

ENTRE TODOS NOS CUIDAMOS





© Impresión 2021

Esta obra fue diseñada, editada y
producida por las investigadoras

- Jasbleidy Ascencio Rojas
- Angelica Nathalie Gómez Zapata
- Shirley Yamile López Hernández.

No se permite el uso comercial de esta
obra original, ni de las posibles obras
derivadas y la distribución de esta
deberá hacerse con una licencia igual a
la que regula la obra original.





¿QUIENES SOMOS?

Elaborado por:

Jasbleidy Ascencio Rojas*

Angelica Nathalie Gómez Zapata*

Shirley Yamile Lopez Hernandez*

Bogotá D.C

2021

*Psicólogas en formación de la Universidad Santo Tomás.

ÍNDICE

Presentación	05
Introducción	06
Pero...¿Qué es eso de la ética del cuidado?	07
¿Cómo puedo cuidar de mi?	10
Actividad	11
¿Cómo cuidar de los otros?	13
¿En algún momento te has preguntado como puedes apoyar y cuidar a los lideres y lideresas sociales?	15
Acciones diarias	16
Referencias	17



PRESENTACIÓN



"Entre todos nos cuidamos" es una cartilla producto del trabajo de grado de las autoras titulado *Entre todos nos cuidamos: Construcción de la ética del cuidado en una comunidad que acompañan el desarrollo de un líder/sa social en la ciudad de Bogotá*, realizado gracias a los aportes de los miembros de la comunidad de Altos de la Estancia; esta obra invita a las familias, las escuelas y la comunidad en general a desarrollar acciones basadas en el cuidado, la responsabilidad y el compromiso, con uno mismo y con los demás, y así crear espacios de bienestar y futuro mutuo.



INTRODUCCIÓN

Día a día compartimos nuestras vidas con diversas personas que nos brindan parte de sus conocimientos, sentimientos y compañía, crecemos con el otro y nos fortalecemos a través de todas nuestras vivencias, aprendemos del mundo y él aprende de nosotros/as. Lograr una mejor sociedad esta dentro de los planes de muchos, quienes a diario ponen un granito de arena para esta causa, como por ejemplo los lideres y lideresas sociales, pero no son únicamente ellos, en realidad, son muchas personas que desde acciones "pequeñas" como escuchar con atención a quien esta desconsolado, ayudar a quien necesita una mano, proteger a quien esta siendo vulnerado, apoyar a quien se encuentra solo, entre otros, aportan a la construcción de un mundo más humano, empático y solidario con el otro.

Esta cartilla nace como producto del ejercicio investigativo titulado *"Entre todos nos cuidamos: Construcción de la ética del cuidado en una comunidad que acompañan el desarrollo de un líder/sa social en la ciudad de Bogotá"* realizado por las autoras de esta obra, donde las voces de algunos integrantes de la comunidad Altos de la Estancia fueron fundamentales para llevar a cabo dicha investigación y el presente documento.

A lo largo de estas páginas encontraras algunas estrategias y formas de cuidar de ti mismo y de los demás basadas en la ética del cuidado, un desarrollo moral que podrá orientar tus comportamientos y modos de relacionarte, donde el bien común, la supervivencia y el porvenir de todos es fundamental para el mantenimiento de una sociedad sana tanto mental como físicamente.




PERO... ¿QUÉ ES ESO DE LA ÉTICA DEL CUIDADO?

¿Recuerdas cuando tus padres o mayores te decían "eso no se hace, eso esta mal" o cuando tú lo has dicho?" Pues bueno, a medida que crecemos nos vamos desarrollando moralmente, es decir, vamos acogiendo reglas, principios y normas que orientan nuestros comportamientos y la forma de relacionarnos con nuestro entorno (Navarro Saldaña, 2012).

Es aquí donde cobra sentido la Ética del cuidado, una moralidad basada en acciones de cuidado, responsabilidad y compromiso con el otro y consigo mismo, así pues, en ella encontramos una actitud de preocupación, ayuda, protección, atención y apoyo por el otro como aspectos importantes para el bien común, la supervivencia y el desarrollo humano individual y colectivo (Alvarado García, 2004).





Teniendo en cuenta esta definición, debemos resaltar que en la ética del cuidado, hay tres componentes muy importantes, a continuación podrás encontrar la definición de cada uno.


Cuidado

Nos habla de comportamientos basados en la reflexión y el afecto que permiten brindar algún tipo de ayuda, protección y bienestar a los demás, buscando de esta manera, satisfacer necesidades colectivas e individuales. Aquí podemos encontrar acciones como escuchar, prestar atención y responder con respeto, entre otras (Gilligan 2013; García Moyano, 2015).

Responsabilidad

Ser responsable significa que asumiremos las consecuencias de nuestros actos e implica que daremos lo mejor de cada uno, así, a diario estamos en constante interacción y relación con otros/as, lo que puede conllevar a una responsabilidad social de ayuda hacia los demás, expresada en acciones como reconocer y responder inquietudes propias y de los demás, asumir y responsabilizarse del contenido de nuestras expresiones, comportamientos y sentimientos (Alvarado García, 2004; Arana Ercila, et al., 2013).

Compromiso



Estar comprometidos tiene que ver con el deseo de mantenerse como miembro de una comunidad o grupo e implica aquellos comportamientos que demuestran la ayuda hacia el otro en situaciones de necesidad; estas acciones son necesarias y/o obligatorias, pues al ser parte de una sociedad, sus integrantes deben aportar en la construcción de una posible solución al problema (Alvarado García, 2004).



Como dice la frase "Amarse a uno mismo para amar a los demás" es fundamental, ya el amor propio nos guía en las diversas relaciones e interacciones con los demás nos ayuda a valorar, reconocer y comprender al otro y a ser sensibles ante alguna necesidad o dificultad que pueda tener. Entender que el bienestar de mi vecino, amigo, familiar y comunidad en general hace parte del propio bienestar, es clave para el progreso de una sociedad, es por esto que a continuación encontraras pautas para tu cuidado y el de los demás basadas en la Ética del cuidado y los relatos dados por los integrantes de Altos de la Estancia.



¿CÓMO PUEDO CUIDAR DE MI?

Cuidar de si mismo, es esencial para la vida en comunidad pero sobre todo para mantener y asegurar nuestra existencia, es por ello que a continuación encontrarás algunas actividades o acciones que puedes realizar para brindarte un espacio de autocuidado.

- Cuídate, protégete, amate, recuerda que te tienes a ti antes que a nadie.
 - No temas de buscar ayuda, recuerda que en otros puedes encontrar abrigo, apoyo o una orientación.
- Tómate un tiempo para realizar actividades que te hagan sentir bien.
 - Ayudar a la comunidad puede ser una motivación cada día, pero es fundamental escuchar lo que nosotros mismos necesitamos y deseamos.
- Hay espacios o momentos que pueden suponer un mayor riesgo para la seguridad e integridad personal, recuerda analizar bien la situación y evitar en lo posible arriesgarte.
 - Dile no a aquellas actividades que no sean de tu interés, realiza las cosas cuando realmente lo desees, ¡no te dejes presionar!
- Si necesitas ir a un lugar desconocido o peligroso, pídele a una persona que te acompañe, si no puede, envíale tu ubicación y horarios aproximados de llegada o salida.



Huerta Altos de la Estancia, localidad de Ciudad Bolívar.
Así como las plantas, necesitas cuidarte para crecer y florecer.

ACTIVIDAD



A continuación encontrarás un ejercicio de relajación, que también hace parte del autocuidado que debemos tener.

Importante: Este ejercicio requiere de concentración, disposición, tiempo y dedicación.

Conexión mente - cuerpo

1. Busca un lugar cómodo y libre de ruido donde puedas acostarte con los ojos cerrados.
2. Para empezar debes recordar un momento que te este generando malestar.
3. Vas empezar a tensionar todos los músculos del cuerpo, desde los pies hasta la cara, esto se debe hacer uno a uno. Ejemplo: tensionas los pies y sin dejar de tensionarlos, pasas a tensionar las piernas y así sucesivamente.
4. En este viaje de tensiones a través de tu cuerpo lleva consigo ese recuerdo.
5. Cuando llegues a los músculos de la cara, vas a recordar un momento agradable.
6. Teniendo esos dos recuerdos en mente vas a comenzar a soltar uno a uno los musculo de tu cuerpo, desde tu cara hasta los pies.
7. En este punto la idea es que a media que vayas quitando las tensiones, ese momento de angustia se ira liberando de tu cuerpo.
8. Ese bonito recuerdo que trajiste al presente va recorrer tu cuerpo y poco a poco ira llevándose consigo el momento de malestar.
9. Cuando llegues a lo pies vas a respirar muy profundo, permitiendo que el cuerpo se relaje en su totalidad.
10. Debes dejar que tu cuerpo se recargue de energías positivas.

De esta manera puedes aprender a trabajar tu mente con el movimiento de tu cuerpo y aportar en la liberación estrés.

¡Hazlo con amor y de seguro te sentirás mejor!

Actividad sugerida por Edwin Naranjo, profesional en Cultura Física, Deporte y Recreacion, Universidad Santo Tomás.



"Y sé amable contigo mismo cuando te sientas mal, trata de pensar en algo bueno que una vez te pasó o de algo bueno que te pueda pasar. A menudo somos demasiado duros con nosotros mismos."

~ *Charles Bukowski*



¿CÓMO CUIDAR DE LOS OTROS?



Es muy valioso que en nuestras vidas exista una balanza, en donde cuidar de si mismo y cuidar del otro estén en perfecto equilibrio. Algunas acciones que puedes realizar para cuidar de tu compañero/a, amigo/a o vecino/a son:



- Si notas en tu compañero/a, amigo/a, vecino/a o familiar, angustia o preocupación, puedes intentar preguntarle sobre su estado de ánimo o su día, tal vez no ha tenido con quien hablar y una voz de aliento lo puede animar o ayudar.

- Cuando alguna persona o familia este atravesando por un problema económico, tú y la comunidad pueden ayudarlo por medio de recolectas que permitan suplir esa necesidad,



- Cada persona de nuestra sociedad, desde nuestros niños hasta nuestros adultos mayores tienen un papel en ella, no lo ignores y ten en cuenta las necesidades y diferencias de cada uno. Todos somos un pequeño mundo, y en cualquier momento podemos necesitar un sol que nos ilumine y nos brinde su ayuda,



- Recuerda que el bienestar del otro no puede depender únicamente de lo que está reglamentado legalmente o socialmente, la empatía también debe hacer parte del bien común y del deseo de construir juntos y cuidarse entre todos.

- Si bien el dinero puede ser de gran ayuda en una situación difícil que atraviese una persona cercana o conocida a ti, brindarle una mano amiga, tu compañía, consejo o palabras de aliento también significaran mucho para él o ella.



- La escucha es uno de los factores más importantes para tener una conversación y poder comprender a quienes te rodean, recuerda que en ocasiones solo necesitamos de alguien que nos escuche.

- ¿Has escuchado la frase "mide tus palabras"? Pues bien, no solo debemos ser cuidadosos/as en como nos expresamos sino que también en como actuamos, de lo contrario podríamos lastimar a otras personas. Empezar a reflexionar antes de hablar o hacer algo, puede ser un primer paso para mejorar en esto.



- Desde tus conocimientos, habilidades, experiencias y cualidades puedes aportarle a otras personas, todos podemos poner un granito de arena para un porvenir conjunto.

¿EN ALGÚN MOMENTO TE HAS PREGUNTADO COMO PUEDES APOYAR Y CUIDAR A LOS LIDERES Y LIDERESAS SOCIALES?

Pero que podemos hacer si vemos que alguien de mi comunidad es víctima o esta en riesgo de vulneración de alguno de sus derechos, aquí algunas recomendaciones.



- El reconocimiento del liderazgo social es muy importante, porque una comunidad que reconoce a su líder/lideresa puede brindar ayuda o protección si se encuentra en peligro.
- De hecho, un saludo o un "gracias" al líder/sa social puede significar mucho para él/ella más de lo que crees.
- No compartas información privada del líder o lideresa, como ubicación, número de contacto, dirección o información de familiares y otras personas sin su consentimiento previo, puede poner en riesgo su integridad o la de sus familiares.
- En eventos o actividades externas, se puede formar un cordón de seguridad alrededor del líder, donde junto con otros compañeros, puedan identificar a las personas con una actitud extraña o sospechosa y tomar las medidas que consideren oportunas.
- Acompañar y participar a los eventos o actividades propuestas por el líder/lideresa, es una excelente manera de apoyar su crecimiento y el de la comunidad.
- Recuerda que los líderes/sas sociales también pasan por momentos difíciles, el respaldo y unión de la comunidad es esencial para el povernir y bienestar de ellos/as.





ACCIONES DIARIAS

A continuación encontrarás algunas acciones que puedes realizar día a día con niños/as, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores para hacerles sentir bien.

Un regalo al corazón

- Saluda, un buenos días, buenas tardes, un hasta luego, pueden ser un respiro en un mal día.
- Agradecer por los momentos, recursos y atención.
- Intenta resaltar en el otro aquellas cualidades o aspectos positivos que tiene "que linda blusa traes", "estuviste muy bien en la exposición", "felicitaciones", pueden ser palabras muy motivantes.
- Comparte lo que tienes con los demás si este lo requiere (alimentos, conocimientos, objetos, experiencias, etc.).
- Cuidar de tu espacio físico también aporta a ti y a los otros, un territorio que crece y es cuidado genera que sus personas también crezcan con él.
- El respeto por el otro sin importar lo diferente que sea a ti es esencial, recuerda: su vida es igual de valiosa a la tuya.
- No ignores actos injustos o de vulnerabilidad, tu ayuda frente a una situación problemática puede ser de gran apoyo para otro, recuerda que hoy puede ser él/ella, mañana puedes ser tú.

La vida es un camino que no podríamos recorrer solos/as, el bien común es clave para atrevesar cada reto que nos conlleva a vivir.

REFERENCIAS

Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado. *Aquichan*, 4 (4), 30-39. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972004000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Arana Ercilla, M. H., Acosta Arévalo, C. M., Ibarra Argoty, V. H. & Huérfano Caicedo, J. (2013). La formación de valores de responsabilidad y trabajo cooperativo en equipo, en el proceso de investigación para el trabajo de grado. *Revista Científica General José María Córdova*, 11(12), 129-158. <http://www.scielo.org.co/pdf/recig/v11n12/v11n12a07.pdf>

Ascencio Rojas, J., Gómez Zapata, A. N. & López Hernández, S. Y. (2021). Entre todos nos cuidamos: Ética del cuidado en una comunidad de la localidad de Ciudad Bolívar que apoya las labores de liderazgo social, [Tesis de pregrado para el título de psicólogo] Universidad Santo Tomás. Repositorio Institucional.

García Moyano, L. (2015). La ética del cuidado y su aplicación en la profesión enfermera. *Acta Bioethica*. 21(2), 311-317. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v21n2/art17.pdf>

Gilligan, C. (2013). El daño moral y la ética del cuidado. En C. Gilligan, *La ética del cuidado* (ed. 30, pp.10-40). Cuadernos de la fundación Víctor Grifols i Lucas.

Navarro Saldaña, G. (2012). *Moralidad y responsabilidad social: Bases para un desarrollo y educación*. Universidad de Concepción. http://www2.udec.cl/rsu/images/stories/doc/2017/marzo/moralidad_y_responsabilidad_social_bases_para_su_desarrollo_y_educacion.pdf





Las imágenes presentes en este documento hacen parte del sector de Altos de la Estancia, ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá D.C. y fueron tomadas por los participantes de la investigación y del equipo investigador.

Las ilustraciones dentro del documento fueron tomadas del programa de edición Canva.





UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704

