recuperado de <https://dle.rae.es/reconocer>

- Reyes, G., Velázquez, L. (2022). Planeando la convivencia escolar desde la perspectiva del cuidado y el reconocimiento. *Política Educativa*, (52), p.327 -356. Recuperado de <https://rlee.iberomex.mx/index.php/rlee/article/view/485>
- Roberti, E. (2017). Perspectivas sociológicas en el abordaje de las trayectorias: un análisis sobre los usos, significados y potencialidades de una aproximación controversial. *Sociologías*, 19 (45), 276-312. En Memoria Académica. Disponible en: [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.7799/pr.7799.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.7799/pr.7799.pdf)
- Rodríguez, M. (2023). Hacia una pedagogía del cuidado en lógica post-patriarcal. Universidad Pedagógica Nacional, En construcción.
- Sánchez Herrera, B. (2004). Dimensión espiritual del cuidado en situaciones de cronicidad y muerte: Surgen luces de esperanza para acoger mejor el reto de la totalidad, tras años de investigación en enfermería. *Aquichan*, 4(1), 6-9.
- Schlossberg, NK (1984). "Asesoramiento a adultos en transición: vincular la práctica con la teoría". Saltador.
- SED (2014). Cartilla diseño Universal de Aprendizajes. Ambientes enriquecidos, aprendizajes significativos. Tomado de: [https://www.researchgate.net/publication/331559875\\_CARTILLA\\_DISENO\\_UNIVERSASL\\_DE\\_APRENDIZAJE](https://www.researchgate.net/publication/331559875_CARTILLA_DISENO_UNIVERSASL_DE_APRENDIZAJE)
- SED (2014). Manual de Educación para la ciudadanía y la convivencia. Bogotá, Colombia. Alcaldía Mayor. Tomado de <https://repositoriosed.educacionbogota.edu.co/handle/001/511>
- SED (2014). Documento Marco: Educación para la Ciudadanía y la Convivencia. Bogotá, Colombia. Alcaldía Mayor. Tomado de: <https://repositoriosed.educacionbogota.edu.co/server/api/core/bitstreams/684ad6df-b096-49ff-aeec-336947fa12f3/content>
- SED (2014). Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado. Agosto 6 de 2014. Alcaldía Mayor de Bogotá - Secretaría de Educación del Distrito. Recuperado de

[http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro\\_documento/caja\\_de\\_herramientas/serie\\_1\\_orientaciones/09\\_orientaciones\\_para\\_la\\_accion\\_en\\_cuidado\\_y\\_autocuidado.pdf](http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documento/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones/09_orientaciones_para_la_accion_en_cuidado_y_autocuidado.pdf)

Serrano, R. (2013). La observación participante como escenario y configuración de la diversidad de significados. *Observar, escuchar y comprender. Sobre la traducción cualitativa en la investigación social*, 93-124. Tomado de:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59412357/2013\\_SANCHEZ\\_La\\_observacion\\_participante20190527-29073-1n7y9ju-libre.pdf?1558977667=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFLACSO\\_Mexico\\_Chapter\\_Title\\_La\\_observacion.pdf&Expires=1700548396&Signature=cPvijeR~A8TKpDoWcfewJcQQxKpme-sUXY-xtaVSBROCiVDFIoxvaUUaekyRbO5Cz5H-leJ55zIvGgB88~QWzYCGrZ3n34~kB8LxALqjndLPD7z45envGCqGWjFbEyHkTNU46XTpCrWrL4VAo0HAGNsgLA5PLzDMPxh6IOT8zY9tasmx2LRsbwCRoZ0Pkzz88OJ6TX2-NFNXfi4UK1F6iis~o0s-li87uAfXDn~LpqAvGNMQi1o2IV8kwj2ssE-le1NDNks43PuHxYPgmpmf971U~FT7fua0JOWBrsJHilCq4R1BsJo5t5x4IfaUcE39-bVymMHou6HXaG~Chwz3g\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59412357/2013_SANCHEZ_La_observacion_participante20190527-29073-1n7y9ju-libre.pdf?1558977667=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFLACSO_Mexico_Chapter_Title_La_observacion.pdf&Expires=1700548396&Signature=cPvijeR~A8TKpDoWcfewJcQQxKpme-sUXY-xtaVSBROCiVDFIoxvaUUaekyRbO5Cz5H-leJ55zIvGgB88~QWzYCGrZ3n34~kB8LxALqjndLPD7z45envGCqGWjFbEyHkTNU46XTpCrWrL4VAo0HAGNsgLA5PLzDMPxh6IOT8zY9tasmx2LRsbwCRoZ0Pkzz88OJ6TX2-NFNXfi4UK1F6iis~o0s-li87uAfXDn~LpqAvGNMQi1o2IV8kwj2ssE-le1NDNks43PuHxYPgmpmf971U~FT7fua0JOWBrsJHilCq4R1BsJo5t5x4IfaUcE39-bVymMHou6HXaG~Chwz3g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Sossa, L. (2018). Trayectorias familiares y escolares de los discentes del programa de atención a estudiantes en extraedad de la localidad de Ciudad Bolívar en Bogotá DC. Universidad de Manizales. Tomado de:

[https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/3979/Sossa\\_Gutierrez\\_Luz\\_Catherine\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/3979/Sossa_Gutierrez_Luz_Catherine_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Taylor, C. (1996). *Identidad y reconocimiento*. Universidad McGill, Montreal,

Canadá [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:filopoli-1996-7-414B70DC-E97A-AF16-847B-FC24A3A32058/identidad\\_reconocimiento.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:filopoli-1996-7-414B70DC-E97A-AF16-847B-FC24A3A32058/identidad_reconocimiento.pdf)

Tema Fantástico, S.A. (2011). Proyecto Suba. Blogspot. Recuperado de

<http://proyectosuba.blogspot.com/p/economia.html?m=1>

Universitas 2011 - Nadie sin Futuro. (s/f). yumpu.com. Recuperado el 3 de octubre de 2023, de <https://www.yumpu.com/es/document/read/49742143/universitas-2011-nadie-sin-futuro>

Vanegas, M. L. [MarioLuis]. (2014, April 20). *El hoy es un regalo, por eso se llama presente*. [pic.twitter.com/lcwpo2bnp1](https://twitter.com/MarioLuis/status/457948796236754944). Twitter.  
<https://twitter.com/MarioLuis/status/457948796236754944>

Vargas, L. J. C., Salamanca, L. P. G., & Castañeda, A. M. (2021). Concepciones y reflexiones sobre calidad, evaluación y acreditación institucional. SIGNOS- Investigación en sistemas de gestión, 13(1), 1-26. Tomado de <https://www.redalyc.org/journal/5604/560468679012/560468679012.pdf>

## Anexos

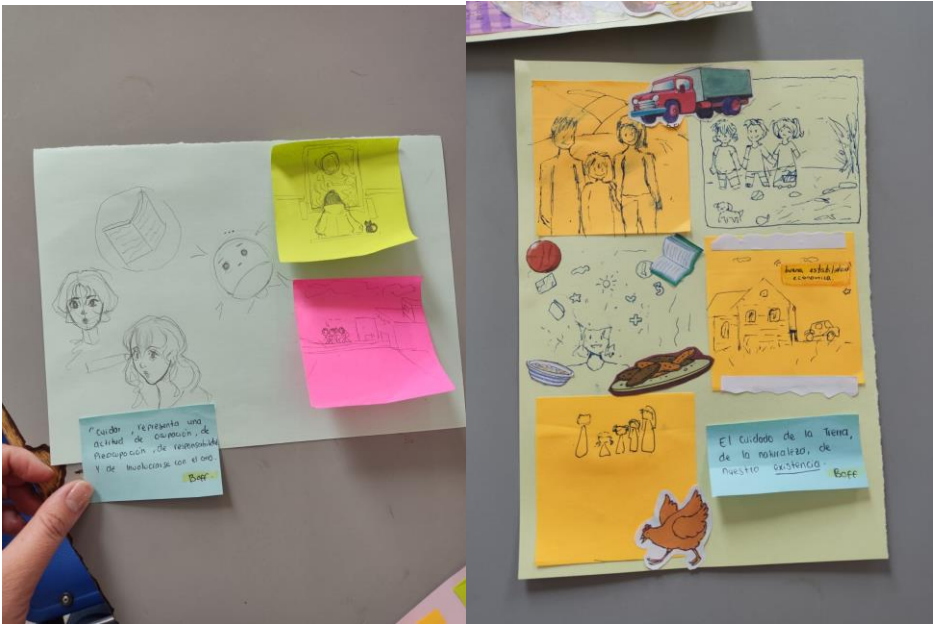
### Anexo A. Ruta de análisis de la secuencia.

Tema de la secuencia	Problema	Logro	Conexión con planteamiento del problema
<p>Autorreconocimiento y reconocimiento</p>	<p>Carencia de herramientas para gestionar las emociones → Los jóvenes hacen una mala gestión de sus emociones</p> <p>Los estudiantes no son seguros de sí mismos ni de sus capacidades</p> <p>Los estudiantes difícilmente reconocen a quien tienen a su lado.</p> <p>-Falta de reconocer las personas que conforman su hogar.</p> <p>-Dejar a un lado los aspectos significativos de la vida misma.</p>	<p>Brindar herramientas acerca de cómo gestionar sus emociones → empezaron a sentirse más seguros de sí mismos</p> <p>Los jóvenes aceptan y reconocen sus habilidades y la necesidad de fortalecer sus capacidades</p> <p>Se dio un espacio de reconocimiento del otro desde preguntas claves para poder conocer quien está a su lado.</p> <p>-Identificar las personas que han estado más presente durante su vida.</p> <p>-Reconocer y respetar los gustos y diferencias de cada uno/a de las personas que los rodean en diferentes contextos.</p>	<p>Hostigamiento escolar.</p> <p>- La falta de reconocimiento, apoyo, atención en su contexto familiar.</p> <p>Además de no fortalecer los vínculos.</p>

<p>Cuidado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Carencia de prácticas de cuidado en la cotidianidad → Los jóvenes hacen caso omiso a lo que sus cuerpos expresan</li> <li>-Cuando hablan de sí mismos y de experiencias personales se denotan como que no tienen buenos hábitos alimenticios.</li> <li>- No identifican los cambios que pueden surgir tanto a nivel físico, mental, espiritual y emocional.</li> <li>-Aceptar su aspecto físico (su cuerpo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se dieron tips y ejercicios que ayudan a concientizar sobre la importancia de escuchar nuestro cuerpo</li> <li>-Al identificar la falta de cuidados en cuanto a cómo se alimentan, se logró brindar herramientas de la importancia de comer bien y saludable, y como ellos se refleja en sus vidas.</li> <li>-Reconocer los cambios que se dan en cada individuo a nivel físico, mental, espiritual y emocional.</li> <li>- Se le brinda orientaciones en cuanto a prácticas de cuidado dadas desde el dormir suficiente, alimentarse adecuadamente, cuidar su imagen, tener paciencia consigo mismo, valorar sus capacidades, se permite sentir, dejarse ayudar y establece límites.</li> <li>-Conoce y reflexiona sobre los derechos del buen trato, la identidad, la alimentación e igualdad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relación consigo mismo y con los demás</li> <li>- Estrategias que permitan trabajar a partir del autorreconocimiento y reconocimiento del otro para fortalecer dichas prácticas de cuidado</li> <li>-Malos hábitos (prácticas de cuidado -alimentación, percepción y manejo de emociones-), la falta de comunicación, la atención o escucha.</li> <li>-Prácticas que han desencadenado el descuido, especialmente en ellos mismos.</li> <li>- Dejan a un lado la importancia de conocer y dejar fluir sus emociones.</li> <li>Falta de herramientas y visibilización de derechos que tenemos todos los seres humanos.</li> </ul>
----------------	--	---	---

Trayectorias de vida	Los jóvenes tienen diversas realidades que influyen en cómo se piensan en el ahora y en un después.	A través de la escucha de otro y el hablar de sus propias experiencias reconocieron que otras personas también pasan por situaciones similares o distintas lo cual genera un apañe y esperanza en lo que les puede agobiar	Falta de acceso a empleo y oportunidades de vida y económicas
----------------------	---	--	---

Anexo B. Collage de cómo se cuidan y los han cuidado



**Anexo C. Antifaz sobre recuerdos de sus vida**



**Anexo E. Círculo de la confianza**



### Anexo D. Juego de yermis



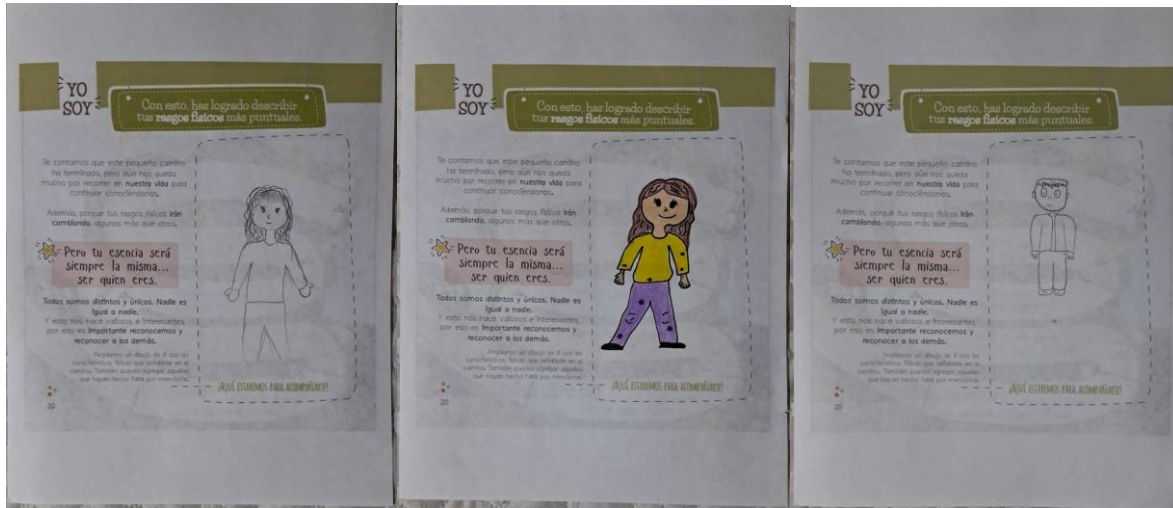
### Anexo E. Círculo de la palabra



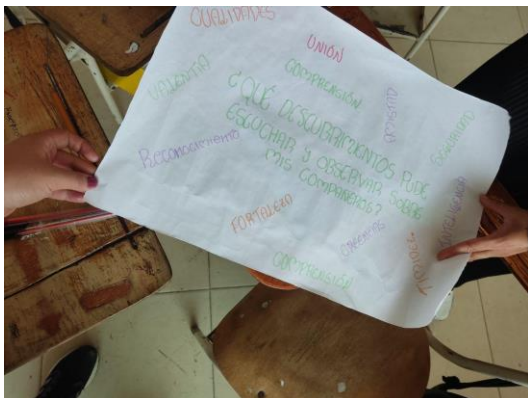
**Anexo F. Lluvia de ideas del cuento “El hombre que quería ver el mar” (Mundo primaria. 2015).**



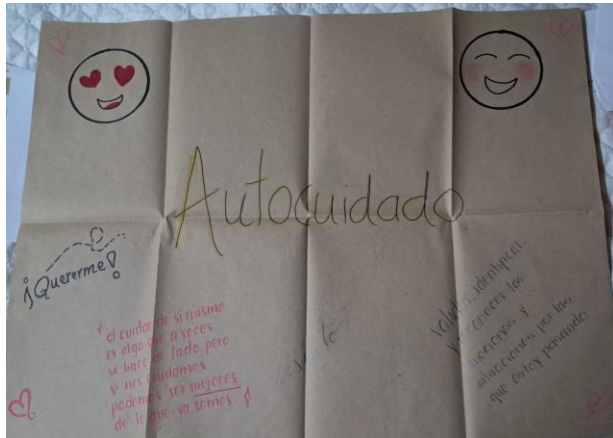
**Anexo G. Actividad de autorreconocimiento**



**Anexo H. Actividad de reconocimiento del otro/a.**



## Anexo I. Actividad de autocuidado



## Anexo J. Diarios de campo 2022 Colegio Gerardo Molina Ramirez

### Propuesta Diario Pedagógico de Campo<sup>2</sup> Oscar Espinel

<b>Diario #01 Fecha: 15/09/2022</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Algunas/os de las chicas y chicos se sintieron en la completa confianza de contar al resto del grupo el porqué de sus nombres o se vieron en apuros por no saber la respuesta de las preguntas respecto a porqué se llamaban así.</p> <p>En la última actividad algunas/os fueron muy tímidas para relacionarse con personas que no conocían haciéndonos reflexionar respecto a que es lo que sucede o qué miedos pueden existir para él no acercarse a otros que no sean de su círculo social.</p> <p>Pocos notaron el no ser escuchados por sus otras/os compañeras/os y resaltan mucho que por lo general es más sencillo no prestar atención a la persona que habla que el prestar atención y escuchar atentamente.</p> <p>Fueron muy puntuales con la hora de llegada lo que nos motivó mucho y se logró hacer todas las actividades.</p> <p>En los papelitos donde escribieron qué cosas querían aprender, sobresalió mucho el conocer a sus otras/os compañeros/as.</p>	<p>En los ejercicios previstos para las clases fue importante “el autorreconocimiento” y el “reconocimiento del otro” siendo claves para esta sesión ya que fueron elementos que se destacaron y se trabajaron, pues el realizarse preguntas sobre sí mismo o sobre los demás implica una comprensión del yo.</p>
<p><b>Observaciones Generales</b></p> <p>¿De qué manera se puede buscar una integración óptima para que los estudiantes se sientan más cómodos?</p>	

<b>Diario #02 Fecha: 29/09/2022</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Al llegar a la institución varios estudiantes fueron muy puntuales y como docentes decidimos dar un tiempo prudente para esperar a otros compañeros, en este lapso preguntamos acerca de ¿Cómo fue su semana? ¿Cómo les fue en el tercer periodo? Y ¿Cómo se sentían?</p>	<p>Es importante a la hora de realizar alguna actividad disponer el cuerpo mediante ejercicios que busquen saber</p>

<sup>2</sup> Notas a propósito de la elaboración de diarios de campo realizados como material de apoyo dentro de los ejercicios formativos que se adelantan en la Línea de *Escuela, Comunidad y Territorio* de la Licenciatura en Educación Comunitaria con Énfasis en Derechos Humanos – Universidad Pedagógica Nacional.

Luego, dimos inicio solicitando que formarían un círculo para vernos y saludarnos todas y todos, a partir de esto se pidió que cada uno o una realizara algún ejercicio que permitiera estirar alguna parte del cuerpo en la cual tuvieran alguna molestia o que tan sólo quisieran moverla. Después de la participación de todos, le explicamos la importancia o el papel tan fundamental que tienen los pies, aquellos que nos permiten caminar y dirigirnos hacia donde deseamos, seguidamente de esta reflexión se les explicó el paso tripartito que indicaba “levantar, llevar y colocar” enseñándoles el movimiento, a partir de esto empezamos a recitar un poema el cual buscaba coordinar palabras con el movimiento.

Seguidamente, ingresamos y nos acomodamos en el aula, allí solicitamos que cada uno/a eligiera algún objeto o animal el cual tuviera características con las cuales se sintieran identificados la mayoría participó y nombró objetos como libros, balones y animales como gatos, elefantes etc.

Luego de que cada uno compartiera hicimos parejas y le pedimos que uno se vendara los ojos y cargara un balón, mientras el otro lo guiaba hasta la cancha muy cuidadosamente, para esto resaltamos la importancia del cuidado del otro y la escucha activa y con sentido. Al llegar allí tenían que orientar a su compañero para realizar varios lanzamientos y buscar concretar un buen número de cestas, de lo contrario se estimaba un tiempo el cual permitía cambiar de compañero y realizar lo mismo, en esta actividad fue necesario resaltar el cuidar a su compañero y a los demás ya que algunos tenían los ojos vendados. Concluido el tiempo se regresaba hacia el aula guiando a su compañero.

Al llegar a este espacio, se abordan preguntas como: ¿Cómo se sintieron? ¿Confían en su compañero? ¿Qué tal fue la experiencia de lanzar el balón sin ver? ¿Qué sentimientos o emociones le evocó la actividad? Muchos de ellos expresaron que **se sentían seguros**, pero era incierto y difícil encestar sin poder ver, sin embargo, algunos lo lograron y fue satisfactorio.

Para finalizar socializamos en torno a ¿Cómo les parecieron las actividades? ¿Qué les gustó y qué les disgustó? ¿Qué aprendieron? Y ¿Cómo se sintieron?, cada uno/a de los que participaron mencionaron una palabra que les suscitó la sesión estas fueron: energía, felicidad, tranquilidad, descanso, risas, concientización, paz, ocio, habilidades, confianza, integración, relajación, seguridad, diversión, contándonos que les había gustado el ejercicio de vendarse los ojos ya que fue muy

¿Cómo me siento? ¿Qué me dice mi cuerpo? Y ¿por qué es importante tenerlo?, al realizar los ejercicios propuestos por cada estudiante fue significativo el hecho de que propusieran un ejercicio, muchos de ellos se sintieron más relajados para trabajar y se notó en sus rostros y actitud, por otra parte, al realizar el paso tripartito buscaron concentrarse, aunque por un tiempo prolongado ya no los motivó tanto.

Cuando se solicitó pensar en el objeto algunos no quisieron participar porque no se sentían cómodos o porque no asociaban algún objeto/animal, pero en la disposición para el ejercicio por parejas fue agradable ver si capacidad de trabajo en equipo, cuidado y apoyo, en el momento de lanzar muchos se divirtieron tratando de guiar de la mejor manera a su compañero para encestar, esto fue motivante e interesante. Al final de la sesión cuando se compartió sus sentires permitieron darnos cuenta cómo esa actividad fue relajante, un momento de esparcimiento y también de reconocimiento de ellos mismos y de los otros. Resaltando la escucha, la confianza, la capacidad de poder orientar y dar

divertido e interactivo y esto permitió sentirse cómodos. Además, aprendieron a escuchar a los demás, dejarse guiar y trabajar en equipo.	indicaciones concretas a otra persona.
---	--

**Observaciones Generales**

Emplear más actividades que busquen trabajar en equipo y aquellas que requieran de algún reto o desafío.

Permitir y proporcionar herramientas que contribuyan a identificar fortalezas y aspectos por mejorar.

<b>Diario #03 Fecha: 06/10/2022</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Al iniciar la jornada las/os estudiantes estaban sentados en una mesa unos jugando uno, otras/os en sus celulares, otras/os hablando, de un momento a otro iniciamos a jugar uno toda la mesa, juego que fue muy divertido y así mismo reflejaba que algunas/os eran más competitivos que otros, todo fue muy sano, mientras esperábamos a otras/os compañeras/os.</p> <p>Al realizar la actividad de la matriz FODA pasa que para algunas/os es super difícil identificar sus fortalezas y les llevó menos tiempo escribir sus aspectos no tan buenos.</p> <p>Se dio la bienvenida a los estudiantes y nos reunimos en el aula allí empezamos preguntando por su semana, mientras llegaban los demás tomamos asistencia y preguntamos por las personas que han estado ausentes durante algunas sesiones o que nunca han venido, muchos/as nos dieron respuesta de problemas de salud, el cruce con las horas de trabajo social y motivos personales, así que tomamos nota para preguntarles ¿cómo van con sus cosas?</p> <p>En primera instancia, íbamos a realizar la actividad del YERMIS pero las canchas y el patio estaban ocupados por estudiantes de la jornada de la mañana, de modo que decidimos trabajar la segunda actividad, para realizarla repartimos una hoja blanca y les pedimos que las doblaran en cuatro partes en el primer recuadro les solicitamos responder las siguientes preguntas: ¿Qué hago bien? y ¿Con qué recursos cuento? Explicando las capacidades y habilidades que cada uno de ellos realiza en las cuales sienten y creen que las hacen bien y qué recursos tienen para forjarlos y poder destacarse en cada uno de estos. En este momento, llegaron estudiantes del grado sexto, un niño llamado Samuel con su compañerita de clase Viviana ellos quisieron sumarse al espacio y por supuesto permitimos eso y les explicamos lo que estábamos desarrollando. Mientras hablábamos con ellos era inevitable no sentirnos</p>	<p>Este día nos dio a pensar varias cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los juegos grupales son divertidos para los estudiantes, fortalecen el compañerismo y promueven una competencia sana entre todas y todos.</li> <li>2. La matriz FODA nos cuestiona mucho como sujetos ya sea para reconocer lo malo o lo bueno que tenemos así que es importante reflexionar respecto a qué tipo de persona somos y nos estamos convirtiendo.</li> <li>3. También, nos hace pensar respecto a qué dinámicas escolares y familiares se dan para que estudiantes</li> </ol>

<p>felices porque a estos pequeños les llama la atención los talleres y les parece que son actividades productivas.</p> <p>Seguidamente, les dijimos que solucionaran en los tres recuadros faltantes las preguntas de ¿Qué es lo que hago mal? ¿Qué es lo que debería mejorar?, ¿Quiénes me ayudan? ¿Cuáles son las oportunidades que tengo? Y finalmente, ¿Qué considero una amenaza? ¿Cuáles son mis obstáculos? ¿Qué tengo que cambiar de mi entorno? Al finalizar las actividades se les explicó que íbamos a recoger la hoja doblada para no leer lo que ellos expresaron allí. Pues, la finalidad de recoger la actividad consiste en poder más adelante con las respuestas de los test contribuir a reconocer sus “fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas” para que puedan hacer un contraste de los resultados.</p> <p>Continuamente, nos desplazamos hasta el patio y nuestros amigos de grado sexto se tuvieron que retirar así que ya sólo quedaron los grupos de 9°, 10° y 11°, los dividimos por grupos y les explicamos cómo jugar yermis, cuando empezamos a jugar logramos identificar que existe una gran competencia y a pesar de las agilidad, velocidad y estrategias de los estudiantes algunos de ellos fueron un poco bruscos al ponchar a los demás. También, identificamos que un grupito de estudiantes de grado 9° no se han integrado con los demás lo cual hace pensarnos en cómo podemos buscar estrategias o actividades que permitan más unión entre el grupo, de igual forma, reconocer que existen conflictos internos entre estudiantes por diferencias ajenas del tema académico y que se ven reflejadas cuando se nombra a alguna persona en específico con comentarios inoportunos.</p> <p>Esta actividad la realizamos dos veces y fue bastante divertida, muchos estudiantes reconocieron que les gustó con excepción de las lesiones. Para finalizar volvimos al aula y socializamos en torno a ¿Cómo les parecieron las actividades? ¿Qué les gustó y qué les disgustó? ¿Qué aprendieron? Y ¿Cómo se sintieron?, cada uno/a de los que participantes estuvieron conformes, se sintieron cómodos y se divirtieron en el juego. Por último, se deseó una excelente semana de receso.</p>	<p>escriban cosas como; “no soy bueno en nada” “Estoy muerto en vida”, etc.</p>
<p><b>Observaciones Generales</b></p> <p>Emplear más actividades para trabajar la confianza en sí mismos, el autocuidado. La gestión de las emociones y todo lo que abarca ello.</p> <p>Brindar herramientas para la solución de conflictos entre el grupo.</p>	

<p><b>Diario #04 Fecha:</b> 20/10/2022</p>	
<p><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>

<p>En este día nos acompañó el docente Oscar Espinel y fue una grata experiencia tenerlo allí, cuando llegamos al punto de encuentro, nos encontramos desafortunadamente con el espacio ocupado por dinámicas del colegio. Íbamos a dar la clase en el patio o cancha, pero las condiciones climáticas no lo permitieron, así que decidimos llevar a cabo el taller en un pasillo desocupado.</p> <p>Iniciamos presentando al docente, quien generó un ambiente bastante a gusto para los estudiantes ya que fue algo llamativo cuando nos comentó que durante el viaje para llegar al colegio venía reflexionando entorno a una frase célebre de Paulo Freire la cual es “La educación no cambia al mundo, cambia a las personas que cambiarán al mundo” resaltando la labor que hacemos diariamente por formarnos y cada día aprender más.</p> <p>Luego, de la bienvenida nos sentamos en un círculo y dimos inicio con la dinámica de contar los números del 1 al 20 pero aleatoriamente cada participante decía un número sin algún orden, y perdía cuando mencionan el mismo número al tiempo. Seguidamente, les explicamos que íbamos a llevar a cabo dos test, pero en este momento colocaron la emisora del colegio lo cual afectó la comunicación para dar las respectivas instrucciones, así que nuevamente nos trasladamos de lugar y allí, esforzamos un poco más nuestra voz para hacernos entender.</p> <p>En primera instancia, se desarrolló de forma individual el “Test de las Inteligencias Múltiples (Howard Gardner)” pues este test ayudará a que se puedan conocer mejor y, también, a que puedan identificar las áreas más sobresalientes de sus inteligencias estas pueden ser (verbal / Lingüística, Lógica/ Matemática, Visual/Espacial, Corporal/Cinestésica, Musical/Rítmica, Intrapersonal e interpersonal) luego, de que cada estudiante lo resolvió se recogió el ejercicio con los resultados que cada uno de ellas/os logró identificar, este tenía un total de 35 preguntas.</p> <p>Continuamente, se trabajó el test de Orientación Vocacional CHASIDE, desarrollado por el doctor Holland, siendo una herramienta orientada a ayudarles a conocer cuál sería la decisión más acertada partiendo de los intereses, habilidades</p>	<p>Las/os estudiantes al ver a nuestro docente de la línea de investigación les agradó, porque les generó confianza en primera instancia. Por otra parte, el hecho de trabajar en horarios que coincidan con los descansos dificulta en ciertas ocasiones el desarrollo de actividades recreativas, sin embargo, es la única posibilidad para que no se crucen los horarios de clase de las/os estudiantes.</p> <p>Adicionalmente, notamos que los estudiantes se destacan en varias inteligencias múltiples, pero ellos no creen en sus capacidades o habilidades y esto es algo fundamental para fortalecer, ya que está relacionado con el proyecto de vida</p>

<p>y/o preferencias. De las siglas que conforman el nombre del Test Chaside derivan las áreas ocupacionales tales como: <b>(C)</b> (Ciencias Exactas, Administrativas y Contables), <b>H</b> (Humanística y Ciencias Sociales), <b>A</b> (Artísticas) <b>S</b> (Ciencias de la Salud y Medicina), <b>I</b> (Ingenierías y Computación), <b>D</b> (Defensa y Seguridad), <b>E</b> (Ciencias Agrarias y Naturales). Este test contaba con un total de 98 preguntas, pero se abordaron 40 preguntas por el tiempo. Finalizada esta actividad, se dio el cierre y se solicitó que cada estudiante devolviera los documentos.</p>	
<p><b>Observaciones Generales</b></p> <p>Hablar con la coordinadora para gestionar otro espacio cuando haya eventos en el punto de encuentro que fijamos inicialmente.</p> <p>Trabajar el amor propio y el autocuidado.</p> <p>Identificar las situaciones familiares, sociales, escolares que afectan estas dinámicas de cómo ellos se perciben y se sienten.</p>	

<b>Diario #05 Fecha: 27/10/2022</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>En un principio, llegaron muy pocos estudiantes al espacio ya que estaban muchos en servicio social o con tareas, iniciamos compartiendo unos sándwiches con té, vimos la gratitud con la que recibieron la comida, seguido iniciamos la actividad en que caminábamos por el espacio siendo un animal o nadando en el mar, etc. Ejercicio que ayudó a desestresarse, a que olvidaran por un momento situaciones que les agobiaban, además de lo difícil que les resultó mirarse a los ojos cuando se cruzaban con alguna compañera/o.</p> <p>El test de CHASIDE era muy extenso por lo que muchas/os no estaban en la disposición de terminarlo, sin embargo, al ver los resultados y socializarlos muchos expresaron su contento ya que se relacionaba mucho con lo que quieren a futuro. Consiguiente, se entregó el test de Holland, era necesario leer este test detenidamente para poder desarrollarlo ya que tenía bastantes puntos y</p>	<p>Las/os estudiantes estuvieron muy contentos y agradecidas por el compartir realizado, ya que algunos no habían desayunado mostrando dinámicas sociales y económicas de sus familias, ya que algunas/os esperan hasta que den el almuerzo en el colegio para desayunar.</p> <p>Teniendo en cuenta los test aplicados, varias/os ya tienen claro cuáles son sus intereses vocacionales, muchos han planificado y revisado cómo pueden estudiar la carrera que desean y todo lo que conlleva la vida después de la educación media.</p>

<p>las tablas de resultados llegaban a ser confusas a la hora de arrojar las profesiones, así mismo, el tiempo no alcanzó para realizar el juego de captura la bandera y compartir las preguntas reflexivas. Ya en un último momento las/os chicas/os debían hacer fila para reclamar su almuerzo y de esta manera dimos por finalizada la jornada.</p>	
<p><b>Observaciones Generales</b>  Cuestionarnos y escribirles en cuanto a las ausencias de las/os estudiantes que no asisten al espacio. Hacer un análisis con base en los resultados obtenidos de los tres test aplicados.</p>	

<p><b>Diario #06 Fecha:</b> 10/11/2022</p>	
<p><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>
<p>El día de hoy llegamos como de costumbre, el clima estaba favorable y nuestros estudiantes estaban esperándonos al frente del punto de encuentro, allí nos saludamos y avisamos por el grupo de WhatsApp que estábamos esperando a los demás estudiantes, luego, dimos inicio con las actividades que estaban destinadas para la sesión anterior que no se pudieron llevar a cabo.</p> <p>Empezamos con la dinámica de hacer ejercicios para disponernos corporalmente, seguidamente, se les entregó el test de Holland, este es una herramienta diagnóstica reconocida internacionalmente, la cual sirve de apoyo a la decisión vocacional de quienes están por tomar una opción respecto a su futuro, tanto académico como laboral. Este enfoque considera la elección vocacional como un factor y no como un proceso. Para el desarrollo de la prueba fue necesario entre todas/os socializar paso a paso para su respectiva solución.</p> <p>Finalizado el test, se preguntó sobre la disponibilidad para la asistencia de la próxima sesión y muchos de las/os estudiantes confirmaron para reunirse ya que la próxima semana sería de recuperaciones y la mayoría no debía asistir al colegio, por otra parte, la mayoría entregó la autorización para la salida pedagógica prevista para el 24 de noviembre.</p>	<p>El desarrollo de las actividades ha permitido plantearnos la manera de cómo podemos incentivar aún más a las/os estudiantes para que asistan al espacio y sean un poco más puntuales.</p> <p>Por otra parte, la aplicación de los test fue un trabajo tedioso por la cantidad de preguntas y el tiempo invertido, sin embargo, la idea de aplicar más de dos test permitió observar intereses en común o rasgos distintivos que los puede ayudar a inclinarse por una carrera en específico. A pesar de ser un ejercicio extenso fue significativo para cada una/o de ellos.</p> <p>Finalmente, el aplicar la encuesta en la institución fue algo difícil por la disposición y el tiempo de las personas, además muchas dudaban de realizarla porque somos ajenas a la institución.</p>

<p>Terminada la sesión, se recogieron los test, se agradeció por la asistencia y finalmente, realizamos la encuesta a la comunidad educativa, estuvimos entregando encuestas para que de forma voluntaria nos ayudarán, está la aplicamos a estudiantes, docentes, la enfermera del colegio, el encargado de la papelería y el celador quienes la diligenciaron.</p>	
<p><b>Observaciones Generales</b>          Emplear estrategias que permitan que las/os estudiantes sean más puntuales con la hora estimada para el encuentro.          Aplicar otros instrumentos de recolección de datos que permitan visibilizar problemáticas, deseos e intereses con el tema a trabajar.</p>	

<p><b>Diario #07 Fecha:</b> 17/11/2022</p>	
<p><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>
<p>Primeramente, se hace notable que muchas/os no asistirán por motivo del final del año escolar, ya sea por pérdidas académicas o porque ya están aprovechando sus vacaciones. De esta manera, iniciamos con ocho estudiantes, se buscó el espacio para poder mostrar la presentación, nos dieron el salón polivalente, un salón muy amplio, con buena iluminación y un video beam para proyectar, las sillas eran muy cómodas y decidimos hacer un círculo con ellas, para que todas/os nos viéramos.          Nos saludamos e iniciamos con la intervención de nuestro estudiante, contando su experiencia respecto a ¿cómo llevó su proceso para presentarse en la UNAL?, ¿cómo se sintió?, ¿sobre qué temas fue el examen?, ¿cuánto tiempo le dieron?, todo sobre la compra del pin y cómo llenar el formulario.          Seguido de esto iniciamos con nuestra presentación de diapositivas, fue notable el interés por parte de algunas/os como el desinterés de otras/os, sin embargo, se mantuvieron en silencio y prestando atención a todo lo que les contamos. De esta manera navegamos en las páginas web de unas pocas universidades tanto públicas como privadas dando paso nuevamente al estudiante quien</p>	<p>El desarrollo de la actividad permite que muchos puedan ampliar su panorama respecto a lo que quisieran estudiar y en donde, sobre todo para los de 9° y 10° que están próximos a salir, cuestionarse su papel como estudiantes en un país como Colombia, los retos que conlleva ello y hacer una crítica respecto a qué tan pública es la educación superior e incluso lo que hay detrás de los programas de gobierno que facilitan el pago de una carrera universitaria. Además de lo evasivo que puede llegar a ser el tema para ellas/os hablando mucho de la desesperanza frente a lo que pueda pasar cuando salgan del colegio.</p>

compartió cómo vivió un día en la Universidad de los Andes, contó cosas que hasta a nosotras nos dio bastante sorpresa por comportamientos de los estudiantes, el cómo se impartían las clases, la diferencia de clases sociales, etc. Esta sesión se desarrolló a modo de conversatorio en ciertos momentos, entonces fluyó muy bien, fue interactivo, y había momentos en los que todas/as mostraban interés alguno.

Al final, tuvimos que hacer entrega del espacio por motivos de tiempo ya que había una actividad allí y nos tomamos el tiempo de hablar en las canchas que ya estaban vacías y silenciosas, se dio información respecto a la salida pedagógica y dimos por finalizada la sesión.

### **Observaciones Generales**

Es importante implementar charlas informativas sobre universidades desde grados 9°.

No romantizar el hecho de entrar a la universidad, pero tampoco dar un panorama desesperanzador para acceder a ella.

## Anexo K. Diarios de campo 2023 Colegio Gerardo Molina Ramirez

<b>Diario #01 Fecha: 28/02/2023</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Siendo las 9:40am nos reunimos al frente del Colegio Gerardo Molina Ramírez, allí llegaron algunos de los estudiantes nos estuvieron acompañando el semestre anterior en este proceso. Esperamos hasta las 10am y de ahí nos dirigimos hacia el parque Fontanar, allí los saludamos y les dimos la bienvenida al espacio, deseando que sea un proceso enriquecedor no sólo en el ámbito académico sino personal.</p> <p>Estando en este lugar, nos sentamos en el césped y como primer momento se les pidió que en una hoja respondieran a cada de una de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Con quién vives? ¿En qué parte vives?</li> <li>● ¿Qué te gusta y te disgusta de estudiar?</li> <li>● ¿Cuáles son tus materias favoritas y cuales no te gustan?</li> <li>● ¿Qué le cambiarías al mundo?</li> <li>● ¿Cuál es tu mayor miedo?</li> <li>● ¿Cuál es tu sueño?</li> <li>● ¿A quién admiras?</li> <li>● ¿Qué profesión quieres para ti?</li> <li>● ¿Qué quieres para tu vida? A corto, mediano y largo plazo.</li> <li>● ¿Cuál es el motivo por el que quieres estar en este espacio?</li> </ul> <p>Luego, de que cada uno respondiera cada una de las preguntas se recogieron las hojas y de manera aleatoria se fue características de las respuestas para que los estudiantes lograran adivinar quién de sus compañeros es el que describió eso, de esta manera muchos/as fueron ágiles y lograron adivinar. Seguidamente, se les entregó tres papelitos marcados del 1 a 3, en los cuales tenían que escribir dos verdades y una mentira y cada una/o pasaba o tomaba la palabra para decir lo escrito y todas/os los participantes iban adivinando cuál de las tres opciones era la falsa o incorrecta, y el que mayor adivinó obtuvo una recompensa.</p>	<p>Es necesario en primera instancia romper con barreras de la individual, por tanto, se busca relacionar y trabajar en equipo para una mejor convivencia y confianza en el espacio. El conocerse implica desprenderse de verdades para así lograr entenderse. Reconocer gustos, disgustos, miedos, anhelos, inspiraciones abren un panorama más amplio de lo que hemos sido, somos y seremos en un futuro.</p> <p>Implementar estrategias de uso pedagógico como el cuaderno viajero que sirve como herramienta y/o insumo para conocer lo que las/os estudiantes quieren expresar de manera escrita o gráfica. También sirviendo de aporte para retroalimentar las próximas sesiones.</p>

<p>Aquí se demostró la gran participación de las/os estudiantes y les resultó bastante curioso algunas verdades expuestas que realmente parecían mentiras pero que eran todo lo contrario, este fue un momento de risas y diversión siempre por la disputa de quién adivinaba más rápido.</p> <p>Para finalizar, se hizo una reflexión alrededor de la importancia de conocernos entre todas y todos, pues algunos no conocíamos los gustos, expectativas, miedos y anhelos de las demás personas, por otra parte, se les habló de una herramienta que sería de utilidad para este proceso la cual es “el cuaderno viajero”, este será llevado a todas las sesiones para que cada participante plasme sus ideas, emociones, sentimientos, angustias, comentarios, además para que pueda realizar dibujos de lo que les evocó antes, durante y al final de cada sesión todo desde el respeto y el cariño, teniendo en cuenta que no es necesario colocar el nombre, si lo desea sí, sino de forma anónima. Buscando que este cuaderno nos sirva como herramienta para retroalimentar las temáticas que se van a abordar a lo largo de este bello proceso.</p>	
--	--

**Observaciones Generales**  
 Es necesario convocar a más estudiantes para que participen en este espacio.  
 Trazar la ruta de trabajo para este semestre atendiendo a los intereses de los/as participantes.

<b>Diario #02 Fecha: 07/03/2023</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Siendo las 9:40am nos reunimos al frente del colegio y a diferencia de la vez pasada decidimos hacer el encuentro y dentro de la institución, para sorpresa tuvimos que buscar a la coordinadora para que nos diera el permiso y así poder entrar con los estudiantes de la jornada de la tarde. Después del permiso otorgado ingresamos al restaurante, allí esperamos unos minutos más para esperar a los demás.</p> <p>En primera instancia, los saludamos y preguntamos ¿cómo se encontraban?, los escuchamos y seguidamente, hicimos un sorteo para que los estudiantes hicieran en parejas y a cada uno se le entregó un globo y un trozo de lana, luego les dijimos que tendrían que amarrarse el globo inflado a la altura del tobillo</p>	<p>Los/as estudiantes diariamente se encuentran con situaciones como: “ el expresar cómo me siento no es una opción ó si me hacen daño lo dejo pasar así esto se vuelva repetitivo porque para qué, lo que nos lleva a repensar de qué manera el autocuidado puede irse incorporando en un currículo escolar y cómo este va aportando a situaciones cotidianas de estudiantes, que no solo va desde lo físico sino también lo emocional.</p>

<p>con su compañero/a, realizado esto cada 1 tenía que ir por varias estaciones que estaban con una banderita allí habían 3 preguntas las cuales tenían que responder en una escala de cero a 5 cuando cero es nunca y 5 es siempre el objetivo de las parejas era proteger este globo de los demás equipos este podría explotarse si no estaban en la base y era necesario pasar por todas las estaciones y el primer grupo que lograra contestar todas las preguntas y mantener el globo era el ganador y sería recompensa.</p> <p>Al finalizar la actividad todos formamos un círculo y discutimos alrededor de cada una de las preguntas, muchos de ellos estuvieron interesados porque se sentía muy identificados en aquellas preguntas como el poner límites el no saber decir que no el enfocarse en su vida académica y olvidar la vida social y no valorar sus capacidades en no cuidarse a sí mismo en no alimentarse o dormir bien, después de que todos conversamos y hablamos al respecto de estos se les entregaron unas sticky notes en donde iban a responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me cuido?</li> <li>• ¿En qué situaciones he sentido que me he descuidado?</li> <li>• ¿A quién acudo cuando estoy bien?</li> <li>• ¿Soy consciente de mis emociones y pensamientos?</li> </ul>	<p>En este espacio se ha llevado un proceso de reconocimiento entre los diferentes estudiantes de grados décimo y undécimo, allí se ha evidenciado una mayor participación en cuanto a expresar sus posturas, ideas, comentarios sin sentirse apenados o incómodos.</p>
---	---

**Observaciones Generales**  
Indiscutiblemente en las instituciones educativas poco se habla del autocuidado, de que cosas desde lo cotidiano aportan a este y cómo esto influye en nuestras vidas no solo a corto sino también a largo plazo.

<p><b>Diario #03 Fecha:</b> 14/03/2023</p>	
<p><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>
<p>La sesión tomó otro rumbo mientras se realizaban las actividades propuestas, se inició un diálogo con los /as estudiantes frente a lo que está pasando actualmente en la institución. Han existido riñas entre estudiantes por motivos de un partido de fútbol, según los sentires de ellas y ellos el colegio simplemente ha tomado la decisión de sancionar a quienes han participado en ello, y no han tomado cartas frente al asunto de qué es lo que realmente lleva a que las/los estudiantes no sepan mediar en un conflicto para no llegar a los golpes.</p>	<p>Esto suscita en como en la instituciones se habla de cuidado por el otro y el autocuidado teniendo en cuenta que se hace caso omiso a estas problemáticas importantes, y lo único que se hace es “castigar” a las/los responsables lo que cual no remedia ni mitiga la situación.</p>

<p>El cómo las/los estudiantes empezaron a expresar lo que sentían frente a la situación, como la criticaban, y la re-pensaban, fue sorprendente ya que hay preocupación por el tema y se dio el hablar respecto a qué se podía hacer llegando a la conclusión de hacer charlar, buscar los medios y espacios para hablar respecto al tema.</p> <p>Entonces, ese día decidimos escucharlos sobre qué pensaban frente a la situación del día anterior, y entre segundos y minutos comprendimos que hay peleas que no son justificadas, que hay estudiantes que buscan la salida para arreglar sus diferencias, pero demostrando quién es el más fuerte. Mencionándonos expresiones como “Y entonces, no hay que dejarse cascar”, “Hoy habrá pelea en la salida del colegio”, “Pero igual, la verdad es que así se agarren, en el colegio no se hace mucho”. Adicional a ello, las/los estudiantes manifestaron que falta más acompañamiento por parte la Institución Educativa para que estas situaciones sean atendidas, pero no solamente con un llamado de atención sino con estrategias o herramientas para la reflexión desde los diferentes grados.</p>	<p>Esta sesión inspira que como maestras podemos contribuir a hablar y trabajar en torno hacia el autocuidado y cuidado desde este espacio y estos talleres, aún así sería de suma importancia si se llevarán no sólo a estudiantes de último año sino a toda la comunidad educativa.</p>
<p><b>Observaciones Generales</b> Seguir indagando en el tema respecto a problemáticas del colegio es de suma importancia.</p>	

<p><b>Diario #04 Fecha: 21/03/2023</b></p>	
<p><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>
<p>El espacio de hoy nos dio la oportunidad de ver otro lado de las/os estudiantes, en cómo se perciben físicamente, si tienen un cuidado consciente de ellas/os mismos, por otro lado, algunos mostraron asombro de escuchar compartir a sus compañeras/os como se perciben y así mismo se animaban a también compartir lo que hicieron e identificar cual es en realidad su esencia que va más allá de lo que muestran en su físico.</p> <p>El juego que hicimos nos permitió trabajar un poco la concentración y reírnos mucho, siento que este lugar siempre nos da un respiro como profes en formación y a ellas como estudiantes en medio de la semana porque es renovar un poco las energías, poder reírnos, hablar abiertamente sin sentirse</p>	<p>Nos hace pensar que las prácticas de cuidado a partir del dibujo, del juego etc, son mucho más sencillas para que ellos sean mucho más reflexivos y críticos frente al tema que estamos hablando y no solo desde un ámbito personal sino también familiar, social y educativo.</p>

<p>juzgada/o, y poder equivocarnos como pasó en el juego varias veces.</p> <p>Es evidente cómo identificas y son más conscientes de los derechos humanos y como las diversas problemáticas les atraviesan y vulnera sus derechos como por ejemplo a un educación digna, a una alimentación saludable teniendo en cuenta que a diario estos son visiblemente vulnerados e identifican y cuestionan el cómo, el por qué de lo que pasa.</p>	
<p><b>Observaciones Generales</b></p>	

<p><b>Diario #05 Fecha:</b> 11/04/2023</p>	
<p><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>
<p>Cuando llegamos a la Institución Educativa nos alegró ver nuevamente a un gran número de estudiantes, ya que en las sesiones anteriores hubo ausencias porque las/los estudiantes estaban cumpliendo con las horas sociales. En primera instancia, los saludamos y preguntamos por su semana, consecuentemente a ello les pedimos que cada uno/a escribiera tres cosas que desearía después de graduarse del colegio para luego hacerse un avión y lanzarlo, cada uno hizo el ejercicio y luego hicieron un círculo y lanzaron su avión, después de lanzarlo cada uno recogía el avión que estuviera más cerca y leía cada uno de lo que estaba escrito, enseguida todas/os empezamos a adivinar de quién pertenecía el avión, en algunos casos fue fácil adivinar debido a que el tiempo ha permitido que el grupo se conozca mejor, entonces se guiaban por las destrezas, habilidades y capacidades.</p> <p>Terminada esta actividad, se les leyó un apartado de un documento relacionado con la vida universitaria, para que luego se pudiera tejer un diálogo en torno a cómo ellos perciben la vida universitaria o cómo se la imaginan, en ese momento resolvimos algunos interrogantes y les explicamos desde nuestra experiencia personal.</p> <p>Continuamente, en el espacio colocamos unas notas con palabras claves en torno al tema de la vida universitaria, para que cada estudiante reuniera las notas, organizaron las palabras según en el orden que consideraron y las relacionaron y, a</p>	<p>Este tema de la vida universitaria es muy importante para que las/os estudiantes tengan una concepción acerca de qué es esto y cómo se puede experimentar, para que encuentren diferencias entre el colegio y la universidad, ya que muchos de ellos nos mencionaron que la universidad podría llegar a ser lo mismo que el colegio o era más relajado, entonces, si fue necesario destacar las diferencias para que pudieran hacerse una idea.</p>

partir de ello, poder conceptualizar ¿Qué es la vida universitaria? Y así retroalimentar la concepción con la actividad anterior. Finalmente, se dio el cierre con opiniones, sentires y reflexiones y algunas conversadas y otras plasmadas en el cuaderno viajero.	
<b>Observaciones Generales</b>	
El tiempo ha permitido que el grupo se conozca mejor, identificando destrezas, habilidades y capacidades.	

<b>Diario #05 Fecha:</b> 25 /04/2023	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Hoy fue un encuentro que permitió ver más de ellas/os en cuanto a la confianza que tienen en general por los otros, de todos los que participamos en la 1ra actividad una de las estudiantes ni con su mejor amiga se atrevió a dejarse caer para que la atrapara, lo cual resultó muy curioso porque se nota que entre las dos tienen lazos muy estrechos como por otro lado estaba quien en los brazos de cualquier compañera/o se tiraba sin miedo alguno y a la hora de responder los interrogantes que se plantearon después de la actividad fue bastante evidente que la confianza puede que lleve tiempo construirse para que se fortalezca pero así mismo se necesita un segundo para destruirla y esta puede llegar a afectar en todos los aspectos de nuestras vidas.</p> <p>En la actividad que se realizó con los círculos de la confianza se denota que no es fácil diferenciar en quien realmente ellos/os confían y de qué manera lo hacen, así que tardamos tiempo hasta para nosotras mismas identificar esas personas más lejanas y un poco más cercanas en que confiamos o simplemente quienes nos acompañan en nuestro diario vivir.</p>	<p>Para poder autorreconocernos es importante confiar en nosotros mismos para transmitir eso a las otras personas, y nada más en el 1er ejercicio se denotó bastante ello, si alguna no confiaba en su compañera, por más confiada que estuviese de recibirla al hacer la situación distinta automáticamente se sentiría desconfiada.</p> <p>Además de la importancia de saber cómo se fortalece un vínculo a diario no solo para el bienestar propio sino para el del otro que también está aportando a él.</p>
<b>Observaciones Generales</b>	

<b>Diario #06 fecha:</b> 02/05/2023	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>

<p>Al llegar al espacio como de costumbre nos saludamos, hicimos ejercicios de estiramiento para iniciar la mañana de forma diferente, seguidamente les presentamos diversas páginas en donde encontraron información respecto universidades, tecnólogos y variedad de estudios en Colombia, teniendo en cuenta que en sesiones anteriores les habíamos preguntado las universidad, carreras, técnicos o tecnólogos en los cuales estuvieran interesados.</p> <p>A partir de esto, cada estudiante revisó, exploró e interactuó con las diversas plataformas, preguntando, revisando el pensum de la o las carreras que les llamaron la atención, los costos, las becas, los requisitos para ingresar. Seguidamente formamos un círculo y les preguntamos acerca de ¿cuál les gustó más?, ¿Qué evidenciaron en cada plataforma en cuanto a admisiones y ofertas? ¿En cuál les gustaría presentarse? ¿ya habían indagado con tiempo algunas de estas plataformas? Para finalizar hicimos una ronda de comentarios, sentires y reflexiones en torno a la temática.</p>	<p>Esta actividad fue de carácter informativa, ya que ellos querían saber un poco más de los procesos para ingresar a las universidades, la oferta de becas, los costos de pines, los apoyos con lo que podrían contar, entre otros aspectos.</p> <p>Sentimos que fue una gran oportunidad para mirar, contrastar y así ellas/os puedan determinar cuál es la o las opciones más viables para estudiar.</p>
--	---

**Observaciones Generales**

<b>Diario #07 Fecha: 09/05/23</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Esta sesión nos permitió explorar con el Yoga, una herramienta que aporta a una respiración consciente, además, de la relajación del cuerpo, de las extremidades y de entrever más partes de nuestro cuerpo y mente siempre y cuando se haga un ejercicio consciente y reflexivo. Fue comprensible que en un inicio fuera gracioso e incluso difícil para todas/os hacer los ejercicios, pero luego de unos minutos ya fue mejorando y se sintió el ambiente más sereno lo que permitió empezar la actividad con otros ánimos.</p> <p>En esta sesión trabajamos el cuidado por lo otro o la otra, por medio de una sopa de letras la cual cada una de las palabras tenían que definirla y asociarla a lo que entendían por al cuidado por el otro, fue un ejercicio muy bonito ya que identificaron otras formas de cuidado entre ella el cuidado de lo que les rodea y de quienes están en su diario vivir y no solo</p>	<p>En diversas situaciones sé es indiferente al cuidado de nuestro entorno, del medio ambiente como si ello fuera ajeno a nosotros quienes habitamos ese lugar y es importante que las estudiantes también reflexionen respecto a cómo están cuidando sus entornos que a diario habitan y como ese cuidado se refleja en el futuro.</p>

desde cómo nos comunicamos sino también en cómo actuamos.	
<b>Observaciones Generales</b> Es importante seguir trabajando en el cuidado de los entornos que habitan todas y todos a diario.	

<b>Diario #08 Fecha:</b> 16/05/2023	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>La sesión para este día no se pudo realizar de manera presencial así que optamos por realizar una guía que enviamos vía WhatsApp por el grupo que creamos, en el cual confirmamos nuestros encuentros para cada martes, este trabajo era de manera autónoma e individual, así que lo enviamos y debían llevarlo resultó para la próxima sesión.</p> <p>La guía estaba dispuesta para que revisarán nuevamente las plataformas de las diferentes universidades y respondieron las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Qué fue lo que más te llamó la atención de alguna/as plataformas de las universidades?</i></li> <li>• <i>¿Qué opciones de carreras te llamaron la atención?</i></li> <li>• <i>¿Qué evidenciaron en cada plataforma en cuanto a admisiones y ofertas?</i></li> <li>• <i>¿En qué universidad estarían interesados?</i></li> </ul> <p>Y como para nosotras era importante el cuaderno viajero, creamos un padlet para que los/as estudiantes plasmaron allí ideas, opiniones, sentires o comentarios frente a la guía orientadora o el desarrollo de esta misma.</p>	<p>Lastimosamente el encuentro no se pudo llevar a cabo de forma presencial, y realmente trunca nuestro proceso porque ahí comprendimos la importancia de vernos e interactuar con nuestros estudiantes. Sin embargo, les pedimos resolver una guía la cual permitirá retroalimentar el tema de las plataformas de las diferentes universidades para apropiarse aún mejor, teniendo en cuenta el interés de los estudiantes.</p>
<b>Observaciones Generales</b> La importancia de la presencialidad.	

<b>Diario #09 Fecha:</b> 23/05/2023	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>

<p>Al comenzar este proceso, llegamos al acuerdo de realizar una salida pedagógica a alguna universidad, entonces como cierre estuvo prevista la salida a la Universidad Nacional de Colombia, para hacer esto posible fue necesario que las/os estudiantes se comprometieron a diligenciar un consentimiento por parte de sus padres o acudientes para dicha salida.</p> <p>Ese día, algunos nos encontramos en el colegio a las 8:30am y otros en el portal a las 9:00 am, para esto era necesario llevar documento o fotocopia de identidad, almuerzo de manera opcional, tarjeta recargada para el transporte, consentimiento firmado, algo para compartir. En el transcurso del viaje tuvimos un percance, puesto que no estamos exentas como maestras de los accidentes o de situaciones que pueden pasar a nuestros estudiantes y hoy aprendimos un montón teniendo en cuenta que no siempre sabemos qué les puede pasar a las estudiantes en un transporte público, una de ellas casi se desmaya ya que estaba muy lleno el bus, recibimos ayuda de más personas y de sus mismas compañeras quienes acompañaron y nos informaron rápidamente, sin embargo como profes en formación no siempre sabemos cómo actuar y el estrés o los nervios nos pueden llegar a desubicar o a tomar actitudes para tener soluciones rápida, con esto queremos decir que siempre debemos estar atentas a lo que pueda pasar, sin descuidarnos un segundo, esto se pudo manejar de una buena forma y aprendimos mucho de ello.</p> <p>Al llegar a la universidad pudimos habitar, observar con nuestros estudiantes y realizamos una actividad en la cual pudieran expresar lo que este espacio les había dejado, si había contribuido o no a su formación o manera de ver la vida, cada uno escribía esto en una hoja y la introducía en un globo para luego explotarlo y leerlas entre todas/os. De forma que, en la actividad de reflexión y compartir nos dimos cuenta cuánto han crecido a nivel personal todas y todos ellos en este año de proceso, como ya dentro de nada estarán recibiendo su título y hemos de dejar una huella y la actividad permitió eso, permitió entrever que el autocuidado, cuidado y el reconocimiento propio y del otro aporta muchísimo a su presente como estudiantes y a su futuro como jóvenes que hacen parte de una sociedad.</p>	<p>Esta salida fue una experiencia muy fantástica para las/los estudiantes, porque muchos se entusiasmaron por ser parte de esta, se dieron cuenta de algunas dinámicas dentro de la universidad, teniendo en cuenta que esto les permite ampliar su panorama o perspectiva de lo que es la universidad más allá del diálogo.</p> <p>Por otra parte, fue una salida que nos hizo repensarnos y reflexionar sobre nuestra manera de actuar frente a situaciones que nos son ajenas, el ser maestro o maestra es una gran responsabilidad que requiere de atención y arduo trabajo por aprender y ser mejor cada día.</p>
<p><b>Observaciones Generales</b></p> <p>Este cierre fue algo significativo para los estudiantes, sería muy importante realizar más a menudo estas salidas a diferentes universidades con los estudiantes de décimo y undécimo.</p>	



## Anexo L. Diarios de campo 2024 Colegio Rural Rafael Uribe Uribe

Diario #01 Fecha: 11-03-2024	
Situación, gesto, escena o pretexto	Comentarios, elaboraciones, interpelaciones
<p>En este primer día estuvimos con grado décimo en el primer bloque, tuvimos la oportunidad de conocer con preguntas personales a algunos de los/as estudiantes, denotando qué; no es fácil hablar de sí mismos entre compañeros y desconocidos, hay preguntas como por ejemplo; ¿Cómo dormiste anoche? que nos confrontan en el sentido de que es poco habitual saber eso del otro, y/o expresar que durmió mal por alguna situación personal. Así mismo, hay estudiantes que les cuenta pensar en lo que quisieran llegar a hacer en los próximos años, uno de ellos durante ese 1er espacio se notaba triste, con mala cara, desanimado, no quería hacer parte de la actividad y en el único momento que se le veía sonreír era estando con su novia.</p> <p>Por otro lado, las actividades rompe hielos fueron buenas porque permitieron que los estudiantes se soltaran y se sintieran un poco más en confianza de hablar, de expresar lo que sentían, además la actividad del cuerpo y del poema del caminar se nos dificulta teniendo en cuenta que tener conciencia por su cuerpo era algo que jamás habían hecho, y la escucha activa mientras estaban en movimiento se dificulta, también se vio forzado el diálogo alrededor de esa actividad pues ninguno se sentía seguro/a de hablar al respecto.</p> <p>En grado 10mo hay grupos y parejas que pasan el tiempo y también está Natalia quien a raíz de su experiencia con sus compañeros perdió la confianza en sí misma, ella nos expresó que no le gusta participar porque alguna vez lo hacía mucho pero sus compañeros de salón se burlaban y la hacían sentir mal.</p> <p>Ya estando con once, el ambiente fue distinto, eran poquitos, curiosos por saber de nosotras, con muchas preguntas nos abordaron y alegremente dimos respuestas a ellas, preguntas como; donde vivíamos, que estudiamos, qué edad tenemos, que nos gusta hacer, etc, habían estudiantes que vivieron en Bogotá entonces se ubicaron cuando dimos respuesta, también teniendo una idea de que vivir en el norte es porque se tiene mucho dinero o que el sur es muy lejano, dos de ellas expresaron que el cambio de la ciudad al corregimiento fue difícil por las personas, por el colegio, las cosas que hacían a diario, etc. Luego al empezar las actividades planeadas, notamos que a diez de los estudiantes les gustaba</p>	<p>Natalia y yo pensábamos que si bien él tiene un contexto familiar complejo por lo que nos contaron nos preocupaba un poco su desinterés por todo y que sus pocos momentos de sonreír estaban enlazados a una persona.</p> <p>La escuela olvida hablar del cuidado por el otro, si como estudiantes fuéramos más consciente de cómo cuidamos a nuestra compañera, no pasarían cosas como estas donde Natalia ya no se siente segura para expresar lo que piensa.</p> <p>Así como a Natalia, Sofia pasaba por una situación similar en su salón de clase, sin embargo algo que nos pareció delicado fue que también lo relacionaron con su religión, diciendo que su madre pertenecía a cierta religión y por ende ella tenía actitudes que no “agradaban”.</p>

<p>estar juntos y relacionarse, excepto por Sofia quien estaba alejada en todo momento, le costaba participar, notamos sus nervios al hablar.</p> <p>Metodológicamente, hablar de autorreconocimiento y reconocimiento del otro con 11° fue un poco más sencillo pues, el ejercicio de escribir, hacer lluvia de ideas, escuchar activamente a sus compañeros y reflexionar frente a ello, fue mucho más llevadero, se pudo reflexionar y asociar con situaciones de su cotidianidad, reconociendo que sus compañeros/as tienen una historia, una vida que los atraviesa, en la que también se pueden identificar y les une, sin embargo, el tiempo fue muy al ras teniendo en cuenta que al presentarnos y contar historias propias nos llevó tiempo.</p> <p>Son 10 estudiantes, fue un reto pues el tiempo fue corto y la lluvia de ideas, el escribir les llevó más tiempo pues se distraen mucho con cosas externas, así que consideramos que hacer actividades al aire libre pudo ser mucho más impactante para ellos/as, si bien hablaron de que no reconocían muchas cosas de sus compañeros, hubo otros/as que no escucharon nada de ellos.</p> <p>La hora del almuerzo para muchos/as es comer y luego fútbol ya que es el deporte que les gusta, otros/as juegan voleibol y hay quienes no les gusta el deporte y se sienta en las sillas a charlar, la tienda en la que compran sus onces son las que hay alrededor del parque.</p> <p>Además, después del colegio quienes viven cerca se quedan a jugar futsal en el coliseo después de la jornada, nosotras hicimos parte de esto y notamos que son compañeristas, tienen mucho talento, lo que sobresaltamos fue la experiencia de jugar con ellos/as y compartir eso que es tan suyo.</p>	
<p><b>Observaciones Generales</b></p> <p>El futsal construye y visibiliza prácticas de cuidado por el otro, además de que se reconocen en él.</p> <p>Son jóvenes diversos que cuando se abren a conocer a su compañero/a encontrar cosas en común.</p> <p>El conflicto armado atraviesa la historia de cada uno/a de las familias del corregimiento y a quienes han llegado allí buscando refugio.</p>	


**Diario #02 Fecha:** 12-03-2024

Situación, gesto, escena o pretexto	Comentarios, elaboraciones, interpelaciones
<p>Nuestro día comienza a las 7:30 am cuando suena el timbre de la institución, emprendimos nuestro camino hacia el aula de grado décimo ya que teníamos la primera y segunda hora con este grupo.</p> <p>En primera instancia, llevamos a cabo el taller #¿Quién soy? y ¿Quién es? para lo cual tomamos un marcador y escribimos nuestro nombre y alguna cualidad que nos identificara y fuimos pasando a los demás estudiantes. Allí hicimos una breve introducción de la importancia de reconocer cómo se consideran aunque varios colocaron aspectos negativos, entonces se les cuestionó ¿Por qué no hablar desde mis fortalezas o aspectos positivos?, seguidamente se invitó a que nos comentarán lo que pensaban de los demás compañeros/as y nos comentaron que a veces no se detienen a imaginar en cómo se reconocen esos “otros”.</p> <p>Luego, realizamos la dinámica rompehielo de “casa, inquilinos y terremoto” para activar nuestro cuerpo y mente, siendo un ejercicio de concentración y también de agilidad y cuidado con los otros/as. Terminada la actividad cada uno/a tomó asiento y se les entregó una hojita en la cual se evidenciaba la matriz FODA allí se les dió el tiempo para que respondieran las preguntas acerca de sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, logramos observar cómo les preguntaban a los demás, ¿Qué fortalezas ven ustedes en mí? ¿Qué puedo considerar una oportunidad? etc.. aunque no se expresaran de forma muy evidente, reconocimos gestos de sorpresa o felicidad al escuchar la manera en que los demás veían las fortalezas de ellos/as, por lo tanto se hizo énfasis en reconocer lo que somos y no invalidar sentimientos, emociones, opiniones o actitudes tanto de ellos mismos como de los demás, aunque la timidez, pena o quizás incomodidad o vergüenza haga ocultarlo. También procuramos en mencionar la importancia de reconocer virtudes, ventajas, recursos, oportunidades, aspectos a mejorar, amenazas y obstáculos ya que permite tener un panorama o perspectiva del futuro si se desea fijar un objetivo o meta y preguntarles ¿De qué manera les aporta a ustedes ya sea individual o colectivamente esta actividad?.</p> <p>Después, salimos a la cancha a jugar “Yermis” hicimos los equipos correspondientes y disfrutamos entre profes en formación y estudiantes de esta dinámica que implicaba comunicación, agilidad, concentración y trabajo en equipo, terminado el juego hicimos una pequeña reflexión acerca en la manera en ¿cómo interpretan este juego si fuera su propia vida?. Ya</p>	<p>Reconocer que varios estudiantes se centran en sus aspectos negativos, por ejemplo: soy malgeniado, en vez de escribir en palabras de afirmación.</p> <p>No con todos los cursos funcionan las mismas dinámicas rompehielos.</p> <p>Después de conversar sobre las matriz íbamos tejiendo el diálogo con preguntas, percibiendo que para algunos/as resulta difícil hablar de sí mismos, haciéndonos pensar ¿Esto es lo que la sociedad moderna implanta en estos cuerpos y mentes?</p> <p>El grado décimo fue un grupo activo, atento y dispuesto permitiendo un buen desarrollo de las actividades, se evidenció la reflexión que hacían sobre ellos mismos y sobre los demás.</p> <p>Se resaltó en lo valioso que son y en seguir reconociendo lo que han sido, son y serán en un futuro.</p> <p>En la actividad de cuidar el globo cada pareja se percibió que algunos grupos no prestaron toda la atención y respondieron con “sí” y “no”,</p>


<p align="center"><b>Situación, gesto, escena o pretexto</b></p>	<p align="center"><b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b></p>
<p>para finalizar estas dos horas tratamos de abordar ¿Qué aprendieron?, ¿Cómo se sintieron? y escuchamos a alguno/as ya que el tiempo limitó escucharlos a todos.</p> <p>Para la tercera y cuarta hora estuvimos con el grado 9° y llevamos a cabo el taller de “el autocuidado es una práctica de vida”, allí nos presentamos y realizamos la dinámica anterior para romper el hielo, pero para este juego se hacían preguntas como: ¿Qué hago para cuidarme? ¿Cómo me he sentido últimamente?, luego hicimos ejercicios para relajar el cuerpo y continuamente les pedimos hacer un círculo y entregamos una hoja con las diferentes respiraciones cada uno/a la hizo alrededor de dos veces y luego intercambiamos. Entonces, pedimos cerrar los ojos y preguntarse a sí mismos ¿por qué es importante el autocuidado en nuestras prácticas cotidianas desde una buena alimentación, salud física, mental, emocional y espiritual? y también cuestionandolos en ¿Si atienden a los llamados de atención que su cuerpo les reporta?, después de unos minutos les pedimos abrir los ojos y anotar lo que pensaron sobre esas preguntas o contarle al grupo.</p> <p>A partir de estas respuestas, nos dirigimos a la cancha de la institución, allí se formaron parejas y se les entregó una hoja en la cual estaban enumeradas las bases con sus respectivas preguntas, cada uno tenía que proteger su globo e ir pasando por cada base, para algunos fue interesante y estuvieron alerta pero para otros/as se les dificultó, allí se hizo la reflexión a partir de la puntuación obtenida preguntándoles ¿Ustedes se habían preguntado por el autocuidado? y ¿Qué opinan de lo que respondieron? De esta forma, se dió por terminada la sesión.</p> <p>Finalmente, acompañamos a los estudiantes de 6°y 7° con este grupo llevamos a cabo el taller “ Sintiendo desde el espiral” , allí nos presentamos y los escuchamos porque ellos se presentaron también contándonos su nombre, edad, lo que les gusta hacer y cuánto se demora en llegar al colegio, después se pidió formar parejas explicando que un estudiante debía colocarse dándole la espalda al compañero con una distancia prudente para tomarlo entre sus brazos, para algunas parejas resultó fácil pero para otros no.</p> <p>Seguidamente todos/as tomaron asiento y ahí les preguntamos ¿Qué significa la confianza para cada una/o? ¿en qué momento han evidenciado la confianza? Y ¿cómo se ha construido esta concepción a lo largo de su</p>	<p>en vez de la escala numérica propuesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La reflexión a partir del juego de estaciones fue pertinente para que ellos/as pensarán en sí mismos, dándose cuenta en los aspectos que tienen por mejorar o prácticas que deben implementar desde el autocuidado y cuidado.</li> <li>- El grado 6° y 7° está fusionado por la baja cantidad de estudiantes.</li> <li>- Qué bueno es poder hablar de estos temas desde los grados iniciales de secundaria, su afianzamiento con la actividad del círculo de la confianza fue bastante satisfactorio.</li> <li>- Sentimos felicidad al ver cómo estas actividades dejaron una reflexión en cada uno/a.</li> </ul>

<b>Diario #02 Fecha: 12-03-2024</b>	
<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>vida?, varios nos comentaron que la confianza es algo que se construye y se evidencia cuando la persona nos escucha y no cuenta lo que le hemos dicho ya después de escucharlos, les entregamos varias hojas de varios colores y pedimos hacer 6 círculos de diferente tamaño con ayuda de su compas, luego empezamos a explicarles en cada círculo deberían colocar los nombres atendiendo a las preguntas tales como ¿Con quién puedes contar siempre sin condiciones?, ¿A quién puedes acudir si no puedes resolver un problema? y ¿Con qué personas te la pasas bien pero no puedes pedirles ayuda o contarle un secreto? así sucesivamente, unos respondieron rápido mientras otros se tomaron su tiempo, al terminar les explicamos a lo que hacía referencia cada círculo, por ejemplo el primero significa el “yo, el segundo “intimidad, es decir los confidentes”, el tercero, la confianza media, o sea “los amigos” y así se fue explicando mientras se hizo la reflexión de lo que les evocó hacer esta actividad y cuestionarlos ¿Qué les resultó interesante? ¿Qué tan difícil o fácil es confiar en alguien?, ¿Cuáles fueron las personas que estuvieron más presente en todos los círculos y ello qué implica?. Para terminar dimos las gracias y así se dió por finalizada la jornada escolar.</p>	
<p><b>Observaciones Generales</b></p> <p>Implementar los talleres permitió poder manejar el tiempo predispuesto. Surgieron nuevas reflexiones que se pueden incorporar dentro del taller siendo de guía para los maestros. Reconocimos la importancia del diálogo y la escucha con los/as estudiantes conociendo los malestares, desafíos académicos y la relaciones que se tejen entre el grupo en las aulas de clase.</p>	

**Diario #03 Fecha:** 13-03-2024

<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
<p>Este día inicia con noveno, quisimos empezar con un rompehielos, sobre el profesor, estudiante y niños, pero no se dio bien ya que desde el 1er momento les aburrió, aunque el hecho de picar el ojo les causó mucha risa, decidimos cambiar a un juego de concentración el cual les gusto mucho y como profes sentimos que hubo afinación pues allí se tenía que escuchar activamente para poder decir todo lo que habían dicho los demás, luego al leer el cuento, sentimos que hicimos una buena elección por las reflexiones que este deja frente al mar, las olas y situaciones de la vida que nos confrontan, o frente a los sueños que cada uno/a tiene y quiere cumplir, así que la lluvia de idea que se realizó entre todo fue bastante enriquecedora.</p>  <p>Julian es quien está en la foto, él durante este espacio de la actividad estuvo activo, luego al querer hacer los ejercicios de escritura, se le noto bastante disperso, e inquieto, pensamos que el escribir no es lo que más le agrada, entonces se dio la opción de dibujar pero tampoco quiso hacerlo, sin embargo, cuando salimos al patio el día anterior, la actividad le gustó, entonces también entendimos que el estar en cierto espacios no es para todos, si bien no se puede cambiar toda una planeación para que un estudiante trabaje es bueno identificar ciertos aspectos y mirar alternativas de enseñanza.</p> <p>En grados sextos-séptimo la actividad que se hizo en un principio con noveno fue mucho más interiorizada, les gustó, no faltaron las risas, las equivocaciones y la concentración que la actividad requería.</p> <p>El que pensaran en una situación o parte de su vida y verlo reflejado en los antifaces fue bastante bonito porque si bien unos fueron muy creativos, usaron bastantes colores.</p>	<p>Esta actividad contribuyó significativamente a identificar la trayectorias de vida de nuestros estudiantes, puesto que fue pensar, soñar y reflexionar frente a un pasado, un presente y lo que anhelamos que venga.</p> <p>Es importante reconocer cuando una actividad no está siendo amena para tus estudiantes, difícilmente se puede obligar a 15 estudiantes a que conecten con algo que no les llama la atención así que el siempre estar atentas y abiertas al cambio es importante.</p> <p>El dibujo y manualidades fueron una gran herramienta para visibilizar trayectorias propias de los estudiantes, además de que a 6-7 les llama la atención todo eso.</p>

**Diario #03 Fecha:** 13-03-2024

<b>Situación, gesto, escena o pretexto</b>	<b>Comentarios, elaboraciones, interpelaciones</b>
 <p>Hubo quienes les costó recordar, dibujar que incluso Marlon decía; “Solo me han pasado cosas malas y no se como hacer mi antifaz”. Son momento que nos marcaron pues, desde nuestra guía de cuidado podemos guiarlo a que hiciera algo que le gustará como los graffitis, y lo intentó hacer pero solo pasó poco tiempo para distraerse.</p> <p>Muchos/as han tenido experiencias con sus hermanos, amigos del colegio o de su vereda, y han sido momentos enlazados al juego, a las risas, a los colores, al fútbol, a las motos, a las bicicletas, a las montañas, de acuerdo a su realidad y entorno, y en ese ejercicio de ir haciendo su antifaz nos contaban de su familia, de sus amistades, e Isabella nos dio una carta agradecida por haber compartido esos espacio, en el revés estaba dibujada una niña sola, con palmeras, nubes, que luego pensamos y también es un mensaje, que nos confronta e incómoda frente al no haber podido indagar más, pero que desde sus palabras y dibujos quiso expresarnos.</p>	
<b>Observaciones Generales</b>	

### Anexo M. Matriz de encuesta aplicada

NÚMERO DE PERSONAS	PREGUNTAS							
1	¿Conocen la cartilla del autocuidado?	¿Cómo entienden el autocuidado?	¿Qué tipo de espacios que propicia la I.E en cuanto al cuidado?	¿Qué prácticas atentan contra el autocuidado?	¿Crees usted que los estudiantes se reconocen en el autocuidado? ¿De qué manera les afecta o no les afecta?	¿Qué cargo ocupa en la institución?	¿Cuál es su edad?	Sexo
2	Si	Capacidad que tiene un individuo de cuidar de sí mismo, tanto en forma física como psicológica.	En el aula de clase se propician charlas y se implementan en los espacios externos.	Los retos de las redes sociales que incitan a autoagredirse.	Lo reconocen, pero lo aplican muy poco.	Docente	48	Masculino
3	No	Es el cuidado de la persona (emociones, el cuidado personal, sexualidad).	Charlas y espacios de conocimiento propio.	Baja autoestima y autolesionarse.	Se reconocen en el autocuidado, les afecta en el sentido de no identificarse con otros.	Auxiliar de tienda escolar	30	Femenino
4	No	Aquellas acciones que velan por el bienestar de nuestra salud física y mental.	Fomentar hábitos saludables y prevención de enfermedades.	Deportes y buena alimentación.	Las conocen, pero son muy relajados.	Enfermera	42	Femenino
5	No	Todos los hábitos y acciones que contribuyen a que se conserve la salud y en si el	Talleres en educación sexual, boletín que emite orientación y apoyo de orientación escolar.	El sedentarismo, el consumo de sustancias, mala higiene personal, alimentación inadecuada.	Falta mayor autoconciencia y autocuidado desde sus acciones, el trato entre si y como se ve su aspecto en cuanto	Docente	44	Femenino

		bienestar propio.			a la presentación personal.			
6	No	El proceso de cuidado así mismo desde lo físico y emocional.	Talleres y notas informativas.	Consumo de SPA, malos hábitos de alimentación, poca actividad física, mal manejo de estrés.	Los estudiantes de bachillerato no tienen conciencia de la necesidad de autocuidarse. La forma en que se ven afectados en su presentación personal y como son percibidos por otros.	Psicosocial	34	Femenino
7	No	Es la acción de tener precaución de los peligros y tener la mentalidad de cuidarme a <u>mi</u> , tanto como a los demás y la entidad educativa para tener mejor capacidad de cuidado.	Foros, lugares recreativos y enfermería.	Maneras de convivir que tengo con cada uno.	Si yo creo que los estudiantes se identifican con el autocuidado ya que este les afecta de forma física y mentalmente.	Papelería	20	Masculino
8	No	Cuidar se uno mismo para estar sano.	Clase de ética y orientación.	Autolesionarse , consumir drogas y no tener buena higiene.	Sí, pero probablemente los más pequeños no sepan tanto sobre el tema y no lo sepan aplicar tan bien.	Estudiante	17	Femenino
9	No	El aspecto personal tanto mental y físicamente	Clase de ética y orientación.	Consumir drogas, no tener una buena higiene	Sí, pero muchas veces no saben aplicarlo puede afectar en lo	Estudiante	17	Femenino

		para estar seguro.		afectan contra el propio bienestar.	académico, social y personal.			
10	No	Acciones o prácticas que realizamos diariamente para mantenernos sanos limpios, organizados y con buena salud.	Clase de ética, cuando los baños están limpios, la enfermería.	Autolesionarse, drogas y no tener buena higiene.	En los grados superiores sí, ya que tienen más conocimientos y menos tabúes, tanto sexuales como sociales.	Estudiante	17	Femenino
11	No	Las prácticas del cuidado propio.	La clase de ética y la enfermería.	Cortarse, drogarse, todo tipo de autolesión y poca higiene.	Bañándose, creo que saben lo que es, pero no saben.	Estudiante	18	Masculino
12	No, es la primera que escucho de ella.	Tener respeto hacia sí mismo y el cuerpo.	La enfermería y orientación	El suicidio, la mala higiene.	Sí, pero hay pocas que se llegan a autocuidar.	Estudiante	16	Femenino
13	No	Cuidado propio en todo tipo de ámbitos.	No hay.	Autolesionarse	No creo ya que muchos ignoran esto.	Estudiante	16	Masculino
14	Sí, claro	La forma de cuidar mi autoestima y mi integridad.	Clases como ética y filosofía.	Autosuicidio, autoestima baja, relacionarse con personas equis.	Supongo que cada quien sabe de sí.	Estudiante	16	Femenino
15	No	Cosas como bañarse, arreglarse, comer etc.	Ninguno creo.	Críticas no recuerdo más en este momento.	No, creo que si no se saben cuidar no van a saber respetar el	Estudiante	17	Femenino

					autocuidado de los demás.			
16	No, la conozco.	El autocuidado es el como nos tratamos a nosotros mismos como nos cuidamos y escuchamos.	No muchos, el único que conozco es el comedor.	Los ejercicios que requieran mucha brusquedad, las peleas por problemas muy mínimos, las reglas que atentan contra nuestro libre desarrollo, elementos de bioseguridad escasez.	La gran mayoría no, y me parece que es muy importante este tema, ya que muchas personas hacen cosas que les hacen daño pero, a veces no se dan cuenta.	Estudiante	16	Masculino
17	No, no la conozco.	Para mí sería como el cuidado que nos ponemos cada uno, por ejemplo, cuidarnos de enfermedades tener una buena higiene.	Lo único que sé en cuanto al cuidado en la institución es el alcohol en el comedor o jabón que se implementaron en los baños.	Yo veo situaciones como personas que no se lavan las manos al salir del baño, esto es malo ya que no sabemos cuántas bacterias tengamos.	Veo que poco se cuidan ya que hay algunos que aunque estén enfermos se acercan a los demás y no utilizan tapabocas u otro objeto para el cuidado.	Estudiante	16	Masculino
18	No	Pues cuidarse uno mismo hacer las cosas bien no dejarse llevar por los demás.	Pues diría que el papel higiénico.	Pues las personas que tienen alguna enfermedad y no se cuidan ni cuidan a los demás.	Pues yo digo que cada quien tiene su punto de vista para opinar sobre el autocuidado.	Estudiante	18	Femenino

## Anexo N. Acceso a Secuencia Didáctica

Link: <https://heyzine.com/flip-book/ca44c6fd7b.html>

QR:

