



El Sueño de la Bellota

PROGRAMA DE DESARROLLO DEL LIDERAZGO



Cuando el MUNDO Se Detuvo

Conversaciones Significativas en Días de Cuarentena



CUIDADO

Luego de haber reflexionado en torno a nuestra vulnerabilidad, de haber tomado mayor consciencia de ella y reconocer que es parte esencial de nosotros, es importante que pensemos en el cuidado.

Uno de los propósitos fundamentales del cuidado es mantener el bienestar y el florecimiento de todo aquello que existe, este se nos presenta en estos tiempos como una tarea que debemos asumir con mayor compromiso. Todos podemos y debemos ejercer esta función, aprender a ser cuidadores no solamente de nosotros mismos y de aquellos cercanos, sino también de la naturaleza y de quienes comparten este momento de la historia con nosotros.

Infograma



CUIDADO

Prácticas de atención y protección con uno mismo y lo demás. Actitud de atender y resguardar, buscando el bien-estar de todo, tal como lo queremos para nosotros mismos.

El cuidado es anterior a la existencia de algo, de allí que el cuidado que recibimos y ofrecemos nos hace humanos y hace posible la existencia de todo. Como humanos, un buen cuidado preserva y crea realidades, previene y supera la enfermedad, nos prepara para afrontar -acompañados- nuestras vulnerabilidades.

DIMENSIONES DE CUIDADO

Proponemos reflexionar sobre estas cuatro dimensiones del cuidado, a través de ellas es posible vivirla con más consciencia.



AUTOCUIDADO: Conciencia honesta de uno mismo, en cuanto a la autoestima y atención oportuna de las posibilidades y limitaciones personales.

CUIDAR A OTROS: Interés en construir y posibilitar relaciones respetuosas, amables y responsables, con los seres humanos y con la naturaleza.



TENER CUIDADOS: Preocupación por aquello que pueda afectar o desequilibrar la vida o las cosas, ante lo cual se está atento para prevenir, reforzar o restaurar.

SER Y SENTIRNOS CUIDADOS: Reconocerse necesitado de las atenciones y cuidados de otros.



Gimnasio Femenino 2020
Área de Liderazgo y College Counseling
"Cuando el mundo se detuvo"
<https://liderazgo.gimnasiofemenino.info/cuando-el-mundo-se-detuvo/>

AUTOCUIDADO: El autocuidado es esencial, pues de aquí se desprenden los otros cuidados. Estar bien con nosotros nos permite cuidar mejor a los demás; no hacerlo, podría ir en contra de nuestra propia salud y bienestar, además perjudicar a otros. Si estamos sanos los demás también lo estarán.

CUIDAR A OTROS: Cuidarnos unos a otros, es fundamental, hace parte de la naturaleza y de la vida humana, pues al no estar solos y ser parte de un sistema, debemos hacernos responsables y conscientes de los demás. Este tiempo que vivimos requiere de muchos esfuerzos para atender a quienes más nos necesitan.

TENER CUIDADOS: Esta dimensión despierta en la condición humana alta responsabilidad de protección, así como exposición al aislamiento o exclusión de quienes son diferentes a nosotros. Ante los hechos de la pandemia que estamos atravesando debemos respetar las medidas de cuidado y atender a los más vulnerables.

SER Y SENTIRNOS CUIDADOS: Como seres humanos sociables, nuestras historias se tejen al lado de otros, nuestras necesidades se satisfacen gracias a los demás y nuestras proyecciones de vida dependen de acciones colectivas. Por lo tanto, vivir nuestras limitaciones al lado de otros, nos hace experimentar la satisfacción de ser cuidados y ser complementados.

Conversación



RECOMENDACIONES PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

1. Busca un lugar seguro para conversar, que ofrezca cercanía, tranquilidad, silencio, comodidad y visibilidad de todos: sentarse en círculo ayuda mucho, sin cosas que se atraviesen o distraigan en el centro.
2. Ten presente la duración de la conversación: reserva el tiempo adecuado para conversar, este depende de cuántos son, de qué edades y cuán habituados están a este tipo de conversaciones. Revisa los recursos que usarás. Recomendemos una conversación de 15 a 30 minutos, si las condiciones lo permiten puede ser más.
3. A veces escuchar es más importante que hablar: en una buena conversación es importante darles voz a todos, a la vez que saber escuchar a todos. Si te cuesta, recuerda que este es un hábito que se afianza con el tiempo.
4. Todos participan respondiendo en igualdad de condiciones: si bien la conversación está guiada por acciones y preguntas, no es un interrogatorio, sino un compartir mutuo de reflexiones y emociones para fortalecer los vínculos y estar juntos mejor.

USO DE UN TÓTEM DE LA PALABRA:

1. Para simbolizar y afianzar la voz y escucha de todos, recomendamos usar un «tótem de la palabra». Esta es una pieza significativa que se usa en la conversación para dar la palabra y para que todos se responsabilicen de la escucha atenta y empática.
2. El tótem es un recurso de la conversación que ayuda a regular la participación, a su vez que empodera a todos en el uso responsable y solidario de la palabra.
3. La regla del tótem enseña que únicamente la persona que lo tiene habla, los demás lo escuchan con atención plena.
4. Es importante que el tótem circule entre todos, de manera que la voz de cada uno sea escuchada.
5. Se recomienda usar como tótem un objeto significativo para el grupo, cuanto más valor tenga el tótem mayor será el respeto por la palabra y la escucha.

REFLEXIÓN:

El cuidado es una acción que posibilita entornos deseables y hace que la vida sea una realidad. Todo lo que somos y tenemos es el resultado de infinitas prácticas de cuidado que nuestros ancestros: abuelos, madres, padres, amigos, etcétera, han recibido en favor de sus vidas y lo han ofrecido a los demás. Lo que quiere decir que el bienestar de nuestras vidas está profundamente vinculadas con la vida de los demás. Esto nos revela que estamos interconectados, por lo tanto,

debemos afianzarnos en el apoyo y la confianza mutua para alcanzar de mejor manera nuestros propósitos de vida y preservar el orden de todo lo que existe.

Una práctica de cuidado comienza valorándonos y valorando todo lo que nos rodea, asumiendo acciones comprometidas que respeten y atiendan las necesidades y limitaciones personales, de los demás y de la naturaleza.

Tener un espacio para decirnos -conversar- cómo nos sentimos al ser cuidados, en qué necesitamos ser cuidados y cómo cuidarnos mejor, enriquecerá las respuestas a las preocupaciones que cada uno exprese de sí mismo y de su entorno, ayudará a entender y atender mejor a los demás, nos permitirá preservar con sabiduría el ambiente.

ABRIR LA CONVERSACIÓN

EJERCICIO: COMPARTIR GRUPAL

El siguiente ejercicio permitirá abrir la conversación a través de un compartir que busca despertar el interés de abordar el tema.

Reunirse en familia (grupo), dentro del círculo tener una planta o la mascota de la casa, observarla en silencio durante unos 10 o 20 segundos. Proponemos abrir la conversación respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué cuidados requiere la planta o la mascota?
- ¿Qué le pasaría a esa planta o mascota si no la cuidamos?

Hoy conversemos sobre el cuidado.

CONVERSAR

Preguntas para conversar: plantear una pregunta a la vez.
Responder de manera secuenciada y usar el tótem de la palabra.

- Durante estos días, con respecto a la situación que estamos atravesando, ¿Qué cuidados hemos tenido que asumir?
- ¿Cómo me siento cuando soy cuidada(o) por ustedes?
- ¿En qué necesito ser cuidada(o)?
- ¿Qué debo cuidar en mí para mejorar como persona?
- ¿Cómo podemos cuidarnos mejor en estos días?

CERRAR LA CONVERSACIÓN

Para finalizar la conversación les proponemos realizar un acróstico con la palabra CUIDADO. En cada letra escribir un valor significativo para la familia. Proponemos trabajarlo en un papel grande, puede ser colorido y estar decorado con dibujos o stickers. Pegarlo junto a las frases que escribieron o dibujaron en la conversación anterior.

C
U
I
D
A
D
O

- Te invitamos a comentar tu experiencia -

<https://liderazgo.gimnasiofemenino.info/1-vulnerabilidad-humana/>

VISITA LOS OTROS TEMAS DE CONVERSACIÓN

<https://liderazgo.gimnasiofemenino.info/cuando-el-mundo-se-detuvo/>

Gimnasio Femenino 2020, Bogotá – Colombia

Área de liderazgo: Evert Silva Aliaga - Wilson Lavacude Parra

College Counseling: Agustín Trujillo Castellanos

Contáctenos:

Teléfono: (571) 657 84 20 Ext. 153

Email: evert.sa@gimnasiofemenino.edu.co