



¡Cuidémonos!

Una guía didáctica para hablar de los cuidados



OXFAM Intermón

Índice



Introducción	3
Justificación de la propuesta	3
Objetivo principal	4
¿Cómo se estructura esta propuesta didáctica?	5
Glosario	5
El observador	6
Dramatización y simulación	6
Escape Room: Alerta Planeta	6
¿Qué hacer?	7
Ética de los cuidados y el Buen Vivir	8
Competencias emocionales	11
Los cuidados, los valores éticos y las emociones	12
Sugerencias para el profesorado antes de poner en práctica la propuesta	13
Hay que prestar especial atención a:	13
Preguntas de autorreflexión para el profesorado	14
Los entornos de aprendizaje óptimos	15
Metodologías	16
Indicadores de consecución	17
Secuencia didáctica	17
Orientaciones por ejes	18
1. Cuidado de uno mismo	18
2. Cuidado de los demás	19
3. Cuidado de nuestro entorno social y ambiental	20
Bibliografía y webgrafía general	21
Anexos	22
1. Hagamos un glosario	23
2. El observador	25
3. Dramatización y Escape Room: Alerta Planeta	30
4. ¿Qué podemos hacer?	45

Introducción

Justificación de la propuesta

En estos últimos años, se ha hecho cada vez más evidente la necesidad de los **cuidados** hacia las personas y el medio ambiente debido a los crecientes desajustes, desigualdades socioeconómicas y realidades críticas como la emergencia climática o las crisis migratorias. Cada vez hay más conciencia de que la falta de tiempo y espacio para los cuidados afecta a nuestra calidad de vida.

Es esencial situarnos en el concepto del “Buen Vivir” (Sumak Kawsay: el Buen Vivir¹) que se nos propone desde filosofías vitales de varios pueblos andinos que sitúan los cuidados en un equilibrio entre el respeto a los límites de la naturaleza y la justicia social, y diferenciarlo del concepto “vivir bien” (nadar en la abundancia) arraigado en nuestra cultura occidental. El Buen Vivir vendría a significar vivir de manera sana, saludable, con respeto por uno mismo, por los y las demás y por el planeta.

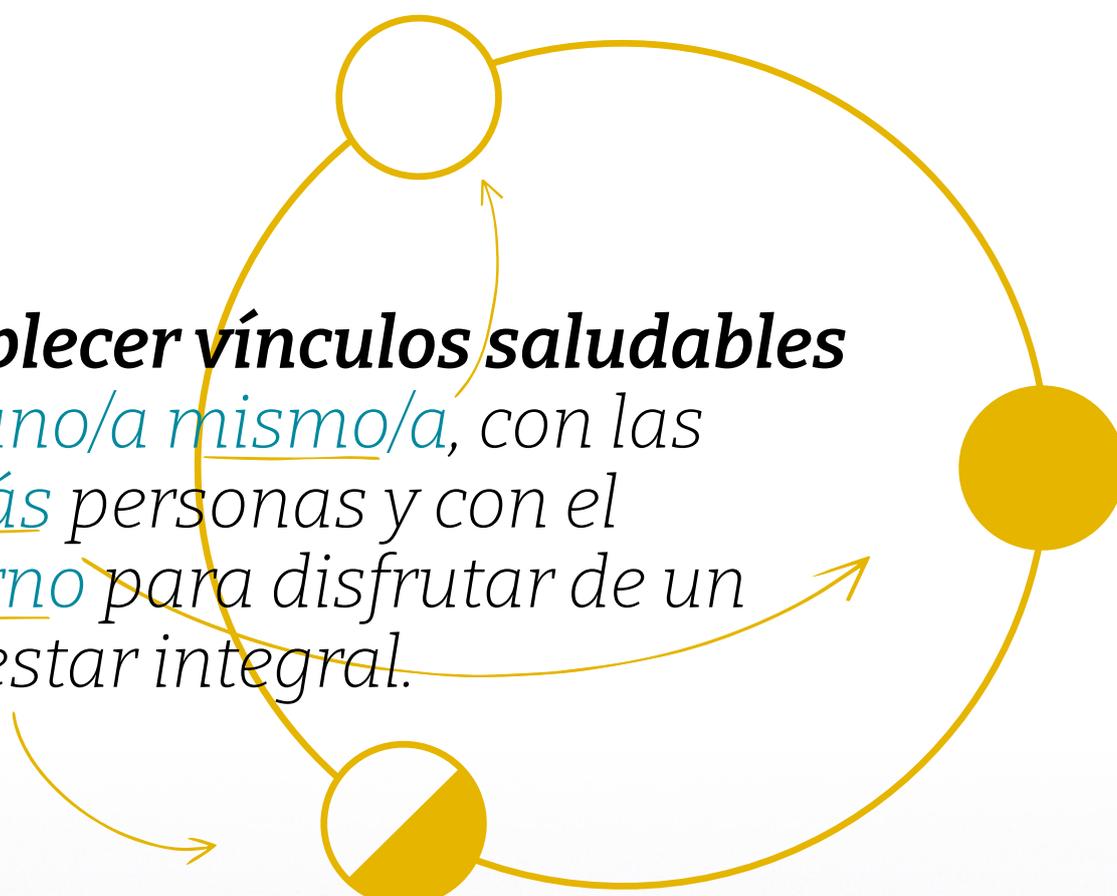
Desde un claro enfoque de género, el análisis de la realidad nos dice que las actividades esenciales para la vida (crianza, alimentación, limpieza, acompañamiento de las personas dependientes, cuidado de los enfermos) son por lo general llevadas a cabo por las mujeres que permanecen en casa para dedicarse a ello o trabajadoras sin derechos laborales ni reconocimiento social. Ante esto cabe darse cuenta de la necesidad de que tanto hombres como mujeres deben implicarse afectiva y efectivamente en el cuidado de las demás personas, porque de ello depende el desarrollo humano y el bienestar individual y colectivo. De hecho, buena parte del discurso de la ética de los cuidados ha surgido desde el enfoque del pensamiento ecofeminista.

La educación, desde el punto de vista del enfoque para una Ciudadanía Global, juega un papel importante en el reconocimiento, otorgamiento de significado, entrenamiento de rutinas, vocabulario y acciones que nos permiten cuidar de uno/a mismo/a, de las demás personas y del planeta, y contribuye así, a mejorar las condiciones del conjunto de la población vertebrando sociedades democráticas, justas y sostenibles, con responsabilidades compartidas con equidad.

Esta propuesta didáctica pretende ayudar a los y las docentes en esta tarea esencial de los cuidados para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje desde cualquier materia, ámbito o proyecto. Y lo hacemos empezando por el mantenimiento de un clima acogedor en el aula, fomentando las relaciones interpersonales saludables y positivas, favoreciendo el desarrollo personal, la inclusión social, el bienestar emocional y físico, creando entornos agradables y seguros. En definitiva, aplicando la ética de los cuidados en nuestras aulas.

¹ Ramírez Gallego, René.- ‘Los nuevos retos de América Latina: socialismo y Sumak Kawsay’. SENPLADES, Quito, 2010

Objetivo principal



Establecer vínculos saludables con *uno/a mismo/a*, con las *demás* personas y con el *entorno* para disfrutar de un bienestar integral.



¿Cómo se estructura esta propuesta didáctica?

La propuesta didáctica posee una estructura flexible que permite adecuarla a las posibilidades temporales de cada programación. Sin embargo, el/la docente podrá construir el itinerario que más se ajuste a las necesidades del grupo-clase incidiendo en las dimensiones de cuidado de sí mismo/a, de cuidado ajeno o de cuidado del entorno social y/o ambiental, aunque recomendamos que se trabajen los tres aspectos, ya que están interconectados.

En cualquier caso, se presentan cuatro tipos de actividades que recomendamos que se lleven a cabo durante el desarrollo del proyecto. Estos cuatro tipos de actividades son:

- 1. Glosario**
- 2. El observador**
- 3. Dramatización y simulación**
- 4. Escape Room: Alerta Planeta**
- 5. ¿Qué hacer?**

Glosario

Es importante identificar términos y conceptos relacionados con los cuidados para reconocer la información a procesar e incorporar. El glosario se puede trabajar de forma individual o grupal. En este último caso, pueden recoger y anotar bien en una carpeta física o virtual, bien en un mural en la clase, los conceptos que se van aprendiendo para ir confeccionando el glosario ([más información en el Anexo 1](#)).

El observador

En este bloque, se presentan situaciones referidas a los cuidados que se pueden dar en diferentes contextos, preferiblemente en formato audiovisual. A continuación, se establecerá un debate. Las cualidades y saberes del alumnado se enriquecen y crecen cuando colaboran y se comunican entre sí. El debate es una práctica metodológica de primer orden para trabajar el pensamiento crítico y elementos propios de la ciudadanía global. Es ideal para argumentar posiciones respecto a una cuestión planteada y construir conocimiento escuchando, valorando e integrando las aportaciones de los participantes ([más información el Anexo 2](#)).

Dramatización y simulación

El objetivo de este bloque de actividades es el aprendizaje de la autorregulación y tiene un efecto muy positivo en todo el alumnado. En situación de **Teatralización**, el/la docente ofrecerá ejemplos de situaciones conflictivas de la vida cotidiana en las que alguien necesite ayuda. Se plantean posibles respuestas: agresivas, pasivas y asertivas. Se ofrecerá la posibilidad de observación, reflexión y reformulación de forma asertiva del conflicto. A continuación se pedirá al alumnado que, en pequeño grupo, construya situaciones de la vida real, que se escenificarán en el aula en su forma asertiva para el grupo.

En una segunda fase, trabajaríamos la **simulación** invitando al aula a personas externas que planteen situaciones conflictivas que hayan vivido en la vida real, por ejemplo, una madre o padre de la comunidad escolar que ha entrado en conflicto con su hijo/a debido al desorden de su habitación explica su punto de vista y se inicia un debate encaminado a entender la vivencia de ambas partes ([más información en el Anexo 3.1](#)).

Escape Room: Alerta Planeta

Un instrumento de primer orden para la configuración de la mente y al mismo tiempo una herramienta para captar el interés del alumnado es el juego. Se ha incorporado a la propuesta didáctica, como elemento innovador y actividad de síntesis antes de pasar a la acción en el entorno, un **Escape Room: Alerta Planeta**, un juego inmersivo en el que se utiliza el poder de la narración para conectar emocionalmente con las personas y empatizar con ellas. La narrativa plantea una *situación de aprendizaje* extrema en el instituto, provocada por un desastre natural, acompañada de una serie de pruebas relacionadas con la ética de los cuidados que deben superarse para conseguir el objetivo final en grupo. Sirve de repaso de los conceptos más relevantes de la propuesta didáctica ([más información en el Anexo 3.2](#)).

¿Qué hacer?

Llegamos al bloque de actividades que representarán la incidencia en nuestro entorno inmediato, social o ambiental. El alumnado, en pequeño grupo, tendrá que plantear distintas propuestas de productos finales transformadores. En gran grupo se debatirá la viabilidad y se elegirá cuál/cuáles se llevarán a la práctica. El/la docente también puede aportar propuestas, pero la opción u opciones finales serán decididas por el alumnado, puesto que es fundamental asegurar el compromiso. Ofrecemos algunos ejemplos:

- Aprendizaje-servicio: se trata de una metodología basada en la empatía, emociones y sentimientos hacia los demás o hacia entornos sociales o ambientales desfavorecidos y con necesidad de cuidado.
- Hacer presentaciones al resto de compañeros.
- Realizar una campaña por las redes sociales y medios de comunicación del entorno.
- Hacer carteles para colgar por todo el centro, barrio, especialmente en centros comunitarios como centros juveniles, bibliotecas, etc. sobre la temática tratada ([Más información en el Anexo 4](#)).



Ética de los cuidados y el Buen Vivir

Es necesario garantizar el bienestar de todas las personas sin comprometer las bases naturales que sostienen la vida en el planeta. Kate Raworth² ha representado el espacio entre las necesidades humanas y un techo ambiental definido por los límites naturales con la figura de una rosquilla o donut. Dentro de este espacio adquiere sentido el concepto del Buen Vivir, un proceso que requiere la construcción y mantenimiento de contextos y relaciones de cuidado y cariño, es decir, de la aplicación de la Ética de los cuidados, que nos servirá de marco teórico principal de la propuesta didáctica.

La Ética de los cuidados es una teoría de desarrollo moral que formuló la psicóloga estadounidense Carol Gilligan (2014)³, como alternativa a la teoría del desarrollo moral de Kohlberg de los años 80, la cual propugnaba unas fases universales de desarrollo moral en los seres humanos. Gilligan advirtió de la falta de representación de las mujeres en los estudios de Kohlberg y las incluyó en sus investigaciones sobre dilemas morales de la vida cotidiana. La Ética de los cuidados de Gilligan y sus colaboradores tiene como objetivo argumentar el compromiso de las personas para el cuidado de los/las demás y la igualdad de desarrollo moral y ético entre hombres y mujeres. Se basa en la importancia del vínculo y se relaciona con las emociones, sentimientos y empatía. Según Gilligan (2013), la persona alcanza el mayor grado de desarrollo moral cuando encuentra el equilibrio entre el cuidado de sí mismo/a y el cuidado de las personas de su entorno. Incorpora una mirada contextual, inmersa en los detalles de las situaciones, personas, tiempo y espacios, pivotando en torno al concepto de «responsabilidad», surgida de la conciencia de formar parte de una red de relaciones de interdependencia.

Anteriormente, Tronto y Boff (2012) teorizaron sobre la Ética de los cuidados:

Los cuidados comprenden todo lo que podemos hacer para mantener, perpetuar y reparar nuestro mundo de modo que podamos vivir en él de la mejor forma posible. Este mundo incluye nuestros cuerpos, nuestro ser y nuestro entorno, todo lo que podemos hacer para tejer la red que sostiene la vida. Los cuidados están en todas partes. (Tronto, 1993)

Leonardo Boff (2012) desarrolló el concepto de cuidados definiéndolo como:

2 Raworth, Kate, - "Economía rosquilla". Paidós, Barcelona, 2018.

3 Gilligan, Carol (2014), - La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino, México, Fondo de Cultura Económica.



*Con cuidados,
nos referimos
a aquellas
actividades
imprescindibles
para sostener
la vida*

- Actitud de relación amorosa y protectora de la realidad personal, social y ambiental.
- Preocupación hacia las personas o realidades con las que estamos involucrados de forma afectiva.
- Vivencia de la relación entre la necesidad de ser cuidado y la predisposición a cuidar de los demás, creando un conjunto de apoyos y protecciones.
- Conocimiento de las emociones como prevención contra actitudes y comportamientos contrarios a los cuidados de sí mismo/a, de las demás personas y del entorno ambiental.

Con cuidados, pues, nos referimos a aquellas actividades imprescindibles para sostener la vida y la sostenibilidad social tanto en un plano físico como emocional y sociopolítico. Son las tareas cotidianas de gestión y mantenimiento de la vida, por ejemplo, atender, escuchar, consolar, enseñar, asistir a las personas enfermas o dependientes, acompañar a la muerte, criar, alimentar, cocinar, sanar, reciclar, reutilizar, velar por el mantenimiento de los espacios y bienes domésticos, generar redes de cuidados colectivos, educar a las personas, participar en actividades de mejora de los derechos humanos y conservación del planeta, etc. Es poner en el centro la vida y su sostenibilidad.

La Ética de los cuidados es un concepto utilizado en los estudios feministas que pretende visibilizar el valor de los cuidados para situarlos en el centro de las políticas, poniendo el foco en las personas y en la sostenibilidad de la vida.

Defiende la idea de que el eje de la sociedad sea el bienestar social y no el capital, y hace énfasis en la necesidad de identificar y combatir las causas de discriminación para conseguir relaciones más justas entre las personas.

El concepto ha evolucionado con el tiempo, pasando de referirse únicamente al ámbito doméstico a abarcar otros ámbitos, como pueden ser también el laboral o comunitario. De este modo, se entiende que debe existir una responsabilidad colectiva por el sostenimiento de la vida y la generación de bienestar, una responsabilidad que debe asumirse tanto desde la esfera privada como la esfera pública⁴.

Los cuidados tienen diferentes posibilidades: se pueden realizar presencialmente o desde la distancia, pueden cubrir una dimensión corporal-material y/o emocional-afectiva, pueden implicar actividades para cubrir necesidades ajenas o necesidades propias (autocuidado), y pueden estar remunerados o llevarse a cabo sin contraprestación económica.

Todas las personas tienen necesidades de atención y cuidado en todos los momentos de su vida.

Aunque tradicionalmente las tareas de cuidado han sido realizadas mayoritariamente por las mujeres y todavía persiste la idea de que las mujeres

⁴ Coello Cremades, Raquel «Cómo trabajar la Economía de los cuidados en la cooperación para el desarrollo. Aportes desde la construcción colectiva. Agencia Andaluza de Cooperación Internacional al Desarrollo (AACID)», Academia, Sevilla, 2013.

están más capacitadas biológicamente para cuidar, las mujeres no tienen una predisposición innata para ese fin. En cualquier caso, su predisposición es consecuencia de la socialización diferencial, la naturalización de los roles de género y el aprendizaje que históricamente la sociedad patriarcal les ha otorgado.⁵

Desde esta mirada, pretendemos cuestionar y darle la vuelta al modelo de desarrollo actual con la equidad, el empoderamiento de las mujeres, los derechos humanos y la sostenibilidad ambiental. Para conseguirlo, es esencial, por un lado, visibilizar y valorar los cuidados como imprescindibles para el sostenimiento de la vida y las sociedades y, por otro, favorecer la movilización de la ciudadanía en favor de nuevos modelos de vida sostenibles, que ponen en el centro los cuidados de las personas y la naturaleza.

En definitiva, desde la mirada de los cuidados proponemos:

1. Promover nuevos modelos de desarrollo más equitativos y justos, que sitúen la sostenibilidad, la ética de los cuidados, la equidad y la justicia en el centro de nuestras actuaciones, y desde ahí transformar la realidad local y global.
2. Promover la reflexión ciudadana e incidir en las alternativas para poner en el centro los cuidados, buscar alternativas para construir, entre todas y todos, una agenda personal, política y social en la que se plasme un proyecto de sociedad que cuide la vida por encima de todo.
3. Reconocer el poder colectivo de la ciudadanía organizada y favorecer la movilización a favor de nuevos modelos de vida sostenibles, que pongan en el centro los cuidados de las personas y la naturaleza.
4. Socializar la responsabilidad de sostener la vida para hacer corresponsables de las actividades de cuidados a la comunidad, a las empresas, a las instituciones sociales y a los Estados.
5. Trabajar con mujeres y hombres (chicos/as y jóvenes) en torno a nuevas formas de relaciones de género y de igualdad dentro de los hogares.
6. Vivir con mayor equilibrio con el planeta a través de una vida sencilla y austera, en la que destinemos nuestro uso de energías, de recursos y de tiempo a la sostenibilidad de la vida, de una nueva cultura de consumo basada en la producción local, además de la reutilización y el intercambio no lucrativo.
7. Apoyar nuevas formas de hacer, de organizarse y de luchar; formas cuidadosas de participación en la vida política de nuestra sociedad en las que podamos ser parte de las decisiones que nos afectan.
8. Reconocer la realidad de las “cadenas globales de cuidados”⁶.

“

*Favorecer la
movilización
a favor de
nuevos
modelos
de vida
sostenibles*

⁵ El valor del teu temps, Ajuntament de Barcelona, 2022. <https://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/ca/canal/iniciatives-comunitaries-de-cures>

⁶ Cadenas globales de cuidados: transferir trabajos de cuidados de unos hogares a otros según su posición desigual en cuanto a determinados ejes de poder como género, identidad cultural, clase social, lugar de procedencia, etc. Un ejemplo son las mujeres migrantes que deben salir de su país para buscar un futuro mejor, generalmente, realizando trabajos de cuidados para otras familias y que a su vez dejan el cuidado de su propia familia a cargo de otras mujeres.

Competencias emocionales

Las competencias emocionales o habilidades socioemocionales son una serie de cualidades que forman parte de cualquier proyecto que estudie la posibilidad de mejorar o potenciar el bienestar personal o de una comunidad concreta, también llamadas habilidades psicosociales, sociales o emocionales.

Buscar el **bienestar personal** es una cualidad imprescindible y un objetivo necesario que influirá en el bienestar de nuestra comunidad y una competencia que muchas veces es el eje de cualquier estudio que nos facilite estos aprendizajes. Hay que considerar los siguientes aspectos:

- **Conciencia emocional:** posibilita saber de las emociones que afectan a nuestras relaciones y nuestros aprendizajes.
- **Habilidad social:** saber cómo nos relacionamos y qué nos dificulta el trato interpersonal que influye en aspectos laborales y familiares.
- **Regulación emocional:** nos permite tomar las contrariedades con optimismo y motivación, también implica el control de la ira y el uso de formas sociales asertivas.
- **Autonomía emocional:** nos permite y enseña a ser cuidadosos y responsables con nuestras decisiones.

Las implicaciones emocionales que configuran cada competencia son generadoras de dificultades y beneficios para nuestras relaciones humanas y las relaciones con nuestro entorno inmediato.

Una visión holística de la actividad humana puede resultar beneficiosa en nuestra adquisición de competencias emocionales. Por ejemplo, superar vivencias traumáticas o situaciones de dificultad fortalece nuestra resiliencia. Los climas afectivos y positivos generan confianza y en consecuencia mejoran sus aprendizajes.

Nuestra propuesta promueve el cuidado en cualquiera de sus dimensiones. El cuidado de sí mismo desde el autoconocimiento y comprensión es necesario para no enfermar, palabras como interioridad o sentimientos son propias de este cuidado y con ellas del bienestar emocional. Si avanzamos en este sentido hacia las demás personas, tenemos en la empatía una emoción llena de connotaciones. Ser capaz de entender el punto de vista ajeno no es fácil porque a veces está contrapuesto con nuestras formas de pensar.

La cooperación y las habilidades sociales promueven el establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y gratificantes basadas en la ayuda y beneficios interpersonales.

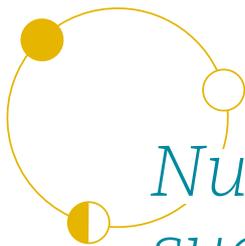
Los cuidados, los valores éticos y las emociones

Los cuidados se manifiestan como una cuestión de responsabilidad personal e implicación afectiva. Por lo general, nos relacionamos con las personas siempre de la misma manera. El cuidado es una situación de intercambio de cariño o de otro tipo de cooperación entre personas. La responsabilidad en las diferentes situaciones de la vida recae en los distintos miembros de la relación, pero esta responsabilidad va cambiando.

Nuestras acciones positivas de ayuda pueden influir tanto en nuestro entorno ambiental, como por ejemplo el ecosistema, el cambio climático, como en el entorno social en situaciones de desigualdad, ecofeminismo... Todo esto debe generar cambios estructurales en las personas.

Las emociones relacionadas con los cuidados están ligadas a las competencias emocionales: empatía, solidaridad, compasión, tolerancia, el rechazo a la injusticia y algunas más que es necesario trabajar específicamente. Estas emociones están relacionadas con los valores y estilos de vida de las personas y es necesario activarlas.

Actitudes como el compromiso, la escucha activa, respetar las decisiones ajenas, altruismo o apoyarnos nos ayudan a entender tanto a la persona que cuida como a la que necesita ser cuidada, nos hace sensibles hacia los seres vivos y permite comprometerse con las causas justas del planeta.



Nuestra propuesta ofrece sugerencias y estrategias para saber cuidar a las demás personas y al planeta, también cuidarnos a nosotros/as mismos/as.

Sugerencias para el profesorado antes de poner en práctica la propuesta

*Cuida tus palabras
y tus palabras cuidarán de ti*

Lluís Castellano

Tengamos en cuenta que quien aprende en la escuela no es únicamente el alumnado. No habrá proceso de transformación ecosocial si el profesorado no aprende al tiempo que enseña. El profesorado es un ejemplo para el alumnado y educa más con sus actos que con sus discursos.

Hay que prestar especial atención a:

- Expresar afectos y sentimientos de forma cuidadosa.
- Comprender los puntos de vista de los/as demás.
- Poner en evidencia las sutiles relaciones de dominación y exclusión tanto de género como de cultura o estilo de vida.
- Utilizar un lenguaje respetuoso, amable, inclusivo, tener un interés real por las personas.
- Escuchar y tener presencia activa y sostenida.
- Mostrar flexibilidad y reconocer errores en la práctica profesional.
- Actuar con valores éticos y mostrar empatía hacia los/las demás.
- Tener una actitud de aceptación y apertura a la experiencia.

Preguntas de autorreflexión para el profesorado

- ▶ ¿Creo necesaria una práctica de cuidados?
- ▶ ¿Cómo es mi mirada hacia los compañeros?
- ▶ ¿Puedo formar parte de una comunidad de ayuda?
- ▶ ¿Puedo mejorar la inclusión y la protección cuando sea necesaria?
- ▶ ¿Mis acciones son un ejemplo válido?
- ▶ ¿Doy respuestas asertivas? (Mi forma de decir las cosas evita que el otro manifieste reacciones adversas. Resuelvo eficazmente los conflictos, desde el respeto, dando valor a la escucha y el diálogo.)

Esto se aplica igualmente al personal no docente, las familias y el resto de la comunidad educativa. Sólo a través del trabajo conjunto e implicación entre familias, iguales, personal de administración y servicios y profesorado se podrán conseguir aprendizajes profundos en los temas ecosociales.

Las alianzas con los distintos agentes educativos requieren abrir las aulas a su participación, sea de las familias o de entidades de ayuda del entorno. Y a la inversa, la educación en los cuidados puede entrar en el ámbito doméstico a través del escolar, o podemos iniciar procesos de transformación del barrio a través de experiencias de aprendizaje-servicio (APS), directamente relacionadas con los cuidados (Interred Comunidad Valenciana, 2017).

Todas y todos debemos entender cómo nos cuidamos entre personas, entre iguales, entre generaciones, entre culturas, entre clases, entre géneros, y entender cómo cuidamos o descuidamos el medio ambiente.

“

La educación en los cuidados puede entrar en el ámbito doméstico a través del escolar

Los entornos de aprendizaje óptimos

Es importante crear entornos de aprendizaje amables, seguros, que aporten bienestar y tranquilidad y que al mismo tiempo sean motivadores. Aportamos algunas ideas claves para hacerlo posible:

- Intentamos decorar los espacios escolares con trabajos de carácter ecosocial realizados por el alumnado en las distintas materias. Otras ideas: promover huertos escolares y aulas al aire libre, en espacios verdes del propio centro. Transformamos los patios en espacios multifuncionales, con zonas sombreadas, rincones tranquilos, así como zonas de deportes de pelota. Crear espacios donde todo el mundo encuentre su sitio, activando un uso más democrático por parte del alumnado. Integramos en los pasillos plantas y espacios de reposo que facilitan las interacciones no violentas.
- Revisamos los modelos de gestión del centro para que ayuden a construir una convivencia democrática. Gestionamos los conflictos de forma no violenta con ayuda del alumnado mediador y con acciones preventivas, como viene a ser esta propuesta didáctica sobre los cuidados.
- Adoptar un enfoque socioafectivo es clave. Nos impulsan las emociones. Para trabajar los cuidados, es fundamental trabajar a conciencia competencias como la empatía. Existen diversas metodologías que encajan con ese enfoque.

“

Crear entornos de aprendizaje amables, seguros, que aporten bienestar y tranquilidad



Foto: Cristina Fons

Metodologías

- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje dialógico, como los grupos interactivos.
- Aprendizaje basado en proyectos (ABP), que permite abordar de forma globalizada las competencias y ejercitar las habilidades básicas de cooperación.
- Aprendizaje-Servicio (APS), que incide directamente en el entorno con proyectos de servicio en la comunidad.
- Mediación.
- Prácticas restaurativas.
- Dar herramientas para tener una actitud atenta, reflexiva y crítica.
- Promover procesos que puedan ampliar los escenarios de relaciones respetuosas y equitativas.
- La escucha activa.

Más información sobre metodologías en: [La educación para la ciudadanía global como propuesta metodológica transformadora \(2019\)](#)



Indicadores de consecución

Será importante llevar a cabo una estrategia metacognitiva, tomar conciencia de la necesidad de cambiar algunas creencias hacia los demás, la sociedad y el entorno, y desarrollar un espíritu crítico y de revisión de los conceptos afectivos que nos relacionan con ellos:

- Ser consciente de las consecuencias de sus propios actos.
- Saber respetar el turno de palabra.
- Identificar las emociones del otro.
- Trabajar desde la observación del docente.
- Establecer mecanismos de refuerzo en tutoría individualizada.
- Establecer una tabla de indicadores de consecución general consensuada por el grupo.
- Fortalecer la conciencia personal y ciudadana sobre los cuidados como eje central de nuestras vidas y sociedades, a partir del análisis crítico de la realidad presente e histórica.
- Modelar experiencias personales de comprensión, diálogo y autoconocimiento, gestión pacífica de los conflictos, necesarias para desarrollar cualidades relacionadas con los cuidados y la empatía.
- Valorar la solidaridad, la libertad y la inclusión.

Secuencia didáctica

Esta propuesta didáctica está pensada para adaptarse a las posibilidades horarias de cada docente. Sería conveniente que se trataran los tres ámbitos de la pedagogía de los cuidados: cuidado de uno mismo, cuidado de los otros y cuidado del entorno, con el número de actividades que sea posible por las circunstancias del grupo clase y las características del centro educativo. Al mismo tiempo, es importante asegurar el trabajo de al menos una actividad de cada eje: glosario, el observador, dramatización y simulación y qué podemos hacer.

Proponemos la siguiente secuencia didáctica:

1. Realizar unas sesiones de presentación en gran grupo.
2. En pequeños grupos, cada grupo podría elegir uno de los tres ámbitos (cuidado de uno mismo, cuidado de los otros, cuidado del entorno), de modo que entre todos los grupos se trabajen todos los ámbitos y al final se hace una puesta en común.
3. Cada grupo trabaja el eje de actividades de los cuatro tipos: hacemos un *glosario*, el *observador*, *dramatización* y *simulación* y *qué podemos hacer*.
4. Escape room.
5. Exposición en el grupo clase.
6. Debate final.

Orientaciones por ejes

1. Cuidado de uno mismo

El cuidado de uno mismo depende de la voluntad de hacer lo que el cuerpo necesita en el ámbito físico y mental, lo que comporta un bienestar personal y crecimiento personal. La práctica para realizar este cuidado está basada en las técnicas de relajación o Mindfulness (atención plena), por ejemplo meditación, yoga, etc.

Proponemos algunas actividades relacionadas con la persona de carácter individual y grupal:

- Trabajo del cuidado de la higiene personal.
- Ejercicio físico.
- Celebraciones.
- Espacios de ocio (cultivar las amistades positivas, disfrutar de las artes, disfrutar de espacios naturales...)
- Facilitar espacios de escucha por parte del tutor/a, técnico/a de integración social, educador/a social del centro.
- Actividades de educación emocional donde se trabajan específicamente las emociones que se activan para motivar acciones de cuidado (Blasco, J.L y otros, 2002).
- Sesión de relajación: crear un ambiente lo más tranquilo posible a través de la música y/o con el acompañamiento de imágenes de naturaleza. Pasados unos minutos, se pide a cada alumno que escriba lo que le permite permanecer tranquilo y sentirse seguro. Después se realiza una puesta en común y se destacan los aspectos comunes.
- Empezar la clase con breves espacios de meditación o ejercicios de mindfulness, para centrar la atención:
 - **Justo, Daniel J.** (2017). Educación Mindfulness. El cultivo de la conciencia y la atención para profesores y alumnos. Barcelona: Gaia. Publicación que ofrece planificaciones didácticas, ejercicios y consideraciones para grupos de alumnos por franjas de edad y profesorado. Prácticas de mindfulness para cultivar la atención, empatía y bienestar fácilmente aplicables en el aula.
 - **Ruiz Lázaro, P.J.** (2016). Mindfulness en niños y adolescentes, en AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.



2. Cuidado de los demás

El cuidado ajeno hace referencia a las relaciones sanas que establecemos con las demás personas. Incluye habilidades como enseñar a pedir ayuda, instaurar una cultura de cooperación entre el alumnado, desarrollar la empatía necesaria para incluir y saber establecer relaciones sociales positivas.

Sin embargo se refiere a la equidad en el ejercicio de los cuidados: el que ayuda y el que la recibe están al mismo nivel, la necesidad mutua es temporal, la debilidad del otro depende del punto de vista.

Se trata de entender el estilo de vida ajena: respetar las ideas, opiniones, creencias, aficiones, costumbres, decisiones, intenciones, lengua, siempre que no se vulneren libertades.

Hay que entender la asunción de roles:

- Crianza de los pequeños.
- Cuidado de las personas enfermas de nuestro entorno.
- Asistencia a las personas mayores. Cabe destacar que en la mayor parte de sociedades, estos cuidados los proporcionan mujeres: madres, abuelas, tías, hermanas, vecinas.
- Afectividad: mostrar cariño por las personas cercanas, escuchar, consolar, reconfortar...
- Contactar y salir con los amigos, apoyar, ayudarnos mutuamente.

Por todo ello, es necesario educar la empatía, la preocupación por los asuntos de la comunidad, la solidaridad, la tolerancia, el civismo, la dignidad, la justicia, la libertad, la igualdad, la paz, la responsabilidad, el respeto activo como opción consciente por tejer la red de cuidados que sostiene la vida. Todos los seres conviven, están involucrados en redes de reciprocidad y solidaridad de modo que todos puedan ayudarse mutuamente a vivir. Incluso el más débil, con la colaboración de los demás, subsiste y tiene su sitio en el conjunto. Hay que enseñar a:

- Agradecer el tiempo y el esfuerzo de la ayuda que recibimos de los demás.
- Valorar los cuidados que se recibe de la familia y cuidar de sus miembros.
- Educar en la resolución de conflictos de forma constructiva mediante el diálogo y la negociación.
- Educar en el rechazo a la violencia en cualquier forma.

Uno de los problemas de la humanidad es la falta de solidaridad con los demás. El actual sistema económico ve al individuo como un eventual consumidor, no como una persona con sus alegrías, preocupaciones, sufrimientos. Desde la escuela hay que ayudar a identificar actitudes solidarias, por ejemplo, personal sanitario que arriesga sus vidas durante la pandemia, ONG que trabajan con personas en peligro (Open Arms rescata a migrantes en el Mediterráneo, Survival apoya a los pueblos indígenas de todo el mundo), Banco de alimentos...



3. Cuidado de nuestro entorno social y ambiental

El sistema económico globalizado explota los bienes y servicios, deforesta, contamina aguas y aire. Debemos darnos cuenta de que también **hay que cuidar de nuestro entorno natural cercano**, respetar sus ciclos y dar tiempo a la regeneración de los suelos, así como también es necesario tener “*cuidado de la casa común*” (nuestro planeta).

Si nos sentimos parte de la naturaleza, de la casa común, asumiremos colectivamente la preservación de todas las formas de vida. Es decir, sería conveniente trabajar la ecología de forma integral. Hay que cuidar este planeta y regenerar lo que los humanos hemos degradado y fortalecer lo que todavía está preservado.

Nos centraremos en desarrollar la capacidad de analizar **desde una perspectiva ética** el entorno social, político, cultural, para que el alumnado se forme criterios propios para valorar hechos y situaciones, tanto de contextos cercanos como de más lejanos, y que actúe de forma consecuente. Trabajaremos la concepción crítica del mundo y la práctica de acciones de compromiso cívico al servicio de las relaciones equitativas en todos los niveles, la cultura de paz y los valores democráticos. El objetivo final sería conseguir una sociedad más justa, solidaria, con menos desigualdades y con mayor respeto por el otro.

Pondremos el foco en que el alumnado analice críticamente la situación del entorno natural y actúe de forma consecuente. Se debería tomar conciencia de la situación planetaria insostenible que hemos creado, a fin de colaborar activamente a hacer frente a la situación de emergencia medioambiental en la que nos encontramos.

La educación ambiental y para el desarrollo sostenible comporta el compromiso de cada persona con el entorno presente y futuro:

- El consumo racional, ahorro de energía, selección y reciclaje de residuos.
- Los problemas ambientales del entorno cercano y del planeta.
- El sentimiento de pertenencia a un ecosistema global.

En definitiva, el contenido fundamental sería “cuidar la Casa Común”, expresado en el conocido lema “**Piensa globalmente y actúa localmente.**”



Bibliografía y webgrafía general

BONALS PICAS, Joan (2021). Educar a alumnos socialmente competentes mediante sesiones de conversación. Editorial Escalón: Barcelona. Describe cómo llevar a cabo en los centros prácticas para fomentar la competencia social y ciudadana a través de sesiones de conversación con grupos-clase. Prácticas de escucha y participación que incentivan la capacidad de ayuda, inclusión y respeto. La conversación permite abordar cualquier tema de convivencia. El registro de conversaciones como herramienta para incidir en una forma de pensar, de hacer y de ser en sociedad que nos permite afianzar el enfoque de los cuidados.

GARCIA, Israel; GRATACÓS, Joan y DE PAZ, Desiderio (2019). La educación para la ciudadanía global como propuesta metodológica transformadora, Barcelona: Oxfam-Intermón. Publicación en la que se ofrecen diferentes metodologías activas adecuadas para trabajar desde el enfoque de educación para una ciudadanía global.

GILLIGAN, Carol (2014). La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino. México: Fondo de Cultura Económica.

GILLIGAN, Carol (2013). La ética del cuidado. Fundació Víctor Grífols y Lucas.

La ética del cuidado. Xerrada de Leonardo Boff sobre paz y cuidados.

Perspectiva feminista y ética del cuidado. Barcelona: LaFede (2018).

El Principito. La vida en el centro del centro. Guía de actividades para trabajar la pedagogía de los cuidados con educadoras, familias y alumnado. Elaborada por la Red de Educadoras y Educadores para una Ciudadanía Global. Grupos de Madrid y Valencia (2020).

Las palabras forjan nuestra personalidad. Vídeo de Luis Castellanos para reflexionar sobre el lenguaje que utilizamos y sus efectos en el otro (2018).

Ética del cuidado. Vídeo de Coral Elizondo para reflexionar sobre la educación inclusiva y su relación directa con la ética de los cuidados (2020).

Libro Blanco Ciudades que cuidan. Foro de debate Hacia una sociedad cuidadora (2021). Ed. Fundación Mémora. Una ciudad que cuida, donde sus ciudadanos puedan participar cocreando de forma activa las condiciones, servicios y estructuras en la mejora del bien común, puedan envejecer saludablemente, en paz y dignidad. Una ciudad comprometida con la promoción y protección de la salud y el bienestar de todos sus ciudadanos, en comunidades inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles.

Anexos



1. Hagamos un glosario	23
1.1. Fundamentación y propuestas	23
1.2. Glosario básico	24
2. El observador	25
2.1. Cimentación y preguntas para el debate	25
2.2. Propuesta de materiales	26
3. Dramatización y Escape Room: Alerta Planeta	30
3.1. Dramatización y simulaciones	30
3.2. Propuesta de materiales	31
3.3. Escape Room: Alerta Planeta	32
4. ¿Qué podemos hacer?	46
4.1. Propuesta de acción transformadora	46
4.2. Propuesta de materiales	47



Hagamos un glosario

1.1. Fundamentación y propuestas

Esta dinámica se propone y encamina a la ampliación de vocabulario relacionado con los cuidados. En última instancia, se trata de dar cabida a los conceptos que podemos utilizar para relacionarnos en cualquier ámbito tanto entorno social como medioambiental. Además de una actividad percibida como “teórica” en este programa de cuidados, es preferible presentarla como tipología de “taller experimental”.

Las estrategias de composición del glosario deberían presentarse como poco sofisticadas, más bien intuitivas y abiertas a la improvisación, se aplicarán sobre todo para fomentar la implicación del alumnado.

Dada la dificultad de expresar el estar y el sentir personal, este recurso, en permanente crecimiento durante el curso, puede facilitar su expresión a través del lenguaje. Las palabras pueden salir tanto de los distintos círculos vitales del alumnado, o por supuesto, de los recursos audiovisuales o textuales propuestos. Al realizar esta actividad habría que incluir y definir palabras tanto “positivas” como “negativas”.

La heterogeneidad de pensamiento e interpretación de los hechos, conflictos, etc. debe tener cabida y las palabras son las que nos van contando y resolviendo los malentendidos. En este sentido, se trata de buscar cuantas más palabras mejor, relacionadas tanto en sentido positivo como negativo con el cuidado de uno mismo, del otro y del entorno, explicar su significado, pero también el valor que el alumnado les da:

- Las palabras que puedo ofrecer para cuidar.
- Las palabras que ofenden.

Sin embargo, es necesario el trabajo de terminología propia de la perspectiva feminista y la ética del cuidado que pongan en evidencia las desigualdades sociales en este sentido. Podemos encontrar este glosario en [LaFede.cat \(2018\)](https://lafede.cat).

El recopilatorio se realizará en un mural a papel, aplicación TIC (<https://es.padlet.com/>, por ejemplo) o plataforma adecuada como Moodle o Classroom.

Podemos confeccionar como fin de programa una nube con las palabras trabajadas. Muchas de estas herramientas online permiten personalizar la forma de la nube de palabras, color y el tamaño de los términos principales: [10 Herramientas gratuitas para crear nubes de palabras](#)

Puesta en común: ¿Qué entendemos cuando hablamos de “cuidados”?
¿Cómo podemos cuidarnos unos a otros? ¿Tendemos a hacerlo o deberíamos mejorar —cuidarnos— más?

1.2. Glosario básico

Las palabras que aparecen en el **Escape Room: Alerta Planeta** y que conviene que se trabajen en el glosario para poder posteriormente resolver los retos son:

CALMA

AUTONOMÍA

GRUPO

CONSENSO

EMPATÍA

REIVINDICACIÓN

SOPORTE

COMPROMISO

CUIDÉMONOS

El observador

2.1. Cimentación y preguntas para el debate

Observar es conocer, cuestionarse, preguntarse, formar criterio. Para desarrollar el pensamiento crítico es necesario poner al alumnado en disposición de mirar qué está pasando en el mundo, qué problemas, qué situaciones están llevando a una crisis social y ambiental, para posteriormente definir líneas de acción entre todas.

Una forma de trabajar la observación es utilizar material de ficción, sean películas, literatura, naturaleza u otras.

Este tipo de actividad puede desarrollarse con una metodología de puesta en común, discusión y/o debate. Puede facilitar la dinamización plantear preguntas desde cualquier recurso propuesto, que incidan en los tres ámbitos de los cuidados. Es fundamental que el alumnado relacione lo que ha visto con sus vivencias y experiencias personales.

Cuidado de uno mismo:

- ▶ ¿Cómo te has sentido con lo que has visto? ¿Te ha conmovido?
- ▶ ¿Cuándo me siento cuidado?
- ▶ ¿Cómo me siento cuando me cuidan?
- ▶ ¿Cómo me gustaría que me cuidaran?
- ▶ ¿Cuándo aparece una emoción que me desvincula del grupo?
- ▶ ¿Qué sensaciones experimento cuando estoy solo? ¿Cuáles cuando estoy acompañado?
- ▶ ¿Cómo me expreso cuando necesito ayuda?
- ▶ ¿En qué puede ayudarme?
- ▶ ¿Cuáles de estas situaciones amenazadoras conoces?
- ▶ ¿Qué es para ti una situación angustiosa?

Cuidando a los demás:

- ▶ ¿Cómo te has sentido con lo que has visto? ¿Te ha conmovido?
- ▶ ¿Qué es una reflexión sobre el otro?
- ▶ ¿Cómo reconocemos al otro?
- ▶ ¿Qué entendemos por conflicto?
- ▶ ¿Cuándo es positiva una discusión?
- ▶ ¿Cómo gestiona el malestar?
- ▶ ¿Existen personas distintas?
- ▶ ¿Qué podríamos hacer por los demás?

Cuidado del entorno:

- ▶ ¿Cómo te has sentido con lo que has visto? ¿Te ha conmovido?
- ▶ ¿Cómo te implicas en tu entorno?
- ▶ ¿Qué estilo de vida llevas?
- ▶ ¿Cuál es tu entorno?
- ▶ ¿Qué forma parte de tu entorno?

2.2. Propuesta de materiales

2.2.1. Vídeos

Ética del cuidado

En este vídeo, Coral Elizondo, especialista en educación inclusiva y ética de los cuidados, habla de su evolución desde los principios de los estadios morales de Kohlberg, hasta la reformulación de Gilligan, mucho más inclusiva, en especial con las mujeres (4')

Ética del cuidado

Vídeo de Lambroa Colectivo Feminista (2018) que explica la teoría de los cuidados de Gilligan y cómo deriva de la teoría del desarrollo moral de Kohlberg.

La Crisis de los Cuidados en el Capitalismo Global. Entrevista a Yayo Herrero

En esta entrevista, Yayo Herrero, antropóloga, técnica agrícola y diplomada en educación social, nos habla de que los cuidados son una realidad social que siempre se ha dado y que ahora está en crisis por el contexto social en el que vivimos. De estos cuidados, nunca remunerados, se han ocupado, prácticamente siempre, en el ámbito casero las mujeres y dentro de éstos, los más débiles, lo que nos ha llevado, por ahora, a que sean básicamente, mujeres migrantes, las que se ocupan, de ahí surge la idea de las abuelas explotadas

que cubren a las mujeres que trabajan fuera. La salida generalizada al mundo del trabajo, la no asunción de muchas tareas por parte del sector masculino y el envejecimiento creciente de la población, multiplica esta necesidad de cuidados y hace que sólo aquellos más precarizados estén dispuestos a asumirla (cadenas transnacionales de cuidados). Relaciona, de acuerdo con el ecofeminismo, la crisis ecológica con la crisis del sistema de cuidados.

Las alas de la vida tve 2 versión española

Documental sobre la experiencia vivida por Carlos Cristos, un médico de 47 años con una enfermedad terminal. Se pueden visualizar fragmentos y posteriormente realizar la siguiente actividad: *Es necesario contextualizar la figura de Carlos Cristos y explicar el proyecto que se planteó y consiguió sacar adelante. Posteriormente, debe dar su valoración sobre el filme y los impactos que le haya podido causar.*

Los siguientes cortos sobre las emociones pueden dar pie a preparar un pequeño cuestionario sobre los temas que tratan con preguntas del tipo:

- ▶ ¿Cómo me siento cuando me cuidan?
- ▶ ¿Cómo me gustaría que me cuidaran?
- ▶ ¿Cuándo aparece una emoción que me desvincula del grupo?
- ▶ ¿Qué sensaciones experimento cuando estoy solo, cuáles cuando estoy acompañado?
- ▶ ¿Cómo me expreso cuando necesito ayuda?

Ian | Corto Animado | Fundación Ian

Ian es un corto animado inspirado en la vida real de un niño que lleva el mismo nombre del protagonista de la historia. Él tiene una discapacidad, pero sueña con jugar con otros niños y está dispuesto a hacer hasta lo imposible para conseguirlo. Pero no es un sueño tan simple. En el parque, algunos de los niños le hacen bullying y cada vez que intenta integrarse con los demás, el viento se lo lleva y desintegra. Esto ocurre porque en el corto, Ian está hecho de cubos. Las cosas sólo comienzan a resolverse cuando los demás niños unen sus fuerzas para incluir a Ian en su cotidianidad.

Los fantásticos libros voladores del Sr. Morris Lessmore

“The fantastic flying books of Mr. Morris Lessmore” ganó el Oscar 2012 al mejor corto de animación. La historia gira en torno al amor por los libros, su capacidad para iluminar nuestras vidas y lo maravilloso que es sumergirte en la lectura. Además, la ausencia de diálogos hace perfectamente recomendable su visión para cualquiera. Un corto a partir del cual nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Pueden las nuevas tecnologías arrasar como el huracán del cortometraje la capacidad de soñar, imaginar y leer, legando un mundo gris sin libros, sin palabras?

“Cuerdas”, Cortometraje completo

Obra inspirada en una vivencia personal. Cuenta la historia de Nico, un chico con parálisis cerebral, y María, una compañera de clase que se convierte en su amiga. Se trata de un bello corto que habla sobre la igualdad y la solidaridad y que, si bien está recomendado para todos los públicos, es cierto que resulta especialmente recomendable para los más pequeños, que entenderán por qué existen ciertas diferencias o limitaciones que pueden resolver con buena voluntad y entusiasmo. El guionista y director de cine Pedro Solís García logró, gracias a esta joya, el Goya al Mejor Cortometraje de Animación en el año 2014. (11')

Lotería de Navidad 2015. La Historia de Justino, vigilante en la Fábrica de Maniqués El Pilar

Este cortometraje evoca y transmite la bondad, generosidad y grandeza de los pequeños detalles. El protagonista del corto es Justin, un guarda de seguridad que trabaja en una fábrica de maniqués en el turno de noche. Él trabaja siempre solo con sus maniqués. Estos maniqués son el único recurso que tiene para ponerse en contacto con los trabajadores del turno de día.(4')

Scarlett Cortometraje animado

Este vídeo habla de la superación y la lucha que millones de niños y niñas hacen día a día contra el cáncer. En menos de 3 minutos, nos ayuda a ponernos en su piel y nos enseña que debemos ser valientes y afrontar todos los obstáculos que nos pone la vida en nuestro camino. “Scarlett” no es ninguna historia inventada, Scarlett es una niña que actualmente está luchando por salir adelante. Ha superado el cáncer, sí, pero debe recuperar la normalidad de volver a andar con una prótesis en la pierna.(3')

Otros vídeos que pueden servir para el debate

Las 6 R

(adecuado para el cuidado del entorno). En este vídeo se nos habla de la teoría de las 6 R, para mejorar el reciclaje, así como todo el cuidado del entorno, de acuerdo con las propuestas no consumistas y hasta cierto punto del decrecimiento (3').

El ultimatum evolutivo

Vídeo de Pablo Llorens para SETEM Valencia, sobre el llamado *Homo Consumus*, vídeo adecuado para el cuidado del entorno. Pablo Llorens es un artista valenciano, especialista en la técnica del stop-motion, realizó este corto en 2009, enfrentando a dos personajes: el *Homo Consumus* y el *Homo responsabilis* y llamándonos a pertenecer al grupo de estos segundos (11')

Cortometraje '38'

Este número es aproximadamente el salario mensual (en euros) de una trabajadora de la confección en Bangladesh y la talla máxima para “disfrutar” de los productos de las grandes firmas de moda (3:45’)

Nuestra huella ecológica. No es solo cuestión de comida

Video del [#eskamot verd](#) para la unidad didáctica creada por la Red de Educadoras y Educadores para la ciudadanía global. *Nuestra huella ecológica. No es solo cuestión de comida* (2021), unidad didáctica centrada en el desarrollo sostenible y el consumo responsable por la relevancia social y ambiental de las consecuencias del modelo de consumo establecido a nivel global, en concreto en lo que se refiere a productos alimenticios.

2.2.2. Artículos y Documentos

Nuestra huella ecológica. No es solo cuestión de comida

Propuesta didáctica de la Red de Educadoras y Educadores para una Ciudadanía Global (2021). Unidad didáctica que está centrada en el desarrollo sostenible y el consumo responsable por la relevancia social y ambiental de las consecuencias del modelo de consumo establecido a nivel global, en concreto en lo que se refiere a productos alimenticios. Es necesario establecer mecanismos de reflexión sobre este modelo con el alumnado: ¿Qué comemos? ¿De dónde provienen los alimentos? ¿Cuál es el coste energético y la huella ecológica que se generan al consumir los productos? ¿Cómo se gestiona el excedente de producción que deriva en derroche alimentario? ¿Cómo podemos actuar para minimizar los riesgos ambientales y sociales?

“5 ideas para salvar el planeta”

frente a la amenaza concreta por el cambio climático, científicos especializados en el tema plantearon alternativas para mejorar la situación”. Artículo del diario *Perfil*, del 27 abril de 2022.

La regla de las 6 R. Recurso educativo

A las 3 R de toda la vida: reducir, reciclar y reutilizar, se le añaden las otras 3 R: repensar, reestructurar, redistribuir.

Trabajamos los ODS - Fedesplai

Actividades propuestas por Fundesplai relacionadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El cuidado de los demás - Valores

Lectura comprensiva de los tres primeros párrafos del artículo de Ester Busquets, publicado en la revista digital *Valores* el 27 de abril de 2022. Valoración argumentada por parte del alumnado. ¿La pandemia nos ha cambiado para bien o para ir a peor?

Dramatización y Escape Room: Alerta Planeta

3.1. Dramatización y simulaciones

La dramatización y las simulaciones (Escape Room: Alerta Planeta) son herramientas que pueden ayudar al alumnado a entender mejor al otro y a sí mismo porque de esta forma son capaces de identificar mejor las emociones representadas mediante un juego. Además, creando entre todas situaciones de conflicto o falta de cuidados podrán comprender y analizar mejor cómo se pueden sentir las personas implicadas en cada momento y responsabilizarse de la propia respuesta.

- Los alumnos lideran una dramatización de una situación de cuidado que hayan experimentado.
- Identificación de conflictos comunes en el instituto, dentro de la familia o del grupo de amigas/amigos.
- Cada teatralización tiene las tres respuestas: agresiva, pasiva y asertiva. Dando como óptima para gestionar los conflictos la respuesta asertiva.
- Dramatización
 - Creación por grupos de una escena propia. Los alumnos deben procurar imaginar y crear escenas que sean habituales en su día a día. Construirán una escena de conflicto donde exista una falta clara de cuidado de uno o más personajes hacia el otro (familia/compañero/amiga, del barrio, o de más lejos). Otra posibilidad es mostrar una situación en la que exista una falta de cuidado hacia el entorno/medio ambiente.
 - Después tendrán que transformar esta situación de “no cuidado” generando una respuesta pasiva y una asertiva.
 - Deben reflexionar sobre los sentimientos y emociones de cada personaje en cada una de las tres escenas y escribirlos en la ficha. De esta forma podrán identificar las posibles emociones que sienten los personajes.
 - Cada escena debe tener al menos tres personajes distintos.
 - A continuación se realizará una representación de las tres creaciones.
 - Por último, se facilitará un espacio de discusión sobre lo visto.

3.2. Propuesta de materiales

Blasco, J.L, Bueno, V, Navarro, R, y Torregrosa, D. (2002). [Educación emocional. Prouestas para la tutoría](#). Ed. Generalitat Valenciana, Consejería de Cultura y Educación. Programa de educación emocional para la Educación secundaria obligatoria, con actividades para trabajar específicamente el autoconocimiento, expresión de las emociones, empatía y asertividad.

Ficha de trabajo para la detección de emociones y elaboración de situaciones de la vida cotidiana a representar:

INFORMACIÓN BÁSICA PARA LA CREACIÓN DE LAS ESCENAS

Personaje:

Personaje:

Personaje:

Emociones

Emociones

Emociones

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN

Concreta la falta de cuidados:

Explica detalladamente la situación:

Situaciones previas importantes para entender mejor la situación:

3.3. Escape Room: Alerta Planeta

Como última actividad de aprendizaje y síntesis se propone un Escape Room: Alerta Planeta sobre la temática de los cuidados. Se plantea la inmersión en una situación en la que los participantes deben poner a prueba habilidades y conocimientos para escapar de una situación causada por un desastre natural, superando pruebas que sirven de guía para llegar a la solución del reto.

La resolución de los problemas planteados en clave de cuidados, de uno mismo, de los otros y del entorno, facilita el desarrollo de habilidades sociales y de pensamiento crítico y creativo, a la vez que se convierte en una oportunidad motivadora para el aprendizaje, movilizand o habilidades de reflexión que en la actividad de cierre de la propuesta didáctica quedarán plasmadas.

El material

El juego es un [kit descargable](#) que se puede imprimir en casa o en la escuela. Este material se combina con una plataforma web donde se pueden introducir las respuestas a los enigmas propuestos, así como ver unos vídeos que ayudarán a crear la dimensión de la historia del juego.

El reto

El mundo está en peligro. La contaminación, la escasez de agua, los animales en peligro de extinción... han hecho que la regularidad de la vida en el mundo esté a punto de entrar en el más absoluto caos.

Tras meses de sequía una fuerte tormenta ha provocado fuertes inundaciones. Las consecuencias son desastrosas. Todo ha ocurrido mientras estabais en clase y ahora os encontráis aislados en el instituto. Un equipo de emergencia se ha puesto en contacto con vosotros para ayudaros a escapar. ¿Lo conseguireis?

Comunicaros con el equipo de emergencia a través de este QR. Introducid vuestro nombre de equipo y preparaos para superar todos los retos que descubráis de ahora en adelante.

Este texto se incluye en el material descargable. Hay un QR que da acceso a la plataforma.

La plataforma tiene las siguientes funcionalidades:

- Nombre de registro: puede ser un nombre de equipo inventado.
- Se reproducirán vídeos, automáticamente, que ayudarán a contextualizar la historia.
- Hay un cronómetro que contabilizará el tiempo que tarda el equipo en encontrar la respuesta a todos los enigmas. Este tiempo sirve para añadir realismo a la historia y es uno de los elementos más importantes para recrear una experiencia escape.
- Existen formularios para introducir las respuestas a todos los enigmas que se proponen durante el juego. Este formulario les dejará avanzar en el juego sólo en caso de que las respuestas sean correctas.
- También se ofrecen pistas cada cierto tiempo para que el equipo pueda consultarlas si las necesita.



El mundo está en peligro. La contaminación, la escasez de agua, los animales en peligro de extinción, etc. han hecho que la regularidad de la vida en el mundo esté a punto de entrar en el caos más absoluto.

Después de meses de sequía, una fuerte tormenta ha provocado fuertes inundaciones. Las consecuencias son desastrosas. Todo ha pasado mientras estabais en clase y ahora os encontráis aislados dentro del instituto. Un equipo de emergencia se ha puesto en contacto con vosotros para ayudaros a escapar.

¿Lo conseguiréis?

Comunicaos con el equipo de emergencia a través de este QR. Introducid vuestro nombre de equipo y preparaos para superar todos los retos que descubriréis de ahora en adelante.

<https://game.smartsocialgames.com/intermonoxfam-es/>

El objetivo

- Conocer las competencias que corresponden al cuidado de uno mismo, el cuidado del otro y del entorno.
- Distinguir las posibles dimensiones de los cuidados.
- Organizar y decidir actuaciones y soluciones para rescatar a los demás.
- Trabajar en equipo.

El juego

El juego consta de 8 pruebas individuales. Cada vez que superan una consiguen avanzar en el juego, avanzar en la historia y consiguen unas coordenadas que les permitirá resolver un enigma final.

Se pueden consultar las soluciones en el siguiente enlace:

<https://smartsocialgames.com/intermon-oxfam-sol-es/>



Vídeo 1

Después de hacer el registro en la web comienza el juego con un primer vídeo:

Estáis a punto de poneros en contacto con el equipo de emergencia, pero antes debéis tener en cuenta los siguientes consejos técnicos:

- Se tiene que utilizar el móvil hasta el final del juego.
- Recomendamos desactivar el bloqueo automático de la pantalla.
- El sonido del móvil debe estar activado.
- Los vídeos que se reproducirán durante el juego aportarán información y pistas.
- Cuando finalicen los vídeos es necesario pulsar un botón que encontraréis en la parte inferior para poder continuar.
- Aparecen pistas por pantalla.
- Todo el material que descubráis dentro de la maleta tiene un solo uso.
- Tened papel y lápiz a mano para tomar notas.
- Debéis tener los mapas de emergencia impresos y tijeras.

Esto es todo.

Pulsad continuar para empezar.

Imagen y frase: ¿Ya habéis aplicado todos los consejos técnicos? ¿Sí o no?

Vídeo 2

Hola a todos y todas. Soy Max y formo parte de un equipo que trabaja para el rescate de personas que se encuentran en situación de riesgo y emergencia. Ha habido fuertes aguaceros que han provocado que el edificio de vuestra escuela quede completamente aislado. Imagino que ya habéis conseguido imprimir el mapa de evacuación para casos de emergencia.

El objetivo es llegar a cada uno de los puntos marcados con un triángulo. Allí os podréis comunicar conmigo, pero tendréis que ser valientes y superar todos los retos que vais a encontrar por el camino. Yo sólo os podré informar de cuál es la situación.

Muy bien. Lo primero que debéis hacer es llegar a la sala de electricidad de la escuela y activar los equipos eléctricos de reserva. Sólo podréis hacerlo si como equipo descubrís la palabra clave. En el mapa descubriréis toda la información. Cuando lo obtengáis, introducidla en el formulario que encontraréis en la parte inferior de esta pantalla y podréis estar de nuevo en contacto conmigo. ¡Adelante!

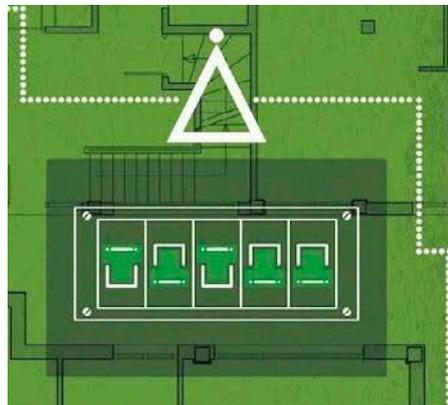
Plataforma

Después de reproducirse el vídeo, se ve por pantalla la imagen de un triángulo que corresponde a la sala de electricidad.



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo. Todos los enigmas del kit se resuelven observando el material impreso.



Todas las pruebas darán como respuesta una palabra clave.

Palabra clave | **CALMA**

Vídeo 3

Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Muy bien. Gracias a la calma y a la identificación de las emociones habéis podido concentraros y tomar conciencia. Todo esto os ha ayudado a llegar hasta aquí y ponerlos de nuevo en contacto conmigo.

Tengo una nueva información: cuando lleguéis al final deberéis introducir una palabra clave en la puerta de emergencia. La directora de la escuela me está haciendo llegar, como puede, unas coordenadas que me ha dicho que debe anotar. Serán muy importantes para el final. Son estas: C03, D10, B35.

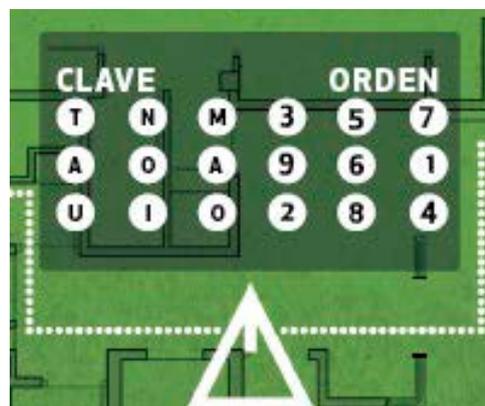
Perfecto. Ahora que ya tenéis acceso a la electricidad deberéis dirigiros al comedor. Nuevas informaciones nos indican que allí hay otros compañeros y compañeras esperando vuestra ayuda para escapar. Una vez allí, ellos os proporcionarán otra palabra clave que os permitirá ponerlos de nuevo en contacto. ¡Adelante!

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabra clave | **AUTONOMÍA**

Vídeo 4

Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Genial, el trabajo en equipo os ha permitido llegar hasta el comedor y proporcionar autonomía a todos los que habéis encontrado allí aportando calma y relajación. Habéis podido evaluar entre todos y todas cuál era la situación en la que os encontrabais y habéis podido organizar las tareas.

A vosotros se os ha asignado la tarea de ir hasta la cocina a buscar agua y algo de comida para quienes lo necesiten. Cuando estéis, buscad la palabra clave para ponerlos en contacto. ¡Adelante!

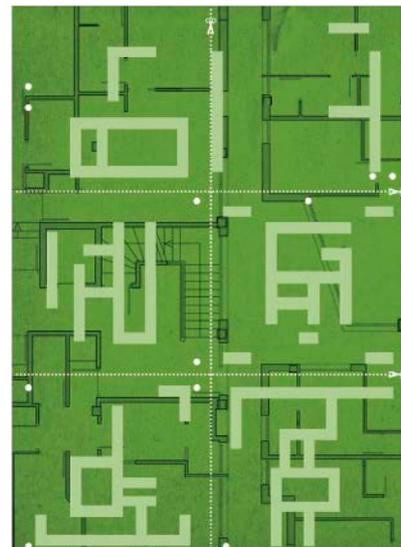
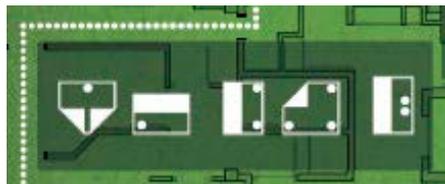
¡Ah! Antes de continuar tomad nota de las nuevas coordenadas: B06, E24, D32.

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabra clave | **GRUPO**

Vídeo 5

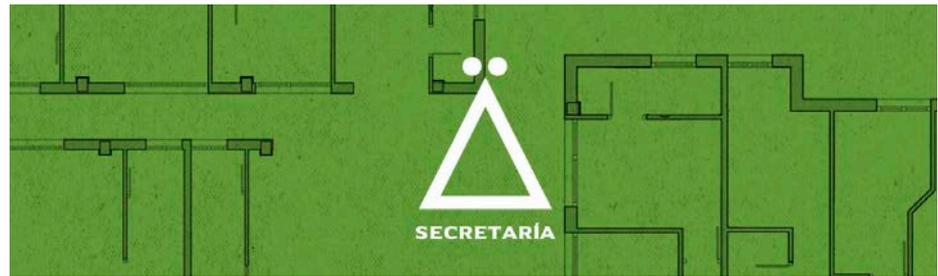
Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Aunque me han informado de que ha habido un ataque de angustia, la fuerza del grupo ha podido controlar la situación, regular las emociones y no ha desfalecido. En la cocina ha conseguido los kits con cosas básicas para seguir su camino de rescate.

En el punto que estamos de la emergencia debéis saber que esta situación afecta a otros edificios y servicios. Es importante que os dirijáis a la secretaría y utilizéis el teléfono para hacer llegar noticias vuestras a familiares y amigos, así como mensajes de apoyo a otros grupos que se encuentran en la misma situación que vosotros.

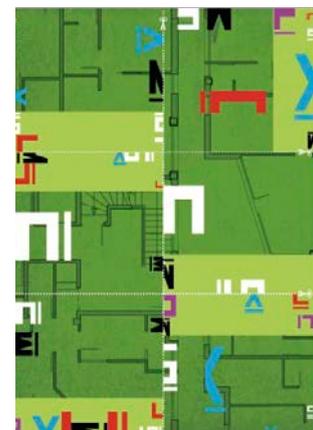
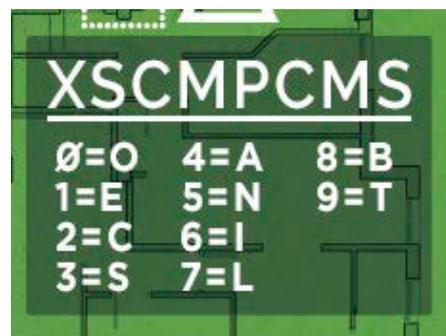
Ya sabéis que una vez allí tendréis que descubrir la palabra clave para comunicaros conmigo. La directora me ha hecho llegar las siguientes coordenadas: B15, E20, A27. ¡Adelante!

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabra clave | **CONSENSO**

Vídeo 6

Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Muy bien, habéis podido comprobar que existe consenso entre todas las personas implicadas en esta emergencia. El rescate cada vez está un poco más cerca, por tanto, debéis ir hacia el gimnasio y organizar a todo el mundo según la priorización de evacuación.

Una vez que lo tengáis, debéis introducir la palabra clave que habréis descubierto en este proceso para volver a estar en contacto. Tenemos nuevas coordenadas: D04, C17, B25.

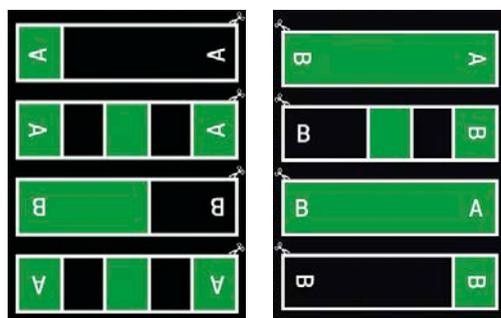
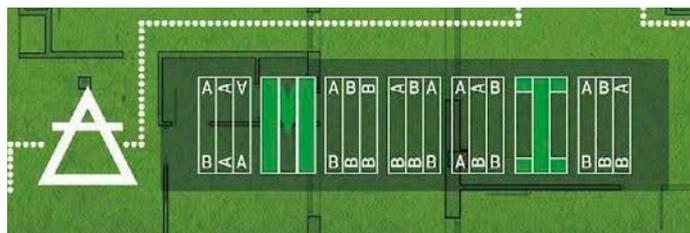
¡Adelante!

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabra clave | **EMPATÍA**

Vídeo 7

Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Perfecto. La evacuación ya ha comenzado. Con empatía y escuchando todas las opiniones no os ha sido difícil organizaros. Mientras os vais marchando hay que asegurar el edificio, comprobar que no hay ninguna zona que se encuentre en riesgo. Por eso es necesario dirigiros a la azotea para observar con el máximo de perspectiva.

La directora nos envía las siguientes coordenadas: C08, D16, E28.

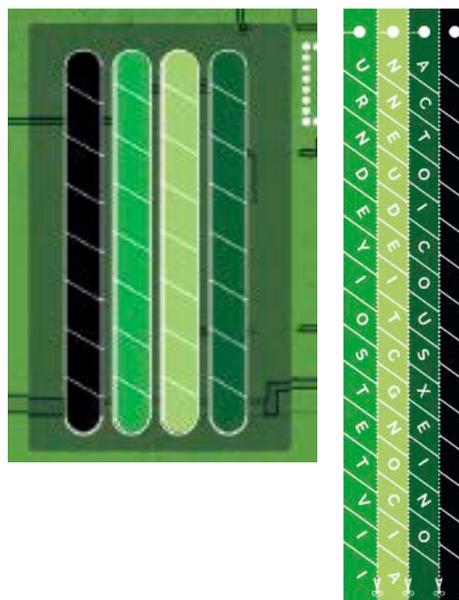
Recordad buscar la palabra clave para continuar estando en contacto. ¡Adelante!

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabra clave | **REIVINDICACIÓN**

Vídeo 8

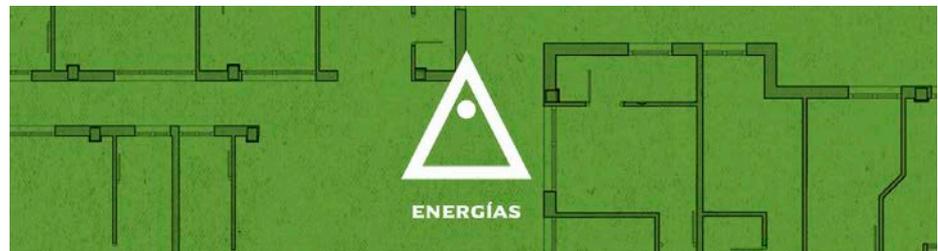
Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Habéis analizado y confirmado que de momento el edificio todavía es seguro. Sin embargo, habéis observado que con algunas mejoras se podría haber evitado esta situación. Esto implicará, más adelante, reivindicar aquellas cosas que podrían haberse hecho mejor.

Por eso, antes de continuar con la evacuación es necesario dirigirse a la zona del instituto donde están las placas solares que proporcionan energía al edificio. Antes de irnos debemos asegurar que ha habido un consumo responsable.

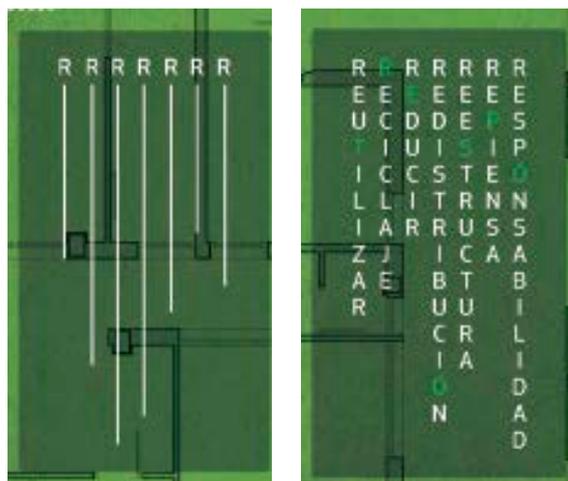
Anotad las coordenadas: E13, A21. ¡Adelante!

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabra clave | **SOPORTE**

Vídeo 9

Introducida la respuesta correcta se reproducirá el siguiente vídeo:

Habéis analizado y confirmado que las energías y las acciones de sostenibilidad se estaban llevando a cabo correctamente en el edificio. Por tanto, ésta no ha sido la causa por la que se ha producido una inundación.

Llegamos a la etapa final. La evacuación definitiva. Ya podéis dirigiros a la salida de emergencia donde los servicios básicos os están esperando. Antes, anotad estas coordenadas: A04, B20, C29.

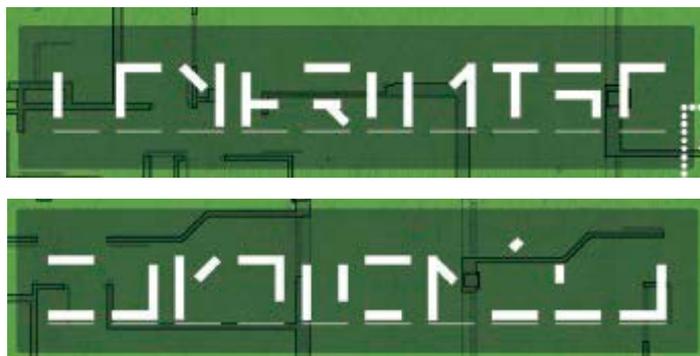
Una vez allí haced una evaluación de los daños y poneos de nuevo en contacto conmigo introduciendo la palabra clave escondida, seguro que entonces tendré las últimas coordenadas para poder descubrir la contraseña final que os permitirá abrir la puerta de emergencia. ¡Adelante!

Plataforma



Kit descargable

Este mismo triángulo se encuentra en el kit. Esto indica que el enigma que deben resolver es el que acompaña a este triángulo.



Palabras clave | **COMPROMISO**

Vídeo 11

La enhorabuena. Misión completada. Todo el mundo ha podido salir del edificio y se encuentra a buen recaudo. Espero que durante esta situación de emergencia hayáis aprendido cosas más allá de la propia seguridad.

Alerta planeta es una realidad a la que debemos enfrentarnos cada día. Debemos cuidar nuestro entorno, a los que nos rodean y a nosotros mismos para asegurar y reivindicar un futuro mejor.



¿Qué podemos hacer?

4.1. Propuesta de acción transformadora

Para que los aprendizajes incidan y sean herramienta de transformación del entorno, se pueden desarrollar múltiples actividades dependiendo de las posibilidades de cada centro.

Nuestra propuesta es elaborar un producto final, una actividad competencial que servirá para finalizar la UD y en la que el alumnado pondrá en práctica los aprendizajes adquiridos en una situación real que debe permitir la transformación de su entorno más inmediato.

Os presentamos algunas propuestas de acción y metodologías que pueden inspiraros para plantear vuestro producto final y que, necesariamente, debe adaptarse a vuestros entornos y recursos:

- Aprendizaje-servicio ApS: se trata de una metodología basada en la empatía, emociones y sentimientos hacia los demás o hacia entornos sociales o ambientales desfavorecidos y con necesidad de cuidado.
- Realizar presentaciones orales, performances o creación de una obra teatral al resto de compañeros del centro. Ésta puede ser una propuesta adecuada para incluirla en el Programa TEI tutoría entre iguales.
- Diseñar y llevar a cabo una campaña publicitaria a través de podcast, vídeos, murales digitales o montajes fotográficos que recojan todos los aspectos trabajados en la UD e inviten a compartir las experiencias y el debate con los demás alumnos y entidades del barrio.
- Diseñar y realizar una campaña por las redes sociales y medios de comunicación del entorno (programas de radio, prensa local, charlas o mesas redondas en las entidades, etc.) que aporte un modesto grano de arena para concienciar sobre la importancia de las cuidados hacia uno mismo, ajeno y del entorno para caminar hacia un mundo donde se ponga en el centro el bienestar de todas personas y la sostenibilidad del planeta.
- Diseñar carteles para colgar por todo el centro, barrio, especialmente en centros comunitarios como casales y bibliotecas, etc., que de forma muy visual e impactante muestren la temática tratada y provoquen la reflexión de quienes los miran.

4.2. Propuesta de materiales

[Guía de aprendizaje servicio con mirada de cuidados. Una aproximación desde nuestras prácticas.](#) Interred Comunitat Valenciana (2017).

[Cómo hacer ApS en los centros educativos.](#) Publicación de J.M. Puig para el Centro promotor de Aprendizaje Servicio (2010), en el que se definen las líneas prácticas para aplicar un proyecto ApS en los centros educativos.

[Programa TEI.](#) Programa de convivencia para la prevención de la violencia y el acoso escolar basado en la Tutoría entre iguales.

Autoría

Amanda Soto Ramírez

Assumpta Zapata Buxens

Carmen Sanjuan Pertusa

Clara de Madrid Robleño

Cristina Fons Solé

Joan Pere Guzmán Alemany

Jordi Riera Aragay

Marta Montesinos Fernández

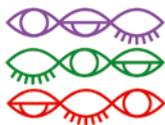
Mercè Gil Viñas



OXFAM Intermón



MOVIMIENTO POR LA
EDUCACIÓN TRANSFORMADORA
Y LA CIUDADANÍA GLOBAL



XARXA
d'educadores i
educadors
per a una
**Ciutadania
Global**

Con la financiación de:

