



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTIIUM**  
SNIES 2731

FICHA DE PLANEACIÓN DE CADA SESIÓN PARA FACILITADORAS		
<b>FECHA:</b>	<b>LUGAR: CALI</b>	<b>DURACIÓN: 4 HORAS</b>
<b>RESPONSABLES: Por definir</b>		
<b>PARTICIPANTES: Por definir</b>		
<b>NOMBRE DE LA SESION Y/O TEMA:</b>		
1. EL AUTOCUIDADO EN LOS HOMBRES.		
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN:</b>		
Reflexionar sobre la ética del descuido en la que vivimos inmersos los hombres y la importancia del cuidado de nosotros mismos.		
<b>CONCEPTOS CLAVES (DEFINICIÓN O GUÍA CONCEPTUAL):</b>		
<p><b>¿QUÉ SIGNIFICA LA ÉTICA DEL CUIDADO?</b><sup>1</sup>: Para definirla es preciso revisar el significado de cuidar. "Cuidar es, por tanto, mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación"<sup>1</sup>. Cuidar es "encargarse de la protección, el bienestar o mantenimiento de algo o de alguien"<sup>2</sup>. Por otra parte, el cuidado ético involucra la interacción y el contacto moral entre dos personas, en el que media una solicitud, en el que hay unión entre las personas, como parte de la relación humana. De lo anterior podemos deducir que la ética del cuidado es la disciplina que se ocupa de las acciones responsables y de las relaciones morales entre las personas, motivadas por una solicitud, y que tienen como fin último lograr el cuidado de sus semejantes o el suyo propio.</p> <p>La ética del cuidado se basa en la comprensión del mundo como una red de relaciones en la que nos sentimos inmersos, y de donde surge un reconocimiento de la responsabilidad hacia los otros. Para ella, el compromiso hacia los demás se entiende como una acción en forma de ayuda. Una persona tiene el deber de ayudar a los demás; si vemos una necesidad, nos sentimos obligadas a procurar que se resuelva.</p> <p>La ética del cuidado tiene que ver con situaciones reales, tan reales como las necesidades ajenas, el deseo de evitar el daño, la circunstancia de ser responsable de otro, tener que proteger, atender a alguien. La moralidad como compromiso deriva precisamente de la certeza de que el bienestar, e incluso la supervivencia, requieren algo más que autonomía y justicia: el reconocimiento y cumplimiento de derechos y deberes.</p>		

<sup>1</sup>Tomado de: La ética del cuidado. Alejandra Alvarado García. Profesora auxiliar. Docente, Facultad de Enfermería, Universidad de La Sabana. En:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972004000100005#:text=La%20%C3%A9tica%20del%20cuidado%20se%20acc%C3%B3n%20en%20forma%20de%20ayuda](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972004000100005#:text=La%20%C3%A9tica%20del%20cuidado%20se%20acc%C3%B3n%20en%20forma%20de%20ayuda).



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIIUM  
SNIES 2731

**EL AUTOCUIDADO:** El concepto básico desarrollado por Dorothea Orem del autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar además, con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo.

**PREPARACIÓN DEL LUGAR:**

En las paredes del salón existen hojas de papel kraft en las que se lee.  
Habiendo leído “el ABC del Género” del Equipo Maiz de San Salvador

- Mis opiniones son.
- Mis preguntas son.

Se entregan marcadores y se les pide a los hombres que escriban bajo los dos títulos.

**PREPARACION DEL LUGAR:**

En un salón grande con mucha ventilación y bastante luz natural, con vista a un espacio verde de naturaleza, se arman las sillas en donde estarán los asistentes en círculo.

Se puede colocar una esencia floral sutil para ambientar con olores y simbolizar el aire.

**RECOMENDACIONES PARA VARIACIONES:**

**teniendo en cuenta, situaciones locativas, menos tiempo, sustitutos de materiales, etc....**

**FECHA:** Por definir

**LUGAR:** Por definir

Tiempo Estimado	Introducción	Materiales y Requerimientos Logísticos
30 min	<p>El facilitador da la bienvenida al espacio número 3 de la escuela, socializa el objetivo para el día de hoy y abre el círculo con la pregunta siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Cómo llegamos al círculo de hoy? ¿Cómo se sienten?</b></li> </ul> <p>Damos la palabra a algunos hombres (dos o tres), buscando que poco a poco los hombres compartan aspectos de su vida cotidiana que no logran compartir en otros espacios.</p>	Ninguno



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTIIUM**  
SNIES 2731

	<p><b>Luego de lo anterior los invitamos a realizar un sencillo juego llamado “La Rutina”</b></p> <p>El facilitador indica al grupo que él dirá una hora de un día cotidiano y ellos harán con su cuerpo y emitiendo sonidos (sin palabras), las actividades que usualmente hacen en ese día y en esa hora.</p> <p>El facilitador pasa por varias horas del primer día de la semana. Por ejemplo, lunes a la 5 Am; lunes a las 9 Am; lunes a la 1 Pm; lunes a las 3 Pm; lunes a las 8 Pm; lunes a las 10 Pm.</p> <p>Luego puede pasar por otras horas de otros días de la semana.</p> <p>Martes 7 Am; Martes 4 Pm; Miércoles 6 Pm; y así sucesivamente hasta pasar por todos los días y llegar al domingo también en varias horas.</p> <p>Al terminar de pasar por los días y varias horas, preguntamos ¿de qué se dan cuenta? y abrimos la palabra a varios hombres (3 a 5).</p>	
<p><b>Tiempo Estimado</b></p>	<p><b>Primer Momento Metodológico</b></p> <p><b>Vivencia 1</b></p> <p><b>Encuesta de Autocuidado</b></p>	<p><b>Materiales y Requerimientos Logísticos</b></p>
<p><b>60 min</b></p>	<p>Enviamos a los celulares de cada uno de los hombres que hacen parte del grupo el link a la encuesta de autocuidado e los hombres que ha sido preparada y movilizada por la agencia de consultoría Dreaming Action y el Colectivo de Hombres Manes a la Obra desde hace varios meses atrás y que busca generar conocimiento en el campo del cuidado de los propios hombres, buscando saber qué tanto los hombres cuidan de sí mismos y en dónde están los mayores desafíos en el campo del autocuidado masculino.</p> <p>Permitimos el diligenciamiento de la encuesta por al menos 20 minutos y abrimos el diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedimos que se pongan de pie los hombres que al final de la encuesta marcaron cada una de las siguientes opciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Un hombre muy consciente de su propio cuidado que tiene muchas prácticas concretas de autocuidado.</li> <li>○ Un hombre consciente de su propio cuidado con algunas prácticas concretas de autocuidado.</li> <li>○ Un hombre poco consciente de su propio cuidado con muy pocas prácticas concretas de autocuidado.</li> <li>○ Un hombre descuidado de sí mismo con muy pocas prácticas de autocuidado.</li> <li>○ Un hombre descuidado de sí mismo con nulas prácticas de autocuidado.</li> </ul> </li> <li>● <b>¿De qué se dieron cuenta?</b></li> </ul> <p>Permitimos la opinión de varios hombres y cerramos la actividad, agradeciendo el apoyo a la construcción de conocimiento en el tema.</p>	<p>Red wifi para acceso a la encuesta en línea</p>



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIIUM  
SNIES 2731

Tiempo Estimado	Primer Momento Metodológico Vivencia 2 Cuidar mi Vida	Materiales y Requerimientos Logísticos
40 min	<p>Cada hombre toma un globo y un marcador/plumón. El facilitador le va pidiendo respuestas a un sin número de preguntas que tienen que ver con la vida de cada persona. Por ejemplo: Fecha de nacimiento, nombre de padre y madre, edad, cómo le gusta que le digan, libro preferido, comida preferida, grupo musical preferido, un gran sueño, metas a corto, mediano y largo plazo, etc.</p> <p>Cada quien va escribiendo en el globo.</p> <p>Importante terminar con la pregunta de hasta qué edad le gustaría vivir y explicar que el globo representa la vida de cada uno y cada una.</p> <p>Luego se pide jugar con el globo lanzándolo hacia arriba. Luego cruzarlo con alguien en pareja, luego de a cuatro personas y posteriormente cruzarlo entre todos los del grupo.</p> <p>Ahora se indica que hay que seguir jugando a cruzarlo de lado a lado entre todos y todas, dando a conocer que el grupo debe generar una estrategia para que ningún globo caiga al piso, puesto que globo que caiga al piso es una vida que se pierde y será reventado por el facilitador quien tiene en su manos una aguja.</p> <p>Reto: Cada quien debe cuidar su vida y evitar que cualquier vida se pierda.</p> <p>Con un tiempo prudente y habiéndose explotado algunos de los globos (4 o 5) damos por terminado el juego y abrimos las siguientes reflexiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>¿Cómo se sintieron en el juego?. En especial, cómo se sintieron los que su globo fue explotado.</i></li> <li>● <i>¿De qué se dieron cuenta?</i></li> </ul>	2 globos por cada hombre que participe. Una aguja.
Tiempo Estimado	Primer Momento Metodológico Diálogo Personal y Colectivo De hombres descuidados a hombres que se cuidan	Materiales y Requerimientos Logísticos
60 min	<p>Pedimos al gran grupo dividirse en subgrupos de trabajo de manera que queden cerca de 3 o 4 hombres por grupo y les pedimos que cada uno comparta una historia de un hombre que conoce y que se caracteriza por ser profundamente descuidado de sí mismo. Dejamos dicho que la historia puede ser la propia si así lo considera, e indicamos que cada hombre tiene cerca de cinco minutos para contar esa historia.</p> <p>Al final de las 3 o 4 historias, les entregamos papel kraft y les pedimos que a partir de las historias reflexionen sobre las características, prácticas y pensamientos de un hombre descuidado de sí mismo y las características, prácticas y pensamientos de un hombre que cuida de sí mismo.</p>	Papel Kraft en pliegos Cinta de enmascarar Varios marcadores de diferentes colores



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIUM  
SNIES 2731

		<table border="1"> <tr> <td>Un Hombre Descuidado Piensa qué y no hace qué</td> <td>Un hombre que cuida de sí mismo Piensa qué... y hace qué...</td> </tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Un Hombre Descuidado Piensa qué y no hace qué	Un hombre que cuida de sí mismo Piensa qué... y hace qué...											
Un Hombre Descuidado Piensa qué y no hace qué	Un hombre que cuida de sí mismo Piensa qué... y hace qué...														
	<p>Una vez terminado el cuadro pedimos al grupo que reflexione sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>¿Qué será entonces el autocuidado en los hombres?</i></li> <li>o <i>¿Qué relación encontramos entre la noción de masculinidad hegemónica y el descuido en los hombres?</i></li> <li>o <i>¿Hay alguna característica de la Masculinidad Hegemónica que sirva para el cuidado de sí mismo?</i></li> </ul> <p>Al final, invitamos a que cada grupo presente sus hallazgos y trabajo colectivo.</p>														
<p><b>Tiempo Estimado</b></p>	<p><b>Tercer Momento Metodológico</b> <b>Teorización</b></p>			<p><b>Materiales y Requerimientos Logísticos</b></p>											
<p><b>40 minutos</b></p>	<p>El facilitador invita a ver los siguientes videos, destacando de ellos algunos aspectos que llamen la atención y que profundicen en la idea del hombre capaz de “dar cuenta de sí mismo”, “cuidar de sí mismo”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5y4VlbNif8">https://www.youtube.com/watch?v=E5y4VlbNif8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ZbiBfUHJB8">https://www.youtube.com/watch?v=9ZbiBfUHJB8</a></p> <p>Una vez terminados los videos con las respectivas notas del facilitador se presentan los datos que se han recopilado en una presentación en power point y que refieren las causas de muerte en los hombres de Colombia (y el Valle del Cauca) y las enfermedades que padecen los hombres en el país y la región.</p> <p>Al final de la presentación de los datos, se hace hincapie en las dimensiones del autocuidado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dimensión Corporal (Alimentos, Autocontrol de variables claves de la salud, sexo y sexualidad, adicciones, deporte, ocio, sueño)</li> <li>● Psicológica (salud mental, emocionalidad)</li> <li>● Social (Interacción social y Conflictividad)</li> <li>● Espiritual (creencias y vínculo con la naturaleza).</li> </ul>			<p>Video Beam y computador y equipo de sonido instalado al computador</p> <p>Los videos definidos, listos para ser activados.</p>											



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ** desde la  
**CO-INSPIRACIÓN**  
**COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
**LUMEN GENTIUM**  
SNIES 2731

	<p>Preguntamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿De qué nos damos cuenta?</b></li> </ul> <p>El facilitador cierra la exposición con la frase <b>“Sólo quien cuida de sí mismo, podrá cuidar de otros y de lo otro”</b></p> <p>Solicitamos a los hombres del grupo ampliar la comprensión sobre la ética del cuidado viendo el video de Bernardo Toro de la Fundación Avina en el siguiente link:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2AFHtL2TjNQ&amp;t=3s&amp;ab_channel=CanalAgrositio">https://www.youtube.com/watch?v=2AFHtL2TjNQ&amp;t=3s&amp;ab_channel=CanalAgrositio</a></p>	
<p><b>Tiempo Estimado</b></p>	<p><b>Cuarto Momento Metodológico</b> <b>Contextualización</b> <b>Carta a un amigo/a</b></p>	<p><b>Materiales y Requerimientos Logísticos</b></p>
<p><b>15 min</b></p>	<p>Al descubrir que existe algo que llamamos el cuidado de sí mismo, y acciones propias de autocuidado de los hombres, el facilitador pide que cada hombre tome una hoja de papel carta y un esfero, y escriba una carta a una persona muy cercana.</p> <p>Indicamos que en la carta debe aparecer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lo que has descuidado y ahora necesitas cuidar.</b></li> <li>• <b>Un grupo de pequeñas grandes acciones de cuidado que vas a implementar desde ahora. (Claras y concretas, posibles de realizar, verificables por vos y por la persona a la que le escribes)</b></li> <li>• <b>La ayuda que necesitas de esa persona para cumplir con esto que te has propuesto.</b></li> </ul>	<p>Hoja carta y un esfero.</p>
<p><b>Cierre</b></p>		
<p>Antes de despedir la jornada, el facilitador pide que nos pongamos de pie todos y nos tomemos en círculo de hombros por los hombros o la cintura.</p> <p>Pedimos que sin hablar, hagamos tres respiraciones sonoras juntos y que luego nos miremos a los ojos de todos en una especie de escaneo de ojos.</p> <p>Y para cerrar, le pedimos a cada hombre que en una sola palabra, exprese el cómo se va de esta primera jornada. Se escuchan en orden todas las palabras, agradecemos la presencia y cerramos con un aplauso de todos.</p>		



**Solidaridad Práctica**  
- Por un mundo sostenible y solidario



**VIVIR EN PAZ desde la  
CO-INSPIRACIÓN  
COMUNITARIA**

Apoya:



**UNICATÓLICA**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA  
LUMEN GENTIUM  
SNIES 2731

**FICHA EVALUACIÓN DE FACILITADORA POR SESIÓN DE LA ESCUELA POLÍTICA**

<b>FECHA:</b>		<b>FACILITADORA:</b>	
<b>TEMA:</b>			
<b>OBJETIVO:</b>			
<b>INDICADOR</b>			
<b>VALORO POSITIVAMENTE QUE...</b>	<b>ENCONTRÉ QUE ...</b>	<b>CREO QUE SE DEBE MEJORAR</b>	<b>PROPONGO QUE...</b>