

Cuidar con “El Principito”
de Antoine de Saint-Exupéry

La vida en el centro del CENTRO

Un itinerario para educarnos en
la Pedagogía de los Cuidados



red
xarxa
redes
sarea

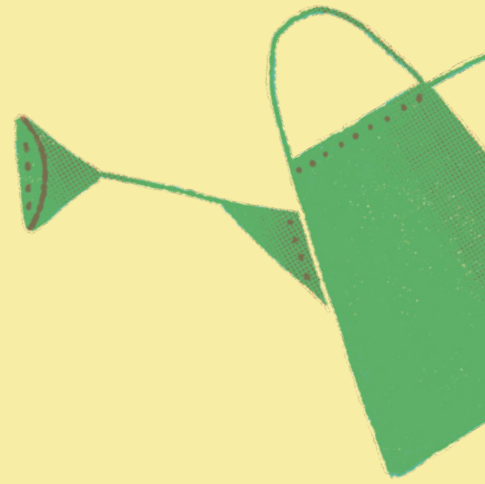
educadores
y educadoras
para una ciudadanía global

Grupos de Red
de Madrid y Valencia



OXFAM Intermón

Índice



Introducción **03**

Tabla de contenidos interactiva **08**

Eres responsable de tu rosa **09**

1 **ETAPA** ***Ver lo invisible*** **10**
EL CUIDADO EN EL CENTRO

2 **ETAPA** ***Des-cuidándonos*** **28**
LA QUIEBRA DE LA CONVIVENCIA

3 **ETAPA** ***Creando lazos*** **43**
APRENDER A CUIDARNOS

Guía de actividades **57**

Introducción

La vida en el centro del CENTRO

Tal vez el Principito de Saint-Exupéry vino a la Tierra para que aprendamos a cuidarnos. ¿Acaso el Zorro no representa a quienes educamos en los cuidados?

Partiendo de esta intuición, el profesorado de Madrid y Valencia pertenecientes a la **Red de educadores y educadoras para una ciudadanía global** de Oxfam Intermón, comenzó un proceso de reflexión y autoformación sobre la **Pedagogía de los cuidados**. Esta publicación que te ofrecemos, abierta y flexible, es el fruto de esta reflexión sobre nuestra práctica educativa en los cuidados y la transformación social.

Es abierta, porque la sentimos como punto de partida. Quisiéramos que pudiera servirte, completa o por partes, y que le añadieras elementos o la modificaras para adaptarla mejor a tu proceso formativo y a la realidad concreta desde la que trabajas. Tus ideas, propuestas, nuevas actividades y materiales enriquecerán, sin duda, este documento.

Y es flexible, porque nos gustaría que fuera de ayuda en un entorno de educación formal, pero también informal; que pudiera convertirse en un proyecto para toda una comunidad educativa, un claustro, un grupo de profesores y profesoras, y también, para inspirar el día a día en el aula de algún docente.

“La vida en el centro del CENTRO” sintetiza el mayor y mejor de los aprendizajes logrados en esta etapa reflexiva que hemos trabajado como Red. Y este proyecto, que como otras muchas actividades es el fruto de nuestro trabajo compartido, podréis encontrarlo en:

- www.ciudadaniaglobal.org
- www.kaidara.org
- <https://www.facebook.com/educarparaunaciudadaniaglobal>
- <https://www.facebook.com/groups/432036087356487>

¿QUÉ QUEREMOS?

- Presentaros el documento “La vida en el centro del CENTRO” con el objetivo de promover progresivamente en las personas y en los centros educativos una política de cuidados, de manera que estos sean un rasgo que nos defina como personas y que defina al centro como un centro transformador.
- Seguir soñando, y queremos contar contigo en este sueño, que otro mundo es posible teniendo como referencia a las personas y pueblos que sufren las consecuencias de unas relaciones en las que la vida no está en el centro.
- Cambiar desde la educación el modelo de cultura dominante.

Y todo esto lo hacemos porque creemos...

- ...que **el cuidado** es un impulso vital que favorece la creación de condiciones en las que las personas, el entorno y uno mismo pueden crecer, y una respuesta a la vulnerabilidad humana y del planeta.
- Y que la relación educativa es una oportunidad para la práctica **del cuidado**, que nos permite poder transformar el modelo de cultura dominante. Un cambio de modelo basado en:
 - » La relación con el entorno en términos de responsabilidad, en lugar de hacerlo en términos de posesión.
 - » Las relaciones interpersonales basadas en la confianza, en lugar de en el control.
 - » La toma de decisiones a través de la negociación, en lugar de la imposición.

- » La participación cívica en espacios espontáneos y redes de apoyo mutuo, y no solamente en instituciones y espacios con puertas de acceso.
- » La participación cultural y científica en contextos vitales y domésticos, y no solamente en contextos académicos y profesionales.
- » Una valoración del tiempo en función de la capacidad de reposición de la naturaleza y acompasado con los ritmos personales y subjetivos, en lugar de estar basado en la productividad y con ritmo acelerado.
- » El valor que tienen los bienes y servicios para producir comunidad de vida, en lugar de valor financiero.

¿QUÉ OFRECEMOS?

Un trabajo dirigido a la comunidad educativa y formado por:

- Un documento de reflexión “**Eres responsable de tu rosa**”, basado en *El Principito* de Antoine de Saint-Exupéry.
- Una **guía de actividades** para trabajar la Pedagogía de los cuidados con educadoras y educadores, familias y alumnado. Esta aplicación nos ayudará a abordar los cuidados, tanto desde la educación formal, como no formal. La guía va siguiendo, como hilo conductor, cada capítulo de *El Principito*, incluido en el documento “Eres responsable de tu rosa”. Las actividades se pueden llevar a cabo de forma independiente, siguiendo el orden de los capítulos o eligiendo alguno o algunos de los itinerarios propuestos en función de los intereses de las personas, del grupo o del centro en el que se esté trabajando y del tiempo a disposición. Así, podremos visibilizar el mundo de los cuidados, reflexionar sobre las causas de nuestro descuido y del descuido de nuestra Tierra para aprender a cuidarnos y a cuidar de nuestro planeta.

¿DESDE DÓNDE?

Abordamos este proyecto desde...

1. La Educación transformadora para la ciudadanía global (ETCG), que plantea la necesidad de construir nuevas formas de relacionarse, teniendo en cuenta las desigualdades de género, y poniendo en el centro la equidad, la inclusión y la dignidad humana.
2. Los rasgos que definen y son la esencia de un Centro educativo transformador (CET)¹ que tiene en cuenta los cuidados son especialmente:

Rasgo 6. Aprendizaje socioemocional: Centro educativo que atiende a las emociones y que promueve metodologías para que se adquieran competencias y habilidades para la vida, que permitan que todas las personas de la comunidad educativa puedan vincularse de forma creativa y preocuparse por la realidad de su entorno.

Rasgo 14. Atento a las relaciones de poder y de cuidado: Centro educativo que analiza las relaciones que se dan entre los sujetos y grupos de los procesos educativos, e interviene sobre ellas previniendo las violencias y promoviendo actitudes de empoderamiento, respeto y cuidado.

3. La **convivencia positiva** que se debe construir día a día en los centros educativos, estableciendo relaciones (con uno mismo, con las demás personas, con el entorno) basadas en el cuidado mutuo, la dignidad humana, la paz positiva y el respeto a los derechos humanos.

¿PARA QUIÉNES?

Para toda la comunidad educativa que siente que su labor va mucho más allá de explicar unos contenidos y sabe de la importancia de transformar la sociedad formando una ciudadanía activa y crítica con lo que la rodea.

Las relaciones de cuidado pueden darse en diferentes ámbitos, desde el autocuidado personal a las relaciones entre el alumnado, las relaciones

¹ Oxfam Intermón, Entreculturas, Alboan, InteRed (2018): *Centros educativos transformadores: Rasgos y propuestas para avanzar.*

entre alumnado y profesorado, las relaciones dentro del claustro, dentro de las familias, e incluso, pueden formar parte de la política del centro.

Puede trabajar con este material:

- Un grupo de profesoras y profesores..., o el conjunto del claustro con la dirección del centro.
- Un grupo de profesoras o profesores con su alumnado... o un profesor o profesora con su grupo de primaria o secundaria.
- Un grupo de madres y padres que se reúnen en el centro... o familias y profesorado que quieren reflexionar juntos sobre la educación en la casa y en la escuela.

¿CÓMO UTILIZARLO?

En la guía de actividades se propone trabajar la educación en los cuidados desde un planteamiento que implica la realización de cuatro fases progresivas: **1. Punto de partida**, **2. Plan de acción**: diseño e implementación, **3. Evaluación de resultados**: aprendizajes, progresos, dificultades, **4. Celebración y difusión** de todos los logros conseguidos.

- 1. Punto de partida:** Este material puede servir en primer lugar para sensibilizarnos y reflexionar sobre la situación de los cuidados entre las personas, en nuestro centro y en nuestras familias. Empezaremos mirando en qué momento nos encontramos en relación con el tema de los cuidados. Para ello podemos plantear un cuestionario anónimo a quienes se vayan a implicar (claustro de profesorado, dirección del centro, grupo del AMPA, etc.), e incluso a otras personas que forman parte de los colectivos anteriores, aunque no estén dispuestas a implicarse en el proyecto: ¿Qué hacemos en cuidados? ¿Qué nos falta? ¿Hasta dónde podemos llegar?

El análisis de la información debería aportar datos sobre: los aspectos de los cuidados que se ven más fuertes, las principales debilidades detectadas, las diferencias de opinión entre los distintos grupos de la comunidad educativa, causas de esas posibles diferencias, aspectos nuevos que hayan aparecido al hacer visible la situación de la que partimos,

algunas líneas de trabajo orientativas, etc. El análisis de los resultados y conclusiones se recogerán en un documento que se compartirá con todos los grupos que hayan participado.²

- 2. Plan de acción** para que “La vida esté en el centro del CENTRO”: Este plan, que habrá que diseñar, dependerá de las conclusiones a las que se haya llegado desde el análisis realizado sobre el punto de partida y necesita un tiempo de formación y una generación de espacios de diálogo y de coordinación. El material que acompaña este proyecto quiere ser una herramienta que ayude a la formación sobre los cuidados de las personas que lo utilicen, ya que favorece la sensibilización, la reflexión, el conocimiento, el diálogo y el compromiso, y, al mismo tiempo, propone estrategias concretas para actuar en el entorno en el que se esté desarrollando. Es un material flexible y abierto, a través de diferentes itinerarios que, a su vez, se pueden adaptar a las posibilidades y necesidades en función de la realidad de cada grupo, del tiempo que se tenga a disposición y de la dimensión de los cuidados que se haya elegido.
- 3. Evaluación:** Es importante que se realice al terminar de ejecutar el plan de acción elegido, valorando lo que se ha logrado y lo que hay que seguir fortaleciendo. Esto nos invita a iniciar una nueva etapa con la idea de seguir creciendo en el empeño de conseguir nuestro objetivo: poner “La vida en el centro del CENTRO”.
- 4. Celebración y comunicación:** Una vez reconocidos nuestros logros, adquiere mayor importancia la dimensión emocional, comunitaria de celebración y comunicación de lo que hemos hecho, para que sirva de inspiración y estímulo de futuros avances y de nuevas experiencias.

² En el documento *Centros educativos transformadores* (supra), hay pistas sugerentes para analizar el punto de partida en cuanto a cultura de centro, estructuras y metodologías y aprendizajes. Hay también propuestas interesantes en el material elaborado por InteRed dentro del proyecto “Cómo ser un cole de cuidado”.

PLANTEAMIENTO PEDAGÓGICO

La guía de actividades del proyecto dispone de una serie de fichas que forman parte de distintos itinerarios. Los itinerarios son nueve, y en ellos se enfoca el tema de los cuidados desde diferentes perspectivas. Cada itinerario pone en relación tres o cuatro capítulos del libro *El Principito* y del documento “Eres responsable de tu rosa”, que ayudarán al trabajo de reflexión individual, con las fichas correspondientes para trabajar en grupo.

A su vez, cada itinerario tiene una estructura dividida en tres partes. El título de cada una de ellas es doble y clarifica su enfoque: en la primera, se trata de “Ver lo invisible”, para poner “el cuidado en el centro”. En la segunda, constatamos cómo vivimos “des-cuidándonos”, es “la quiebra de la convivencia”. Finalmente, “Creando lazos” es el camino para “Aprender a cuidarnos”. Como se puede ver en la tabla adjunta, en cada uno de los nueve itinerarios se incluyen capítulos de cada parte.³

ITINERARIOS (ÁMBITOS DEL CUIDADO)		1a PARTE VER LO INVISIBLE <i>El cuidado en el centro</i>	2a PARTE DES-CUIDÁNDONOS <i>La quiebra de la convivencia</i>	3a PARTE CREANDO LAZOS <i>Aprender a cuidarnos</i>
1	Introducción a la Pedagogía de los cuidados	cap. <u>0</u> y <u>1</u>	cap. <u>16</u> y <u>18</u>	cap. <u>21</u>
2	El autocuidado	cap. <u>6</u>	cap. <u>11</u> y <u>12</u>	cap. <u>27</u>
3	El cuidado de los más próximos	cap. <u>2</u>	cap. <u>10</u>	cap. <u>22</u>
4	El cuidado de los extraños y diferentes	cap. <u>3</u>	cap. <u>17</u>	cap. <u>24</u>
5	La Tierra, los animales y las plantas	cap. <u>5</u>	cap. <u>15</u>	cap. <u>25</u>
6	El mundo artificial y la tecnología	cap. <u>4</u>	cap. <u>13</u>	cap. <u>23</u>
7	Las ideas y pensamientos	cap. <u>7</u>	cap. <u>14</u>	cap. <u>23</u>
8	Emociones y sentimientos	cap. <u>8</u>	cap. <u>19</u>	cap. <u>28</u>
9	Resolución de conflictos	cap. <u>9</u>	cap. <u>20</u>	cap. <u>26</u>

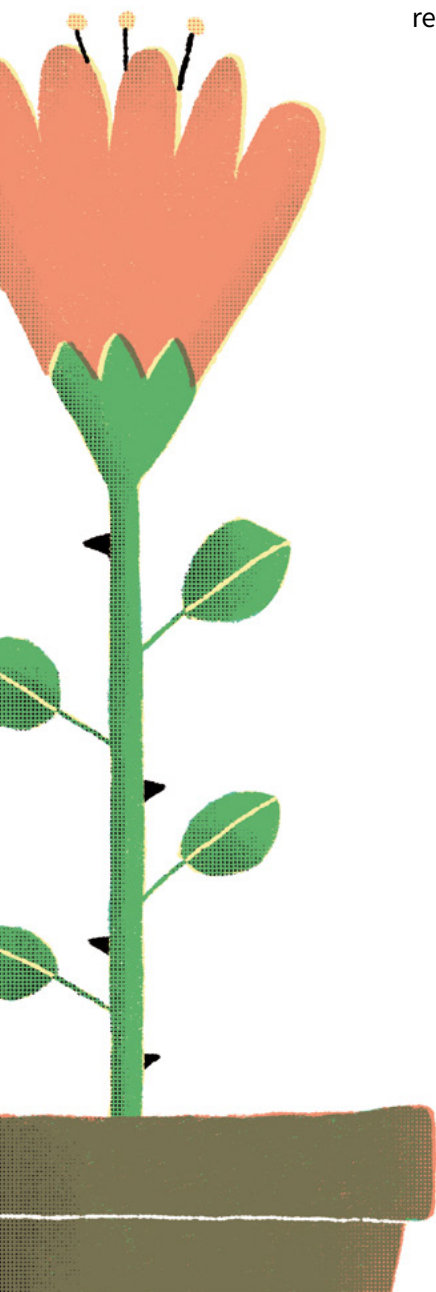
³ Como hemos indicado anteriormente, la persona o personas interesadas en el proyecto pueden utilizar el proyecto completo o, solamente, el o los itinerarios que le parezcan más adecuados de acuerdo con las características del grupo y/o centro al que vaya destinado.

Las fichas sirven para llevar adelante el plan de acción de acuerdo con el análisis del punto de partida y los objetivos que se quieran alcanzar. El trabajo de cada ficha supone:

- Un trabajo individual de los componentes del grupo que consiste en la lectura de un capítulo de *El Principito* (“Leo”) y de las reflexiones correspondientes del documento “Eres responsable de tu rosa” (“Pienso” y “Escucho”).
- Una puesta en común, para realizar en grupo en la que...:
 1. Se realizará alguna dinámica lúdica de inicio (“Jugamos”) que nos prepara mental y emocionalmente para el “despegue” del tema.
 2. A continuación, iniciamos un diálogo (“Hablamos”) en el que se comparte la reflexión previa individual, con la vivencia del juego colectivo, partiendo de algunas cuestiones como las que se proponen en la ficha, para favorecer una reflexión crítica de los diferentes aspectos presentados.

3. Desde lo que hemos hablado, dejamos libre nuestra creatividad (“Volamos”) y soñamos con otras posibilidades e imaginamos propuestas que incorporen los aspectos positivos, que hemos descubierto.
4. Buscamos finalmente pistas para la acción (“Aterrizamos”), para llevar todo esto a la práctica en un entorno concreto (profesor/a-aula, claustro de profesorado, centro en general, familia, grupo de reflexión, etc.).

*Los textos entrecomillados y algunas imágenes han sido extraídos del libro *El Principito* (versión original, en lengua francesa, *Le Petit Prince*) del que es autor Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944). Todos los derechos de propiedad intelectual sobre el referido libro y los dibujos están reservados y son propiedad de sus titulares. El uso en los presentes materiales se realiza exclusivamente con fines educativos, al amparo de los límites que reconoce la Ley de Propiedad Intelectual española.*



Plan de viaje

Eres responsable de tu Rosa

Cuidar con “El Principito”
de Antoine de Saint-Exupéry





1 ETAPA

Ver lo invisible

EL CUIDADO EN EL CENTRO

Con la lectura de *El Principito* emprendemos un recorrido por el universo de los cuidados que se desarrolla, en parte, de manera personal, mediante la lectura, pero que desemboca necesariamente en un espacio compartido de experiencias donde pondremos en común lo pensado, lo sentido y, sobre todo, lo vivido por cada una de nosotras y nosotros.

Los protagonistas de nuestro relato buscan la comunicación, el encuentro y la intimidad, pero veremos que no es un asunto fácil: hay que superar muchos obstáculos y desaprender mucho para poder ver lo invisibilizado y encontrarnos con las necesidades que nuestro sistema social se empeña en minimizar y esconder a nuestras miradas. Proponemos un itinerario, pero, naturalmente, son posibles

muchos. Suponemos que la mayoría de vosotras y vosotros conoce este librito de oro. Creemos que **se disfruta mejor de esta propuesta leyendo siempre cada breve capítulo inmediatamente antes de leer las sugerencias de reflexión y escuchar la canción final**, lo que recomendamos hacer siempre para dejarnos empapar emocionalmente.

Seguro que descubriréis otras posibilidades, pero nunca excluyáis la ocasión de compartir con otras personas lo que hayáis descubierto y lo que habéis sentido. Y de hacer algo en esa dirección. Ese el momento fundamental: lo que nos ha traído hasta aquí.

Os dejamos ya en la mejor compañía. Permitid que os cuide el joven Príncipe.

Alguien te necesita

La necesidad de cuidar y ser cuidado



LEO

Leemos la dedicatoria del libro:

“A LÉON WERTH

Pido perdón a los niños por haber dedicado este libro a una persona mayor. Tengo una seria excusa: esta persona mayor es el mejor amigo que tengo en el mundo. Tengo otra excusa: esta persona mayor es capaz de comprenderlo todo, incluso los libros para niños. Tengo una tercera excusa todavía: esta persona mayor vive en Francia, donde pasa hambre y frío. Verdaderamente, necesita ser consolada. Si no fueran suficientes todas esas razones, quiero entonces dedicar este libro al niño que una vez fue esta persona mayor. Todas las personas mayores primero han sido niños. (Pero pocas lo recuerdan). Corrijo, pues, mi dedicatoria: A LÉON WERTH CUANDO ERA NIÑO”



ESCUCHO

“*Calcetines*”,
de Maldita Nerea



PIENSO

Al estallar la Segunda Guerra Mundial, Antoine de Saint-Exupéry formó parte de las misiones de la aviación francesa. Exiliado en Nueva York, impulsó campañas para que los norteamericanos entraran en la guerra; publicó *Piloto de guerra* (1942) y *Carta a un rehén* (1943), emocionante exhortación dirigida a los exiliados franceses, representados por su amigo, el escritor Léon Werth. Finalmente, vio la luz su obra más famosa, *El Principito*, el 7 de abril de 1943.

Dedicar es ofrecer o destinar algo a una persona como regalo.

Saint-Exupéry se siente en la obligación de justificar su dedicatoria pidiendo perdón a niñas y niños por haber dedicado este libro a una persona mayor. Parece claro, pues, que se trata de un libro infantil y no para personas mayores, pero “niños” y “mayores” en este libro son cuestiones muy diferentes de lo que consideramos habitualmente.

Fíjate en la tercera “excusa” del autor para defender su dedicatoria a una persona mayor: “*Esta persona mayor vive en Francia, donde pasa hambre y frío. Verdaderamente necesita ser consolada*”. Se trata de un absurdo (aparente): si tiene *hambre* y *frío*, necesitará comida y calor, pero el autor nos sorprende de nuevo, pues el hambre y el frío no son únicamente físicos; también necesita sentirse acogido y querido (*consuelo*), pues como intelectual anarquista y judío, además, se verá discriminado y perseguido a muerte por los nazis.

Por si no fueran suficientes sus razones, cambia su dedicatoria para dirigirse a ¿otra persona?, ¿alguien que ya no existe?, ¿alguien que está dentro del actual Léon Werth?: “*al niño que esta persona mayor fue una vez. Todas las personas mayores primero han sido niños. (Pero pocas lo recuerdan)*”.

Ahora lo entendemos mejor: El niño que vive dentro de cada persona adulta, necesita ser cuidado.

Y lo habíamos olvidado.



Ver lo que no se ve

La invisibilidad de los cuidados



LEO

Leemos el capítulo 1 del libro *El principito*.



PIENSO

Este capítulo nos invita a descubrir dos niveles de realidad. La apariencia de las cosas, lo que muestra el dibujo del sombrero, y el significado que esconden, lo que muestra el dibujo del elefante dentro de la boa.

Las personas mayores se detienen en la apariencia (*lo superficial*). Por falta de comprensión, desprecian los dibujos del narrador y se permiten aconsejarle (¡ellos que no lo entienden!) que dedique sus esfuerzos a cosas útiles y abandone la carrera de artista.

Al emprender el camino de “lo serio”, renunciará a una vida creativa, dedicada a “lo esencial”, pues lo serio es ciertamente útil en el terreno práctico, pero no sirve para nada más.

Las asignaturas y la aviación representan la *actividad profesional*, lo que sirve para algo inmediato y ahí termina. Lo *valioso* –que encierra un significado y abre nuevas posibilidades de vida– será abandonado en beneficio de lo *útil* (pilotar aviones).

“Poniéndome a su altura, les hablaba de bridge, de golf, de política y de corbatas. Y mi interlocutor se quedaba muy contento de conocer a un hombre tan razonable”.

El aviador se pone a la altura de los otros hombres como él y asume su papel como miembro del “género masculino”, hablando de cosas propias de “hombres razonables” (una redundancia, pues, naturalmente, para los “mayores” solo ellos tienen la razón).

Nuestra sociedad también abandona lo valioso para perseguir lo práctico: divide el espacio entre lo *público-visible*, monopolizado por lo útil, la mente racional, lo científico y productivo frente a lo *privado-invisible*, terreno de lo in-útil, los sentimientos, el cuerpo y sus necesidades, lo no-productivo y lo reproductivo.

Lo público-visible es el territorio de quienes viven de forma autónoma e in-dependiente, que hacen lo que quieren (hasta cierto punto).



En lo *privado-invisible* habitan quien depende de otras personas, bien porque las necesita, bien porque estas últimas son necesitadas.

Lo público-visible produce beneficios cuantificables (dinero). Lo *privado-invisible*, beneficios inmateriales (vida), pero no retribución económica, por lo general.

“Casualmente”, el espacio visible ha estado ocupado mayoritariamente por varones, el invisible por mujeres. Los hombres trabajan. Las mujeres cuidan.

Va siendo hora de quitarse el sombrero... y dejar que aparezca el enorme elefante escondido.

El elefante de los cuidados.

Las acciones de cuidados se orientan al mantenimiento de la vida y garantizan la sostenibilidad de la sociedad, permitiendo que la vida continúe y no se extinga. Son imprescindibles y su ausencia produce una crisis, pero es urgente modificar el modo como se organizan y se llevan a cabo los cuidados.

También es urgente *reconocer* los cuidados, en el doble sentido de “*descubrirlos*” y “*darles importancia*”. De lo importante hablaremos en los próximos capítulos...

En cuanto a su descubrimiento, merece la pena detenerse a recordar algunos, empezando por los vinculados al nacimiento de la vida:

- gestación, parto y primeros cuidados tras el nacimiento, amamantar, crianza (cambiar pañales, bañar, pasear, preparar alimentos y enseñar a comer, proteger, acompañar al colegio y a lo largo del aprendizaje, llevar al parque y enseñar juegos, enseñar a montar en bici o a nadar...)
- el cuidado de personas enfermas, acompañarlas a sus consultas médicas o durante su hospitalización...
- cuidados fisisociales, como acariciar, besar, abrazar, dar masaje, asear, cuidar la propia imagen...
- asistir a personas ancianas, alimentar las relaciones y visitar o llamar nuestra familia y amistades, compartir y recordar experiencias vitales significativas, felices y dolorosas, consolar, escuchar, animar, prestar apoyo, acompañar, aconsejar...
- participar en la vida de nuestra comunidad, colaborar con asociaciones, clubs, movimientos, organizaciones, sindicatos, partidos, ayuntamientos...
- gestionar la economía familiar, planificar la dieta y hacer la compra, cocinar, limpiar y ordenar la casa, coser, lavar, tender y planchar la ropa, arreglar lo que se estropea...
- cuidarnos, solicitar y aceptar la ayuda, agradecer la que recibimos...
- jugar, entretener, divertirse, relajarse, descansar, dormir...



ESCUCHO

“Cuánto trabajo”,
de Mercedes Sosa



Actividad

Tabla

Nos necesitamos (pero no lo sabemos)

La invisibilidad de las necesidades



LEO

Leemos el capítulo 2 del libro.



PIENSO

El aviador vivirá, pues, dedicado a su profesión. En un momento de su vida, el trabajo (su avión) se estropea y le revela su vacío y su soledad (*“en el desierto del Sahara”*). Es, en efecto, *“una cuestión de vida o muerte”*, se juega el significado de su vida (*“agua de beber”*, como veremos más adelante) y no tiene ni una personas cercana, nadie con quien hablar verdaderamente.

El desierto es un símbolo: no hace falta que no haya gente para experimentar lo que significa la soledad, tener conciencia de ella y hacer experiencia del vacío interior, *“a mil millas de toda tierra habitada”*.

El aviador ha crecido, se ha hecho una “persona mayor”, “todo un hombre” –varón, blanco, propietario y heterosexual– que ha conquistado la autonomía: no admite necesitar a nadie ni cuida de nadie. Cree que se basta y se sobra para volar y reparar por sí mismo las “averías” que se puedan producir en medio de su desierto existencial.

Le costará mucho descubrir y aceptar su propia debilidad, su necesidad de ser cuidado. Y aún más, tendrá que aprender que cuidar de alguien es la mejor manera de cuidarse a sí mismo y “arreglar su vida”, pues no solo el avión está estropeado.

El encuentro luminoso (*“al despuntar el día me despertó una extraña vocecita”*) constituye toda una sorpresa, donde se van a ver contrapuestos los valores de la utilidad o necesidad (avión, sed) que representan el trabajo con el que el hombre se identifica (malhumorado, fastidiado, frustrado) con los valores del ámbito del afecto y lo no necesario o gratuito (*“¡Dibújame un cordero!”*).

Ante la propuesta creativa del Principito que le pide ayuda caben diferentes posturas, que adoptará sucesivamente el narrador:

- 1ª. Negarse (*“no sé dibujar”*)
- 2ª. Repetir rutinas (rehacer la boa cerrada)
- 3ª. Resignarse sin entusiasmo (garabatear el carnero)
- 4ª. Acoger la invitación y “entrar en el juego” (dibujar la caja con el cordero)



El aviador experimenta esta llamada a vivir una vida más plena desde un niño cuya presencia parece absurda e imposible en ese momento y ese lugar. Él es un adulto y ha dejado atrás, olvidado, el universo infantil y los dibujos. Pero de golpe el niño rubio como él lo fue impone su presencia y le obliga a imaginar, a ver lo invisible, a recordar, a recuperar... y recuperar-se.

El niño parece necesitar al adulto planteándole la petición del dibujo, pero es también el adulto quien necesita la ayuda del protagonista para rehacer su vida, deshecha por su falta de imaginación, la ceguera vital que le lleva a creer que tan solo le hace falta encontrar agua para sobrevivir y reparar la máquina para seguir volando de un lado a otro. No es capaz de reconocer sus propias necesidades.

Porque el Principito sí sabe imaginar y ver lo invisible (es aún “niño”) y descubre lo que verdaderamente esconde la caja, lo que se ocultaba tras la máscara de mal humor del piloto: la necesidad de ser cuidado como un cordero dormido, la dependencia que no quería reconocer.

A medida que envejecemos, perdemos la capacidad de imaginar. Los estudios de imágenes del cerebro sugieren que la pérdida de imaginación está vinculada a la pérdida de memoria. La neurociencia nos enseña que acertamos a formular un acontecimiento futuro tomando información de sucesos pasados y recombinándola para integrarla en un nuevo escenario que no ha sucedido antes. Dicho de otra forma, se nos hace difícil imaginar porque son débiles nuestros recuerdos, no alcanzan a lo más profundo (re-cordar es *pasar por el corazón*). Si olvidamos quiénes somos, es muy probable que nos adaptemos sin más a lo que hay, sin capacidad para imaginar y crear otras posibilidades.

Quien se olvida de la voz infantil interior y sus necesidades tampoco escuchará las de las otras personas, las que le necesitan y se han vuelto "invisibles":

NOCHEBUENA

“Fernando Silva dirige el hospital de niños en Managua.

En vísperas de Navidad, se quedó trabajando hasta muy tarde. Ya estaban sonando los cohetes, y empezaban los fuegos artificiales a iluminar el cielo, cuando Fernando decidió marcharse. En su casa lo esperaban para festejar.

Hizo una última recorrida por las salas, viendo si todo quedaba en orden, y en eso estaba cuando sintió que unos pasos lo seguían. Unos pasos de algodón; se volvió y descubrió que uno de los enfermitos le andaba atrás. En la penumbra lo reconoció. Era un niño que estaba solo. Fernando reconoció su cara ya marcada por la muerte y esos ojos que pedían disculpas o quizá pedían permiso.

Fernando se acercó y el niño lo rozó con la mano:

–Decile a... –susurró el niño–. Decile a alguien, que yo estoy aquí.”

Eduardo Galeano, El libro de los abrazos

Para entender cómo funciona nuestra sociedad, debemos observar quién lleva a cabo las tareas imprescindibles para el cuidado de la vida, cómo las hace y en qué circunstancias. Estas tareas se han asignado tradicionalmente a los hogares y, dentro de ellos, a las mujeres, con escasa



participación del Estado. Tanto las necesidades vitales como las propias mujeres han resultado invisibilizadas, ya que el reconocimiento social se ha dirigido hacia las actividades y las personas —hombres mayoritariamente— vinculadas a la producción de bienes y servicios reconocidos por el mercado.

Este modelo socioeconómico se conoce como capitalismo heteropatriarcal y es responsable de la feminización actual de los cuidados y también de la crisis de los mismos que sufrimos, al producirse la incorporación de la mujer al mercado de trabajo, con la consiguiente reducción del tiempo y esfuerzo antes destinados a la sostenibilidad de la vida, que ahora se dedican a la producción, sin un relevo suficiente por parte de los hombres en los trabajos de cuidado que las mujeres ya no tienen tiempo de hacer.

Las propias mujeres siguen haciéndose cargo todavía de la mayor parte de estas tareas, en lo que se ha dado a conocer como la *dobles jornada*, pues lo hacen a costa de sus tiempos de descanso, ocio o estudio. Ni los hombres en general, ni las empresas o el Estado se han corresponsabilizado de los trabajos de cuidados, que siguen siendo realizados por madres, abuelas, vecinas... o, en muchas ocasiones, por otras mujeres, que se ven obligadas a soportarlos en condiciones de explotación, a costa de dejar su país y abandonar a sus familias.



ESCUCHO

“Todo hombre”,
de Silvia Pérez Cruz,
con Lluís Homar y Pepo
Blasco



Capítulo 3: ¿Qué es esta cosa?

Preguntas sin respuesta

La sorprendente diversidad



LEO

Leemos el capítulo 3 del libro.



PIENSO

El elemento narrativo fundamental de este capítulo es la incomunicación. El aviador y el Principito intercambian preguntas, pero a niveles distintos: no hablan de lo mismo. Son muy diferentes.

El Principito pregunta y revela su procedencia exterior, pero no responde a las preguntas del aviador porque son preguntas superficiales, propias de “personas mayores”: el niño se niega a situarse en el plano práctico y se ríe de la vanidad del aviador (“*Esto no es una cosa. Esto vuela. Es un avión. Es mi avión*”) y de su forma de moverse por la vida, centrada en sus intereses, sin mirar a quienes van a su lado (“*todo recto no se puede ir muy lejos*”).

No es fácil entenderse.

Para el aviador, lo más importante es “su” avión. Un prodigio tecnológico, el elemento central de su vida (no olvidemos que Saint-Exupéry fue uno de los pioneros de la aviación civil) y tendrá que aprender a salir del universo de los objetos y las máquinas, por deslumbrantes y fascinantes que sean, para ocuparse del universo personal: el niño que tiene ante él, “caído del cielo”, procedente de “otro planeta”, de un mundo diferente al suyo: un verdadero emigrante que habla un lenguaje extraño, alguien que le resulta “raro”.

El aviador está a punto de enterarse de que existen “otros planetas habitados”, universos personales diversos del suyo, con otras ocupaciones y preocupaciones, diferentes intereses y necesidades...

Hace falta que nuestro piloto recupere la creatividad infantil para aprender a andar de otra manera y desplazarse en un nuevo plano: la libertad. El aviador aún cree que la libertad es moverse por donde se quiere, por eso propone atar al cordero, para que no se vaya a “cualquier sitio”. Pero el Principito le invita a llenar la libertad de contenido: se trata de saber a dónde se quiere ir, quién queremos ser, para qué vamos a emplear nuestra libertad.

Hay otras maneras de volar y moverse por la vida.



ESCUCHO

“Mensajes del agua”,
de Macaco



Actividad

Tabla

Valorar lo importante

Personas y personajes



LEO

Leemos el capítulo 4 del libro.



PIENSO

Nos trasladamos a otro momento, mucho después del encuentro en el Sahara: el aviador ya sabe ahora por qué es tan difícil la intimidad interpersonal entre las personas. Las personas mayores se fijan en lo exterior, adoran las cifras, “*son así*”, están ciegos y no aciertan a “imaginar” (ver lo que no se ve), limitándose selectivamente a ciertos aspectos en función de sus intereses (reduccionismo).

Esta ceguera reduccionista es muy peligrosa, por eso el aviador, se esfuerza en re-cordar (ya lo sabemos: *volver a pasar por el corazón*) para re-vivir y evitar el envejecimiento, es decir, hacerse “mayor”.

En nuestro relato, las personas mayores se quedan en la apariencia, lo superficial (los números, los disfraces, las propiedades, los precios) y se olvidan de lo esencial e invisible: las personas, la amistad y la responsabilidad de las unas para las otras; el valor, el significado y la belleza verdadera de las cosas.

Nuestro narrador ya ha reconocido que necesita ayuda (“*Es posible que yo sea un poco como los mayores. He debido de envejecer*”) pues su mirada carecía de imaginación y profundidad. Por eso le habría gustado más comenzar su historia como un cuento de hadas: “*Érase una vez un Principito que habitaba un planeta apenas más grande que él y que tenía necesidad de un amigo... Para aquellos que comprenden la vida, esto hubiera tenido un aspecto más real*”. Ahora ya no nos sorprende tanto su afirmación. Vamos comprendiendo de qué va la vida.

Se trata de ver más allá de la apariencia de cada persona (la vestimenta del astrónomo), de no dejarnos deslumbrar por el rol que desempeñado o el lugar que ocupado en la sociedad (su “personaje”) para descubrir su ser verdadero, único, valioso, irrepetible, que no admite conocimiento objetivo ni teórico, sino solo encuentro y experiencia humana (la “persona”, su voz verdadera, la verdad que nos transmite). La revelación de las necesidades y el aprendizaje de los cuidados resulta duro y difícil para las personas acostumbradas a descuidarlos y que dan por supuesto el ser servidas.: “*No hay que reprochárselo. Los niños han de ser muy comprensivos con las personas mayores*”.



ESCUCHO

“La casa por el tejado”,
de Fito y Fitipaldís



El des-cuidado

Nuestro planeta también puede morir



LEO

Leemos el capítulo 5 del libro.



PIENSO

“Cada persona es un mundo”, vive en su propio mundo por él constituido.

El planeta del Principito representa también su propia interioridad, su ser, su persona. Pero se trata siempre de un planeta en peligro: “¿qué ocurre cuando nos descuidamos y descuidamos a nuestro entorno? La desgana (pereza), la falta de ánimo (abandono) y esfuerzo (disciplina) permite el crecimiento del mal (los destructivos baobabs) frente al desarrollo de la vida y su belleza.

El Principito sí es consciente de esta interdependencia. Aunque esté solo, no está aislado: es responsable del planeta en el que vive y no puede dejar este cuidado para mañana: es urgente y a la vez importante (¡algo de lo que muchos no parecen haberse enterado todavía!):

“Las semillas son invisibles; duermen en el secreto de la tierra, hasta que un buen día a una de ellas se le ocurre despertarse (...) Si se trata de una mala hierba, es preciso arrancarla inmediatamente en cuanto uno ha sabido reconocerla (...) Es una cuestión de disciplina (...) Cuando por la mañana uno termina de arreglarse, hay que hacer cuidadosamente la limpieza del planeta”.

El aviador se fija solo en el resultado terminado (el árbol), pero el Principito ve el proceso (la semilla, el arbusto) y por eso cree en la posibilidad de favorecer hábitos positivos y evitar problemas mediante el cuidado y la dedicación. La educación es un proceso de cambio que no contempla al ser humano “terminado”, que “es lo que ya es”, sino como un proceso de transformación constante a lo largo de toda su vida, que depende de los cuidados que reciba y que preste para desarrollar unas u otras posibilidades.

La estupidez y la ignorancia son enemigos mortales del cuidado. De ellos nacen el descuido y la pereza, así como el optimismo acrílico que espera de la tecnología la resolución mágica de los problemas que sufre



nuestro ecosistema: el deterioro del medio ambiente, la sobreexplotación y el agotamiento de los recursos, la acumulación de residuos no reciclables o la reducción de la biodiversidad, entre otros gigantes baobabs... muy difíciles ya de erradicar.

El no-saber sí ocupa un lugar, y lo destruye: la Tierra. “*Conocí un planeta, habitado por un perezoso que descuidó tres arbustos...*”

No vivimos en un mundo cerrado, ni exclusivo, ni individual. Nos lo ha enseñado el pensamiento ecológico: *nada ajeno puede resultarnos extraño o indiferente*; nos influye siempre la manera que tenga que tenga la gente de tratar su mundo. “*Piensa global, actúa local*”. Nuestra forma de cuidado individual y del entorno siempre afecta al resto de la sociedad.

Nos lo descubrió el feminismo radical: lo que ocurre en el espacio privado y familiar tiene consecuencias en el espacio social público, “*lo personal es político*”. Por eso resulta imprescindible modificar nuestros hábitos y nuestra forma de vivir, a la vez que actuamos colectivamente para hacer sostenible la vida en nuestro planeta —como revela el ecofeminismo—, para impedir que el capitalismo nos reduzca al papel de gente consumista y descuidemos nuestra condición ciudadana. Para que nunca olvidemos que “*el sistema capitalista le ha declarado la guerra a los recursos y a los cuerpos de las personas*” (Yayo Herrero).

Cuando evalúa el deterioro ambiental, el pensamiento ecologista recurre a indicadores como la “*huella ecológica*” (extensión del ecosistema que se precisa para producir los recursos empleados y asimilar los residuos producidos) o la “*deuda ecológica*” (deuda contraída por los países industrializados con los países empobrecidos por los costos ambientales de la ocupación, explotación y contaminación de sus territorios).

El ecofeminismo emplea indicadores similares para estimar la crisis de cuidados en nuestra sociedad: la “*huella de cuidados*” (tiempo y energías que precisamos las personas para atender las necesidades de cuidados materiales y emocionales de los que depende la vida), y la “*deuda de cuidados*” (deuda contraída por el patriarcado y el capitalismo con las mujeres del mundo, especialmente las más pobres, por el trabajo precario que han realizado y siguen realizando gratuitamente).



ESCUCHO

“Rosa de la paz”,
de Amaral



Actividad

Tabla

También tú necesitas cuidarte

Reconocer las propias necesidades



LEO

Leemos el capítulo 6 del libro.



PIENSO

La melancolía es un estado de ánimo triste que asalta en ocasiones al Principito como persona sensible, haciéndole buscar la dulzura de una puesta de sol (¡un día hasta *cuarenta y tres veces!*). El Principito capta lo valioso, pero percibe su fragilidad y caducidad; descubre la belleza y siente tristeza ante la mediocridad: “*Me encantan las puestas de sol; vamos a ver una*”.

Cuando hemos descubierto lo que merece la pena, nos duele la vulgaridad y la ceguera que nos rodean e invaden. Es normal, pero muy peligroso, pues la tristeza puede ahogarnos e impedirnos seguir adelante.

El Principito añora su planeta, con sus puestas de sol que podía contemplar cuando quisiera, y añora a su flor. Experimenta la *nostalgia* (literalmente “dolor de la distancia”) en presencia de la belleza que le recuerda a su amada y quisiera compartir con ella: ¡ojalá estuvieras aquí!

Además, como niño, nuestro protagonista experimenta la urgencia de sus impulsos y debe aprender a esperar y entender que el mundo es más grande que sus deseos, que él no es el centro del universo y no puede salirse siempre con la suya. Ha de madurar, soportar la frustración de los deseos y caprichos, vivir en el tiempo, adaptarse a las exigencias de la realidad: cada día en la Tierra tiene un solo ocaso. Pero, sobre todo, el protagonista expresa su necesidad: él también necesita ser cuidado, tiene que atender sus propias necesidades de consuelo, afecto, descanso, belleza... y así se lo hace saber al aviador: “*¿Sabes? Cuando uno está verdaderamente triste, le gusta ver las puestas de sol*”. No espera que el otro lo adivine, le dice sencillamente “*cuídame, por favor*”.

Para nuestra sociedad de consumo, el autocuidado es un privilegio de quienes cuentan con recursos económicos y tiempo disponible para acceder a productos y servicios de salud, bienestar, cultura, ocio y entretenimiento.

Es preciso romper con este supuesto: el autocuidado es una disposición de amor y valoración de cada persona hacia sí misma, escuchando su cuerpo y necesidades., sin olvidar la felicidad, divertirnos haciendo lo que nos gusta, compartiendo con otros, disfrutando de las pequeñas cosas, descansando cuando lo necesitamos y viviendo plenamente aunque los demás nos critiquen. Es también saber decir “no”, poner límites y conocer los nuestros.



ESCUCHO

“Cuídame”,
de Pedro Guerra y
Jorge Drexler



El país de las lágrimas

Quien mal te quiere te hace llorar



LEO

Leemos el capítulo 7 del libro.



PIENSO

Nuestros personajes tienen percepciones muy diferentes de la vida. Antes o después tenía que estallar el conflicto: ¿qué es lo importante? El aviador no comprende y cree que la reparación del avión y apagar la sed (lo útil, lo urgente) es lo fundamental y valioso (“¡lo confundes todo, lo mezclas todo!”); se cree serio y se comporta como el *señor coloradote* que conoceremos en el capítulo 13. Decepciona al Principito, que estalla en sollozos y logra despertar al aviador de su error.

Volar y beber es urgente para vivir, pero de nada sirve si no sabemos para qué volamos y vivimos. Los pueblos antiguos jugaban a menudo con estos dos términos que suenan exactamente igual en latín: vivir (*vivere*) y beber (*bibere*).

Es una vieja disputa filosófica: “lo primero es vivir, después viene el filosofar” afirmarán intelectuales como Hobbes, que encontrarán su mejor réplica en Descartes: “Vivir sin filosofar es, propiamente, tener los ojos cerrados, sin tratar de abrirlos jamás”. Vivir es urgente, pero lo más importante no es vivir, sino saber para qué y cómo vivir.

Sorprende que el aviador caiga en este error cuando parecía haber descubierto ya qué es lo más valioso en la vida; pero es que una cosa es saberlo y otra muy diferente aplicar lo que hemos aprendido a la propia vida de modo coherente.

El Principito aspira a cuidar de su rosa y protegerla del peligro; en ello radica su felicidad. El piloto no lo comprende: sigue empeñado en reparar la avería del avión, que considera lo importante y serio, frente a la disputa sobre los corderos, las espinas y las rosas, que es algo carente de utilidad e interés.

Sigue siendo como las personas mayores. Sigue atrapado por lo utilitario: no ha aprendido aún a cuidar y no acierta a acoger el dolor del niño:

“Me sentía muy torpe. No sabía cómo llegar a él, dónde encontrarlo... ¡Es tan misterioso el país de las lágrimas!”



Una lectura sutil de esta obra lleva a interpretar la flor indefensa con sus débiles espinas como un símbolo de la Francia ocupada por los nazis, que precisa la ayuda de los americanos, quienes evitan implicarse en el conflicto. También esta puede ser una forma esencial del cuidado.

Una lectura más personal y cercana nos lleva a identificarnos con la rosa que precisa cuidarse y defenderse con sus espinas que de nada sirven frente a la agresión y la violencia próximas, tal vez incluso la violencia de su propia pareja, que no sabe quererla, como reconocerá en el próximo capítulo: “yo era demasiado joven para saber amarla”.

El mal querer y el des-cuidado pueden maltratar y matar desgraciadamente, como sabemos hoy.

Recordemos algunas de las formas que adopta la violencia específica contra las mujeres (*violencia de género*) en el mundo:

- violencia doméstica y violencia dentro de la pareja
- acoso sexual
- violencia emocional/psicológica y económica
- violencia sexual
- explotación sexual/trata de personas
- mutilación genital
- matrimonio forzado y matrimonio precoz
- violencia relacionada con la exigencia de dote
- lapidación por adulterio
- crímenes en nombre del “honor”
- feminicidio
- selección prenatal del sexo
- infanticidio femenino
- abuso contra discapacitadas y ancianas

No es casual que se produzcan tantas y tan graves variantes del maltrato específico contra las mujeres. La violencia de género no es mera “violencia doméstica” como pretenden hacernos creer: es una violencia estructural e ideológica que actúa como mecanismo de dominación y control. Se trata de una violencia que se sustenta en un modelo de sociedad patriarcal que determina una concepción de cómo son y cómo deben actuar los varones, cómo son y cómo deben actuar las mujeres, y cuál debe ser la relación.

Se transmite a través de una socialización diferenciada y una educación sexista que justifican la división sexual del trabajo, el desigual reparto de los tiempos y los espacios, de las responsabilidades y de los cuidados.

Esta concepción sexista de las relaciones de género se reproduce y perpetúa a través del imaginario colectivo de la cultura, el propio lenguaje y la educación que recibimos en la familia, la escuela y otros agentes de socialización, que refuerzan o castigan de modo diferencial ciertos comportamientos y actitudes, tareas y ocupaciones, ocio y juegos, roles y modelos de los cuentos, videojuegos, películas o canciones, concepción de lo público y lo privado, la toma de decisiones, el liderazgo, la posesión, la afectividad, la crianza, el cuidado...



Así llega a formar parte de nuestra identidad, nuestros valores y nuestra forma de pensar, sentir y actuar una valoración diferente de chicos y chicas, incluyendo la idea de la inferioridad y cierta dependencia de las mujeres respecto a los varones, normalizando de ese modo mecanismos de control sumamente efectivos para mantener la desigualdad, como por ejemplo el mito del “amor romántico”, que refuerza un ideal de mujer pasiva, sumisa y pendiente solo de agradar.

La violencia de género se apoya en un modelo de sociedad que acepta como normal el uso de la violencia para resolver los conflictos. La violencia de género es aprendida; el hombre que la ejerce no actúa por casualidad ni por impulsos innatos, sino que se comporta de esta manera porque ha interiorizado, consciente o inconscientemente, que es superior a las mujeres y que es legítimo imponer sus criterios utilizando para ello cualquier medio.

A menudo la violencia más grave se origina en las relaciones de pareja a partir de formas sutiles (algunos las llaman “*micromachismos*”, aunque nada tienen de micro), como pueden ser: no responsabilizarse de lo doméstico; abusar de las “capacidades femeninas de servicio”; silencio, aislamiento y malhumor manipulativos; desautorización, descalificación y burlas; paternalismo; manipulación emocional; control del dinero; uso abusivo del espacio y el tiempo para sí; hipercontrol; victimismo...



ESCUCHO

“La puerta violeta”,
de Rozalén



Actividad

Tabla

¿Qué hacemos con los sentimientos?

La educación emocional



LEO

Leemos el capítulo 8 del libro.



PIENSO

El Principito y la rosa se enamoran, pero no se entienden: “*ella es demasiado vanidosa*” (él cree que ella solo pide, no da nada) y “*él es demasiado joven (inmaduro) para saber amarla*” (responde a su exigencia y la cuida, pero duda de ella), y opta por huir. En su largo viaje aprenderá a descubrir lo esencial y ser capaz de amar (*responsabilizarse*), pero ahora se arrepiente de no haberla entendido.

El Principito ama, pero no sabe amar. Parece una contradicción, pero es algo normal: cuando nos dedicamos a una actividad que no conocemos, la hacemos mal. Tocar la guitarra sin saber tocar es tocar mal la guitarra. Amar sin saber amar es estar enamorado. Estar enamorado no es amar, sino hallarse atrapado por unos sentimientos que no sabemos gestionar, nos desbordan y nos llevan a menudo a hacernos daño mutuamente, si no logramos aprender a distinguir lo real y lo ilusorio, la necesidad y el capricho, lo que de verdad sentimos y lo que nos gustaría sentir... El amor romántico es un mito interesado que nos atrapa y nos enreda.

¿Por qué el Principito y su flor no se entienden?

¿Qué pretende decir la rosa al Principito cuando afirma “*yo no soy una hierba*”?

¿Por qué se reprocha a sí mismo el Principito: “*no debí haberla escuchado*”?

¿Por qué piensa “*yo era demasiado joven para saber amarla*”?

Nuestro protagonista se ve superado y emprenderá la huida. Es un “viaje de iniciación”, un recorrido que le dará la oportunidad de aprender a amar a su flor.

Pero no será fácil. Nunca lo es.

Tradicionalmente, el sistema educativo ha dado más importancia a los aspectos cognitivos y técnicos que a los morales y emocionales. Podríamos señalar el éxito de *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, publicado



en 1996, como un punto señero de una nueva tendencia hacia la consideración de educación emocional como elemento clave en el desarrollo de las múltiples inteligencias que integran nuestra vida personal y social.

Actualmente consideramos que la educación escolar no debe limitarse a los conocimientos compartidos y propios de la esfera pública, sino afrontar también los conocimientos relativos al ámbito privado y personal: la creatividad y la interioridad; la gestión de las emociones, como la ira, el miedo, el odio, la tristeza o la capacidad de amar; el manejo de las relaciones interpersonales, la empatía, la autoestima, la solidaridad...

En teoría, hoy sabemos que sin emoción no hay aprendizaje y que las habilidades emocionales cuentan con frecuencia más en el proceso educativo y la vida personal, profesional y social que las habilidades racionales e instrumentales, tradicionalmente sobrevaloradas.

La educación emocional persigue el desarrollo de las habilidades emocionales: nos enseña a identificar las emociones, tanto las propias como las ajenas, y nos ayuda a gestionarlas y elaborarlas.

Educar a nuestras hijas y a nuestros hijos, a nuestras alumnas y alumnos cuidando su bienestar emocional para que desarrollen su inteligencia emocional exige que primero realicemos un trabajo personal introspectivo. Difícilmente podemos enseñar a identificar emociones, si tenemos dificultades en reconocerlas, y con mayor dificultad podremos transmitirles cómo gestionar sus emociones de forma adecuada, si no somos capaces de hacerlo.

Ofrecer educación emocional implica ser conscientes de que educamos con nuestra actitud, que cada pequeño detalle cuenta; que es necesario respetar a nuestras hijas e hijos, a nuestras alumnas y alumnos; que la tarea educativa pasa por marcar los límites sin gritos y amenazas, pensando alternativas para cada situación; que queremos escuchar y esforzarnos por entender su proceso personal; que vamos a quererles con sus defectos y virtudes y mostrarles nuestro apoyo incondicional.

Atender la educación emocional es un modo de ayudarles a desarrollar mecanismos y recursos internos que les permitan interpretar la vida y relacionarse de una manera positiva y un medio de favorecer su fortaleza vital y ser resilientes.

Cuidar la educación emocional es enseñarles a que les afecte lo importante, a decidir de forma adecuada para su bienestar y el de los demás, a ser reflexivos y abandonar las respuestas por impulso, a saber dar y recibir, a saber ganar y perder, a ser humildes, a no sentir envidia, a sacar mayor rendimiento a la capacidad cognitiva, a tener empatía y saber respetar, a querer y ser querido, a valorar lo personal y no tanto lo material...

Hoy, afortunadamente, vamos tomando conciencia del valor de todos estos aprendizajes para desarrollar la ciudadanía, construir la paz y desmontar la guerra, la xenofobia, el racismo, la intolerancia, el sexismo o la violencia de género, haciendo posible la resolución adecuada de nuestros conflictos y la cooperación.

Ya no consideramos los sentimientos como cuestión individual, personal nada más.

No nos lo podemos permitir.



ESCUCHO

“Aprender a quererte”,
de Morat



Actividad

Tabla

La distancia como revelación

Resolución de conflictos y reparación



LEO

Leemos el capítulo 9 del libro.



PIENSO

El Principito se despide de su casa realizando con tristeza las tareas cotidianas, pero lo que le resulta más difícil es decir adiós a su amada: no entiende lo que ha ocurrido entre ambos y sigue sin entenderlo.

Será preciso un largo proceso para que el Principito cambie y descubra la manera de amar a su flor. Ella se da cuenta antes que él y modifica su actitud. Observa el cambio en la conducta de la rosa y piensa en la causa que ha podido producirlo: ahora es ella quien reconoce su error y lamenta que él se fijara solo en lo exterior (palabras) y no en sus sentimientos (lo invisible).

Pero nuestro joven protagonista no sabe qué hacer frente al conflicto y opta por seguir el primer impulso: la huida ante el problema, la evasión. Empezará un largo camino en busca de una amistad que le ayude a comprender a la flor. Al separarse de ella, apreciará el valor de sus sentimientos; en la ausencia reconocemos la importancia de las personas que nos quieren.

El Principito abandona su planeta (= sale de sí mismo y del egocentrismo infantil) para aprender a amar (= encontrarse a sí mismo en la otra persona, aprender a cuidar, madurar).

El conflicto forma parte de nuestra vida y constituye una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo y lo saludable es aprender a manejarlos, sobre todo porque muchos de ellos son inevitables. Lo que sí es evitable son las consecuencias negativas de los mismos.

La herramienta más necesaria para afrontar nuestras diferencias con las otras personas es la *confianza*, tanto en nosotros mismos como en las demás, lo que se traduce en creer que se puede hacer algo y emprender las acciones precisas para reconstruir la confianza perdida.

Ante un conflicto experimentamos emociones como rabia, tristeza o miedo, que hemos de aprender a reconocer, comprender y canalizar. El primer paso en la resolución del conflicto es siempre la expresión adecuada de las emociones y la escucha respetuosa hacia las otras personas. En un segundo momento identificamos los pensamientos y acciones que ha generado el conflicto, para buscar interpretaciones y caminos alternativos universales, tratando de llegar a un acuerdo sin victoria ni derrota, sin personas vencedoras ni vencidas.



ESCUCHO

“Nadie como tú”,
de La Oreja de Van Gogh





ETAPA 2

Des-cuidándonos

LA QUIEBRA DE LA CONVIVENCIA

Comienza aquí la descripción de siete planetas visitados por nuestro amigo. Cada planeta representa el *mundo* en que viven las personas. En cada uno de los seis primeros habita un solo individuo que, por diferentes motivos, nunca llega a ser amigo del Principito: todos quedan encerrados y aislados en la soledad de su existencia y en conjunto nos representan las formas básicas del *des-cuido*.

Seguiremos conociendo a estos seres descuidados al llegar a la Tierra, pero ahora desde la perspectiva de la naturaleza, que nos contempla y nos sufre.

Con esta detallada panorámica “en negativo” el autor buscará que construyamos nuestra propia imagen nítida y positiva, lo que puede ser la vida si nos cuidamos, ese otro mundo posible que aparecerá en la tercera parte de la obra.

Pero antes, sufriremos con el descuido del propio Príncipe, pues nadie está a salvo de dejarse engañar por las apariencias.

Sobre todo si son bellas como rosas.

La ilusión del poder

Ubuntu: todos somos uno



LEO

Leemos el capítulo 10 del libro.



PIENSO

El rey no es capaz de tratar al protagonista como una persona igual a él, pues lo considera un súbdito. No pueden ser amigos, porque el rey solo sabe mandar y no trata de igual a igual al Principito. Es algo muy aburrido.

El rey se cree razonable porque únicamente ordena lo que puede cumplirse, pero en realidad lo que necesita es que le obedezcan para sentir así su propio poder, su capacidad para imponerse, por la fuerza si hace falta.

El poderoso “*necesita del esclavo como el esclavo necesita del amo*” (Hegel).

Esta relación se verá superada cuando aparezca la autoridad moral, que nace del conocimiento al servicio del amor, personificada en el zorro (capítulo 21), que no se basa ya en la fuerza, sino en la responsabilidad.

Estamos habituados desde nuestra infancia a considerar algo “natural” las relaciones de poder vertical o “poder-sobre otras personas”, las relaciones de dominio y sumisión basadas en la capacidad de hacer que hagan, de controlar su conducta o influir sobre ella haciendo que obedezcan, pero no tienen nada de naturales entre las personas adultas, son una creación de quienes dominan, que ponen todo su empeño y los medios a su disposición para hacernos creer que son útiles y necesarios.

Pero no es cierto. El poder es primordialmente algo *personal* (*poder-sobre-la propia persona*), la capacidad de hacer algo de manera autónoma, controlar la propia conducta y superarse: *puedo* controlar mi miedo, *puedo* cantar una canción, *puedo* decir no, *puedo* mejorar, *puedo* amar...).

En seguida descubrimos el poder *horizontal* (poder-del-grupo) o capacidad de organizar la convivencia para decidir o hacer algo de forma colectiva, de ponernos de acuerdo entre todas las personas y actuar coordinadamente, llegando a donde no podríamos de manera aislada, individual. Es el extraordinario poder que nace de comunicarnos y cuidarnos, de prestar y recibir ayuda.

El que nos encontramos sin quererlo es el poder sociopolítico (*poder vertical*), que depende por completo de nuestro temor y de la creencia de que es imprescindible. De hecho, ningún dominio se mantiene si no cree-



mos que es necesario o no *creemos* que se pueda hacer nada por evitarlo.

Pero el Principito no se deja engañar ni atrapar por la propuesta del rey de compartir algo de su poder autoritario aceptando ser juez. No es necesario ni útil a nadie. No tiene ningún interés en quitar la vida, aunque sea a un animal. Aunque luego lo indulte con interesada generosidad.

Cuentan que un antropólogo propuso un juego a las niñas y niños de una tribu sudafricana. Puso una cesta llena de frutas cerca de un árbol, y les dijo que quien llegara antes a la cesta ganaba todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran, se cogieron de las manos y corrieron juntos. Después, se sentaron en grupo a disfrutar del premio.

El antropólogo les preguntó por qué lo habían hecho así cuando quien ganara la carrera podía haberse llevado todas las frutas. Riendo, le respondieron: ¡Ubuntu! ¿Cómo podría estar feliz viendo al resto del grupo triste?

Era algo evidente, ¿verdad?

Ubuntu se podría traducir como “Yo soy porque nosotras y nosotros somos” y es un término que proviene del dicho popular “*umuntu, nigumuntu, nagamuntu*”, que en zulú significa “*una persona es una persona a causa de las demás*”. Es la filosofía que Nelson Mandela contribuyó como nadie a extender por el mundo la misma que explicaba el arzobispo Desmond Tutu, premio Nobel de la Paz, en una entrevista:

“Una persona es persona a través de otras personas. Una persona con ubuntu está abierta y disponible para los demás, respalda a los demás, no se siente amenazada cuando otros son capaces y son buenos en algo, porque está segura de sí misma, ya que sabe que pertenece a una gran totalidad, que decrece cuando otras personas son humilladas o menospreciadas, cuando otros son torturados u oprimidos”⁴.

Las actividades cooperativas, donde sumando y compartiendo nuestras fuerzas aumentamos nuestro poder y eficiencia presuponen una concepción del ser humano y la sociedad muy diferente de la actual, individualista, insolidaria, competitiva, violenta y sexista.

La ejecución coordinada de una actividad que responde a nuestras necesidades compartidas, que son amplias y variadas, es lo que debiera denominarse “*empresa*”. Lamentablemente, esta expresión se reduce en el lenguaje común a su significado meramente económico, para referirse a las organizaciones que desarrollan una actividad encaminada a la producción de bienes y servicios que reportan un beneficio de carácter económico (dinero).

Cambiar nuestra concepción del poder social resulta hoy ineludible, pues vamos cobrando conciencia de la trascendencia que poseen en nuestra sociedad las actividades cooperativas encaminadas al cuidado y defensa de las personas, sus derechos y los aspectos de la vida humana que más precisamente nos definen como humanos y cuya repercusión sobre la economía es con seguridad más determinante y decisiva que la actividad desarrollada por la mayoría de las que normalmente llamamos empresas.

Dos elementos determinantes explican esta exclusión: el primero, la reducción economicista y neoliberal del trabajo y el beneficio al interés ex-

⁴ <https://web.archive.org/web/20070717211043/http://faculty.ccp.cc.pa.us/FACULTY/jhoward/southafrica/ubuntu.html>



clusivamente económico (*solo es trabajo lo que produce beneficio económico*), con desprecio y olvido del beneficio humano (*es beneficiosa toda actividad que protege, desarrolla y enriquece nuestra vida*). La segunda razón se puede encontrar una vez más en la mentalidad patriarcal, que desprecia el universo de las mujeres y las actividades que asocia con su rol de género: el cuidado de la vida, la alimentación, la sanidad, la infancia y la educación.

Más que nunca, necesitamos *ubuntu*: "*Una persona se hace humana a través de las otras personas*", "*Si todos ganan, tú ganas*", "*Soy porque nosotras y nosotros somos*", "*Todos para uno y uno para todos*", "*Todas las personas somos un todo*"; "*Yo soy persona en razón de las otras*".



ESCUCHO

"Ubuntu"
de Rayden



Actividad

Tabla

Pendientes de la imagen

Ser frente a parecer



LEO

Leemos el capítulo 11 del libro.



PIENSO

El vanidoso busca la fama, necesita ser halagado y aplaudido: tampoco alcanza la amistad del Principito, pues solo ve en este a un admirador y es incapaz de escuchar lo que le dicen, solo oye los elogios y alabanzas. Resulta ridículo, divierte al Principito un rato, pero está vacío (*vanidad* significa vaciedad), no tiene interioridad y por eso intenta mantener monótonamente su vida como un espectáculo exterior: es un personaje falso (*fatuo*).

Necesitamos de las demás personas, su reconocimiento y acogida, pero nos equivocamos cuando reducimos a este plano las relaciones, lo que expresa nuestra baja autoestima y la instrumentalización de la relación con ellas como medio para autoafirmarnos. Además –como veremos con crudeza en el capítulo siguiente– estas relaciones inauténticas generan siempre dependencia: el rey necesita de los súbditos, como el vanidoso de sus admiradoras y admiradores, como el resto de los solitarios egocéntricos dependientes que conocerá el protagonista en los sucesivos asteroides.

Repitémoslo: “*dependientes*”. Todos estos personajes masculinos representan el fracaso del ideal sexista: son varones supuestamente autónomos, que viven solos “cada uno en su propio planeta”, es decir, no necesitan de nadie... y sin embargo son incapaces de vivir sin la droga que los mantiene y los destruye.

Ninguno de ellos es feliz, pero el vanidoso vive además de parecerlo, de que los demás le admiremos y envidiemos su éxito y su fama. Necesita que creamos que es feliz y eso le hace desgraciado. Parece contento y divertido, pero pronto su risa se convertirá en mueca: tan pronto como cesen los aplausos y se marche el Principito.

Los descuidados vanidosos suenan a hueco: no tienen voz ni personalidad, repiten lo que creen que va a causar mejor impresión y se disfrazan para fascinar y “caer bien”. No se quieren a sí mismos.

Las personas descuidadas huelen a vacío: parecen envidiables, pero son envidiosas. No saben lo que envidian de verdad: los cuidados que nos prestamos las demás personas. No saben cuidar de nadie, ni siquiera de ellas mismas.



ESCUCHO

“Sinceramente tuyo”,
de Joan Manuel Serrat



Actividad

Tabla

Los falsos alimentos

Lo que nos hace crecer



LEO

Leemos el capítulo 12 del libro.



PIENSO

Alimento es lo que nos hace crecer, lo que nos construye y nos permite edificar y cuidar nuestra “casa”, nuestro cuerpo y nuestra mente, donde podemos acoger a los demás y encontrarnos con ellos.

Los “falsos alimentos” nos arrastran hacia la autodestrucción. “Parece” que podemos tomarlos, pero nos toman ellos a nosotros y nos sacan fuera de nuestro ser, nos hacen “huir”, “olvidar”, “evadirnos”, “aislarnos” y “perder la conciencia”.

Fíjate despacio en el diálogo con el bebedor: es absurdo y al final vuelve al comienzo. La bebida —como toda droga— es un círculo cerrado, que impide a la persona abrirse, comunicarse y relacionarse con las otras personas y forjar una verdadera amistad. Su futuro es idéntico a su pasado: “*instalado en silencio ante una colección de botellas vacías y una colección de botellas llenas*”. Literalmente: no tiene futuro.

El bebedor nos representa una vida volcada en la búsqueda del placer inmediato, escapando sin fin del dolor, esclavizado a su propia huida, lo que disminuye su capacidad de gozar y le hace ser triste, avergonzarse de sí mismo y, finalmente, quedarse solo, incapaz de abrirse a quienes podrían ayudarlo e incrementando el dolor que buscaba olvidar.

Con el bebedor aparece el colmo del des-cuido: el olvido del autocuidado, la incapacidad de protegernos y proporcionarnos lo que necesitamos para avanzar en la vida, lo que nos alimenta. Los *bebedores* no son *vividores*, son autodestructivos, pues sus vueltas solo tienen un final.

El Principito siente lástima de este pobre hombre cuya vergüenza no le sacará del pozo en que se hunde cada vez más: resulta sumamente difícil ayudar a una persona cuando se desprecia y descuida a sí misma, alimentando monótonamente las conductas y relaciones que tanto daño le hacen.

Necesitan un cuidado muy especial. El niño no puede dárselo, solo puede marchar para ponerse a salvo del contagio: el autodescuido se expande con mucha facilidad.



ESCUCHO

“*Mi suerte*”,
de Vetusta Morla



No eres útil, solo propietario

¿Poseer o cuidar?



LEO

Leemos el capítulo 13 del libro.



PIENSO

A diferencia del rey, el vanidoso y el bebedor, los tres personajes que aparecerán ahora se ocupan de cosas diferentes de sí mismos.

El hombre de negocios se entrega de lleno al trabajo: está “ocupado”. Su trabajo consiste en aumentar sus posesiones, tener cada vez más.

Es un esclavo del trabajo: vive para trabajar, no trabaja para vivir; confunde los medios y los fines, por lo que se cree que la riqueza es poseer (en vez de lo que llena su vida) y cree que el dinero —mero símbolo— es la valiosa meta.

Es como acumular vasijas de agua, pero morir de sed.

Decía el filósofo Rousseau que la culpa del origen de la propiedad privada no estaba en el primer caradura que valló un campo y dijo “esto es mío”, sino en los estúpidos que le creyeron.

Como decir esa estrella es mía. Y esa. Y esa otra... y la luna... y el sol.

La propiedad, en efecto, es una creencia. Una creencia ridícula que nos obsesiona y nos lleva al descuido personal y de los demás.

Pero el Principito va, como siempre, más lejos: observa que el hombre de negocios ama la seriedad, los números, pero no ama las cosas ni las estrellas que posee, pues solo se dedica a acumular, repasar y contar lo que tiene, para comprobar que es rico. De nada les sirve a las estrellas esta propiedad, que resulta meramente especulativa, como la economía financiera.

Sin duda, al propietario de más de quinientos millones de estrellas ningún banco del mundo le negaría un préstamo. Y seguro que todos saldrían ganando, excepto las estrellas... y las personas.

El protagonista lo rechaza, pues este hombre no cuida de su propiedad, no es útil a sus estrellas. La propiedad inútil, inerte o abandonada es una forma del descuido y el abandono de quienes necesitan que les cuiden. La acumulación de riqueza que nada produce salvo enriquecer a quienes ya poseen, es una forma de descuidarnos. Y hasta el joven príncipe se da cuenta.



ESCUCHO

“No hay tanto pan”,
de Silvia Pérez Cruz



Esclavos del deber

Trabajar para la vida



LEO

Leemos el capítulo 14 del libro.



PIENSO

El farolero sí resulta simpático a nuestro amigo, pues “hace algo útil, aunque sea absurdo”. Pero tampoco podrán ser amigos: el farolero es esclavo de la “consigna”, la norma que debe cumplir y le impide disponer de tiempo y libertad para dormir, descansar, relacionarse, hacer otra cosa... ¡En el reducido mundo del farolero tampoco hay sitio para el encuentro humano, que requiere reposo y tranquilidad!

Su vida tiene un para qué, una finalidad social, pero las instituciones y las normas no tienen sentido en sí mismas, están al servicio de las personas y no al revés. El farolero —fiel, pero conformista— no se preocupa de la correcta relación medios-fines: se limita a “estar ahí y cumplir el guion establecido”, sin cuestionarse más.

Nuestro *Farolero-fiel*, a diferencia de Ralph Fiennes en la película *El jardinero fiel*, hace lo que le han dicho que debe hacer, sin preguntarse si verdaderamente sirve a alguien. Representa a esa multitud cobarde y conservadora que se resigna ante lo injusto e incluso ante lo absurdo. No es una situación positiva ni tan cómoda como pudiera parecer, pero el fallo no es solo suyo: lo es también de la institución, que debiera haber cambiado la norma para adaptarse a las circunstancias con flexibilidad.

No es posible vivir haciendo lo que “debes” o “tienes que”: necesitas escuchar tu propia voz y la voz de quienes te rodean, que te dice lo que verdaderamente necesitas y necesitan de ti. Es importante cumplir las normas, pero es aún más importante saber cuándo es preciso saltárselas por alguien.

Veremos a este inofensivo personajillo convertirse en una multitud disciplinada “bailando al son que les tocan” en el capítulo 16. El propio autor los comparará con unos soldados: “*Los movimientos de este ejército estaban regulados como los de un ballet de ópera... era grandioso*”. En efecto, aunque parezcan atractivas con sus uniformes y sus evoluciones, las personas que hacen lo que sea para cumplir con su deber siempre son temibles y peligrosas.

Es la eterna excusa de los torturadores y asesinos institucionales: “solo cumplía mi deber”. Como los nazis que ocupan Europa en ese momento. Y lo peor es que enganchan: “*le gustó este farolero que tan fielmente cumplía la consigna*”.



ESCUCHO

“El universo sobre mí”, de Amaral



Lo pequeño sí importa

Conocer por experiencia la fragilidad



LEO

Leemos el capítulo 15 del libro.



PIENSO

El geógrafo considera al Principito como un explorador y le pide información, pues el anciano sabe muchas cosas, pero no las ha experimentado por sí mismo; por ello, comete un gran error: desprecia las cosas "efímeras", como las flores. Pero hay algo muy importante que también es frágil y "está amenazado por una próxima desaparición"; se trata de la flor del Principito (y con ella todas las personas, todos los seres vivos). El geógrafo no lo tiene en cuenta. Es imposible para nuestro protagonista la comunicación ni la intimidad con él.

El propio geógrafo no se aprovecha de sus conocimientos. Es incapaz de experimentar o descubrir algo por sí mismo, pero se permite juzgar la credibilidad y moralidad de las demás personas que viajan y exploran. Desconoce su propio asteroide y ni siquiera parece saber que él también es una cosa efímera, sin valor alguno, desde el punto de vista de su ciencia.

Percibir la condición efímera de la vida es sentir no "el" tiempo, sino "nuestro" tiempo. Es sentirnos frágiles: todo se puede destruir y desaparecer en un instante y no sabemos cuánto falta para que ocurra.

Cuando vamos superando el miedo, esta experiencia nos despierta *ternura*, que es el cuidado que ponemos ante lo que es frágil. Por eso los bebés despiertan nuestras emociones más tiernas, porque no se puede tratar con dureza lo que muestra tanta vulnerabilidad.

Para cuidar es imprescindible este descubrimiento personal. Solo con la convicción de su utilidad, no nace un verdadero cuidado. La vida es tan valiosa que nos pide ponerlo todo a su servicio: cabeza y corazón, inteligencia y sentimientos.

La teoría aparece en este capítulo como sustituta de la experiencia de la vida y su delicadeza. El planeta del geógrafo es majestuoso y fascinante, pero duro como una roca. Es el mundo del saber científico y objetivo, que delimita con precisión su objeto y método, para así ser "útil", pero no sirve para vivir.

El Principito, sin embargo, aprovechará esta utilidad práctica para seguir el consejo del sabio sobre visitar la Tierra.



ESCUCHO

"Fragilidad",
de Sting, interpretada
por Milagros Piñera



Una multitud de personas descuidadas

¿Dónde están las que cuidan?



LEO

Leemos el capítulo 16 del libro.



PIENSO

Hemos aprendido a conocer a las "personas mayores" y el resultado no puede ser más desalentador: no son capaces de verdadera comunicación ni amistad, pues están demasiado ocupadas por el poder, como el rey; el aparentar, como el vanidoso; sus "malos rollos", como el bebedor; la posesión y la riqueza, como el hombre de negocios; acumular conocimientos, como el geógrafo... ¡Y la Tierra está llena de gente como ellos, que se afanan en esfuerzos inútiles, como un ejército de disciplinados faroleros!

La Tierra ofrece, en efecto, una multitud de modelos o modos de ser donde se entremezclan los tipos que hemos ido conociendo.

Aparecen en este capítulo muchas cifras y cantidades; se trata de una descripción humorística de nuestro planeta: la Tierra vista por una persona mayor (cifras), que aparece en realidad como un planeta lleno de "mayores" que gira en una hermosa danza incomprensible. Pero entre todas estas personas adultas hay una ausencia llamativa: ¿dónde están quienes cuidan y se ocupan de los demás?

¿Dónde están las mujeres en nuestro libro?

Hay que decirlo claro: no aparecen. Son las grandes ausentes, como lo han sido siempre en nuestro universo público hasta hoy. Las cuidadoras, ya lo sabemos, son invisibles en el relato oficial, pues no reciben reconocimiento ni remuneración (no es "trabajo"). Cuando se incorporan al mercado laboral sufren el "techo de cristal" y la "brecha salarial", además de seguir haciéndose cargo de la mayor parte de los cuidados ("doble jornada").

Sin ellas no habría reyes ni negociantes, geógrafos, vanidosos o faroleros; ni siquiera bebedores. Sin ellas no estarían vivos, ni podrían dedicarse a su lamentable labor. Ellos no cuidan de nadie, pero sí han recibido cuidados. Se muestran descuidados, pero no han sido descuidados.

En nuestro libro no hay mujeres, pero de ninguna manera está ausente lo femenino (y no solo en la rosa). Hemos de ver lo que no se ve: El Principito y el aviador aprenderán a recuperar la dimensión perdida, alcanzarán su talla humana aprendiendo a responsabilizarse de otras personas y de su entorno: cuidar no es asunto de algunas, es cuestión de todas.



ESCUCHO

"La mano de mi madre",
de Mercedes Sosa



Capítulo 17: La serpiente

Un gran interrogante

Aislados, aunque conectados



LEO

Leemos el capítulo 17 del libro.



PIENSO

El autor reconoce que nos ha mentado un poco, pues en realidad *“los hombres ocupan muy poco lugar sobre la Tierra”*; aunque *“se creen tan importantes como los baobabs”*. Es la soberbia de la razón enfrentada a la naturaleza: nos creemos importantes porque la dominamos y nos aprovechamos de ella, e incluso llegamos a destruirla, como los baobabs, fruto del des-cuidado.

¿Nos suena esta forma de pensar?

En estos capítulos vamos a conocer algo más a los seres humanos en general, pero ahora lo haremos a través de los ojos de la naturaleza que nos delata: los humanos vistos por los animales, las plantas, las montañas... y un zorro.

El Principito empieza por conocer a una serpiente, que plantea adivinanzas y enigmas a nuestro amigo. Su propio cuerpo curvado tiene forma de interrogación. La serpiente habla enigmáticamente, pero dice al final que *“resuelve todos los enigmas”*. En la tradición judeocristiana, la serpiente representa la inteligencia que propicia el conocimiento del mal, la pérdida de la inocencia y la muerte, que todo lo relativiza.

El diálogo del protagonista con la serpiente es inquietante, cuestiona al Principito, lo pone a prueba (eso significa *“tentar”*) para comprobar hasta qué punto sabe lo que cree saber y si está seguro de lo que quiere, pues le advierte sobre la humanidad, ya que con ella *“también se está solo”*, como en un desierto. El desierto del descuidado.

Siempre en conexión, siempre con la mirada puesta en el móvil nos creemos en comunicación y unidos a otras personas, pero terminamos por comprender nuestro error: que las personas se cuiden es algo muy diferente de los mensajes y las redes que nos enredan y atrapan. El cuidado es una red de cariño y cercanía humana directa, piel con piel. Descubrir la incomunicación y sentir que no importamos a nadie nos abate y desalienta. Nos arrebató el alma, las ganas de vivir.

Nuestro protagonista está, pues, des-animado, y la serpiente le propone que abandone su búsqueda y vuelva atrás; que acabe con todo y *“regrese a su planeta”*, pues este mundo es demasiado para él, tan débil, solo y puro que no podrá resistirlo. Le tienta con desaparecer.



ESCUCHO

“Palabras para Julia”, poema de José Agustín Goytisolo con música de Paco Ibáñez, interpretado por Ismael Serrano



Actividad

Tabla

¿Dónde están nuestras raíces?

Reconocer la deuda de cuidados



LEO

Leemos el capítulo 18 del libro.



PIENSO

La flor dice al Principito que los hombres no tienen raíces, están cambiando constantemente de lugar y viajan de un sitio a otro. Juzga a los hombres según su propio modo de ser, no respeta ni acepta las diferencias. Los ve faltos de algo que ella sí tiene. No los entiende.

Pero en algo sí acierta la flor: el desarraigo humano, la pérdida de referencias (“raíces” en sentido simbólico) por la subordinación a la prisa, lo novedoso, el cambio constante, la esclavitud a las nuevas tecnologías, el descuido... que nos hacen olvidar que estamos hechos para el encuentro, la participación, la comunidad y el arraigo junto a personas a las que amamos y con las que compartimos.

¿Dónde están nuestras raíces? ¿De dónde venimos? A menudo no somos conscientes del origen de nuestro ser: las personas que han ocupado su tiempo, afecto y energías en cuidar de nuestra vida desde antes de que nació, durante nuestra infancia y juventud hasta hoy, no solo en nuestra familia, sino desde tantos ámbitos, a menudo anónimos.

Recordemos el concepto de “deuda de cuidados”, que subraya la diferencia entre los cuidados recibidos y los que hemos dado. Balance claramente desfavorable para los hombres en comparación con las mujeres, pero también deficitario si nos fijamos en las empresas y el Estado, así como en las naciones enriquecidas con respecto a los pueblos empobrecidos por la explotación abusiva de sus recursos.

La *deuda de cuidados* resulta una herramienta educativa muy útil para hacer visible la crisis de cuidados, despertar conciencias (no culpabilidades) y asumir responsabilidades compartidas ante las personas y la naturaleza, generando conductas más acordes con lo que hemos ido desvelando, para asumir la corresponsabilidad en las tareas de cuidados, desde luego, pero también para exigir responsabilidades en el cuidado de las personas y la naturaleza a las empresas y al Estado, a las clases sociales y los países más ricos, mediante una justicia fiscal verdaderamente eficaz, progresiva y distributiva. Pero lo primero de todo es agradecer nuestras raíces, dar las gracias por tantos cuidados recibidos. Recordar momentos y gestos, nombres y rostros concretos...



ESCUCHO

“*Gracias*”, de El Canto del Loco



¿Falsedad o autenticidad?

Desmontando los prejuicios del patriarcado



LEO

Leemos el capítulo 19 del libro.



PIENSO

El Principito va descubriendo la aridez y sequedad de la vida. El camino interior es difícil. Dice el poeta Antonio Machado:

*“A distinguir me paro las voces de los ecos,
y escucho solamente, entre las voces, una”.*

En efecto, a veces se pueden confundir, y al Principito le ocurre, pero extrae una conclusión sobre los seres humanos que puede resultar acertada: *“los hombres no tienen imaginación. Repiten lo que se les dice”*, como la ninfa Eco de la mitología.

El eco simboliza la vaciedad interior, la conversación insustancial donde no se anhela un verdadero encuentro y nos refugiamos en “lo que siempre se ha dicho”, los tópicos, vulgaridades, generalizaciones y frases hechas. Frente a esto, la existencia auténtica brota de la interioridad y se dirige en busca de otra intimidad diferente, libre, valiosa y enriquecedora.

El eco representa la voz impersonal de la sociedad, lo que “se dice” o “se piensa”, lo que “todo el mundo” cree, acepta o hace. Es el sonido de los *prejuicios* (lo que aceptamos de manera acrítica, por tradición o costumbre, inconscientemente, sin analizarlo o someterlo a juicio para saber si es cierto). El eco refleja *estereotipos*, generalizaciones abusivas por las que atribuimos a todo un grupo o categoría ciertas características y propiedades (generalmente negativas) que seguramente solo poseen algunos elementos del grupo, pero no todos, ni siquiera la mayoría y mucho menos necesariamente.

“Los hombres son...”, “las mujeres son...”. Digamos lo que digamos a continuación, resuena en la frase el eco de los estereotipos y los prejuicios.

La persona auténtica, en cambio, se expresa con libertad y respeto: no se somete a la mayoría por cobardía ni agrede o ataca a los que no comparten sus ideas, sino que es asertiva: se valora a sí misma y valora a los demás, por lo que practica el diálogo como medio para alcanzar la verdad que nadie posee en exclusiva.

Como vimos al hablar de la violencia de género en el capítulo 7, el pa-



triarcado es una estructura social jerárquica, basada en un conjunto de ideas, prejuicios, símbolos, costumbres e incluso leyes, por la que una cierta imagen del género masculino domina y oprime a las mujeres y al resto de los hombres.

La diferencia entre *machismo* y *patriarcado* radica en que el machismo es la actitud y la conducta (individual o colectiva) que es generada por el sistema patriarcal.

En nuestra sociedad se asigna a la mujer un determinado estereotipo, papel social o “rol” subordinado al varón, que condiciona su vida entera, del que le resulta muy difícil escapar y es profundamente discriminatorio. Los hombres también tienen asignado un rol social, pero con “ventajas” o “privilegios” respecto a la mujer, ya que ocupan los puestos familiar, social y económicamente más favorecidos. En realidad, ambos salen perdiendo, de distinta manera.

Desde que nacemos, todos y todas escuchamos, primero en la familia y luego en la escuela, un eco siempre repetido que transmite los prejuicios de género y otros mensajes estereotipados:

- *“Eres más mujer y más ‘femenina’ cuanto más te ciñes a las características prefijadas de tu rol, definido por la sociedad (el sistema patriarcal)”*.
- *“La mujer debe preocuparse por resultar atractiva, dejando que sea lo que otros/as piensen de ella lo que maneja su autoestima”*.
- *“La vida de una mujer ha de construirse en torno a un varón, aspirando a ser ‘la pareja de...’*
- *“Si trabaja, la mujer debe ocupar empleos de perfil bajo, de tipo asistencial, generalmente poco cualificados, mal pagados, precarios y temporales, pues no debe estar por encima de los hombres y menos de ‘su’ hombre”*.
- *“Una mujer no lo es del todo si no es madre, pero, además, la madre que hace de sus hijos el centro de su vida y la dedica a cuidarlos”*.
- *“Si te sales de este patrón, tanto como si no lo haces, te expones al acoso, el maltrato y la violencia, pues te lo mereces y lo provocas, eres débil y debieras quedarte en casa”*.

Para los hombres, las voces del eco presentan su versión diferencial:

- *“Eres más hombre y más ‘masculino’ cuanto más reflejes las características prefijadas de tu rol, definido por la sociedad (el sistema patriarcal)”*.
- *“Tu atractivo radica en tu fortaleza, tu autonomía y tu capacidad de asumir riesgos”*.
- *“Eres superior intelectualmente a las mujeres, que son emocionales y dependientes de los hombres, no tú de ellas”*.
- *“Los hombres somos infieles por naturaleza: cuantas más relaciones, más hombre eres, pero debes controlar a tus mujeres: novias, hermanas, madres, esposas, hijas...”*
- *“Tú no debes ocuparte en cuidar de nada ni de nadie: estás para trabajar fuera y que cuiden de ti en casa”*.
- *“Si te sales de este patrón, te expones al desprecio, la burla y la discriminación, pues te lo mereces por ser como una mujer”*.
- *Identificar, denunciar y desmontar estas resonancias huecas y dañinas es imprescindible para construir la sociedad de los cuidados. Conseguirlo es una tarea primordial de la educación.*



ESCUCHO

“Eco”, de Jorge Drexler



Una falsa conclusión: todas las personas somos iguales

Generalizaciones para llorar



LEO

Leemos el capítulo 20 del libro.



PIENSO

Comienza este importante capítulo con una advertencia: el Principito, que ha caminado mucho, “descubrió por fin un camino. Y todos los caminos llevan hasta los hombres”. Ya debiéramos saber que los caminos son muy peligrosos para los que buscan la verdad, pues son lugares recorridos por muchas personas y siempre nos “llevan hasta los hombres”, es decir, a donde va la mayoría, a donde vive la “gente”, el lugar de los prejuicios y las generalizaciones.

Es una advertencia porque nuestro protagonista va a actuar como haría “cualquiera”, uno que pasa por la calle (un *transeúnte*, como dice el capítulo siguiente), alguien que ve las cosas “de paso”, a simple vista, de manera exterior y superficial.

Al mirar superficialmente la rosaleda, el Principito se fija solo en que todas las flores se “parecen”, queda sorprendido y se siente desdichado, pues cree descubrir que su flor es “una flor más, igual a otras cinco mil”. Un falso descubrimiento, un tremendo error, como veremos.

La rosa amada, que parece única en un primer momento, se ha vuelto *vulgar* por efecto de la rutina y la costumbre, que la devalúan deshaciendo su encanto. La ve como al resto de las flores. Al ser su rosa “como todas”, “yo no soy un gran príncipe”. La depreciación de lo amado genera el desprecio de sí mismo: “tendido en la hierba, lloró”. Su vida y su amor no valen nada. Todas se parecen, todas son iguales. Nuestro protagonista razona como una persona mayor.

No se trata de un error leve: cuando olvidamos la individualidad y el valor único de cada persona, el cuidado se vuelve frío, distante, deshumanizado... e incluso imposible. La fragilidad y la necesidad de un ser que percibo como intercambiable, repetido, “igual a otros cinco mil”, me resultan invisibles o molestas. No me interpelan ni me comprometen, como mucho me ponen triste: “pobrecillo”, “qué pena me da”, “qué lástima”, “está fatal”...

Es el *sentimentalismo*, enemigo mortal de los sentimientos verdaderos. Es lamentarse de la situación propia, como el Principito, o llorar porque me duele “ver” el dolor ajeno, sin ocuparme de la otra persona.



ESCUCHO

“Jardín de rosas”,
de Duncan Dhu





3 ETAPA

Creando lazos

APRENDER A CUIDARNOS

Entramos en el tercer acto de la obra, donde todo culmina, donde todo encaja y adquiere su sentido. Ahora sabremos cómo aprendió a cuidar el Principito y cómo enseñó a su vez al aviador, creando entre ellos el dulce lazo invisible de la amistad.

Ahora tenemos la ocasión de aprender también con ellos y dejarnos domesticar, para que no vivamos una vida salvaje y descuidada, como seres huraños y solitarios, que desconfían y se alejan de los otros y de la naturaleza. Al igual que el joven príncipe, solo podemos cui-

dar de los demás si nos dejamos cuidar y educar primero por el zorro, si aprendemos a cuidarnos para poder transmitir lo que vivimos, no lo que sabemos “en teoría”, como el geógrafo.

Porque la finalidad de este trayecto no la olvidamos: *queremos educarnos para cuidar y enseñar a cuidar.*

Porque hay una niña, un niño que nos esperan.

Ahí nos encontraremos: donde las estrellas saben reír.

Crear lazos

La ética de los cuidados



LEO

Leemos el capítulo 21 del libro.



PIENSO

El encuentro con el zorro constituye un momento central de nuestro relato. El Principito está triste tras su experiencia en la rosaeda, y el zorro lleva una vida monótona y aburrida, según él mismo nos cuenta. Ambos quieren divertirse, reír, jugar, recuperar la alegría... pero no pueden: el zorro dice que no está *domesticado*. Resulta, al parecer, una condición imprescindible, pero nuestro joven protagonista no sabe en qué consiste.

Se trata de que deje de ser “un zorro entre otros cien mil zorros semejantes” y se convierta en “su” zorro, igual que el Principito dejará de ser “un muchachito igual a otros cien mil muchachitos”.

Con el zorro, nuestro protagonista aprenderá a cuidar. Y nosotros con él.

Lo que acontece es un proceso de aprendizaje inicial, una “*iniciación*” dirigida por el zorro que desempeña el papel de maestro y descubrirá al Principito la necesidad de aproximarse lentamente, el valor del silencio, los ritos y las rutinas para que se produzca el encuentro interpersonal y pueda surgir el cuidado, la amistad y el amor.

El tiempo juega un papel primordial. El Principito dice que no tiene tiempo para domesticar al Zorro porque tiene que “*encontrar amigos y conocer muchas cosas*”. El zorro le revelará cómo “*únicamente conocemos lo que domesticamos*”, gracias al tiempo empleado en este proceso.

Ahora el Principito tiene por fin un amigo, y el resultado parece opuesto a lo que se pretendía, pues el zorro va a llorar, pero enseña a su compañero que en realidad sale ganando “*por el color del trigo*”, que a partir de ahora le recordará su cabello cuando él no esté, es decir, le servirá para ver lo invisible y hacer presente al amigo cuando ya no resulte visible para sus ojos.

Antes de despedirse, el zorro se asegura de que el joven príncipe no ha olvidado su “secreto”, la sencilla enseñanza que ha querido transmitirle:

- “Solo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible a los ojos.”
- *El tiempo que perdiste con tu rosa hace que tu rosa sea tan importante.*
- *Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa”.*

Recuerda la crisis de cuidados que descubrimos con la serpiente: “*Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Lo compran todo hecho en las tiendas. Y como no hay tiendas donde vendan amigos, los hombres no tienen ya amigos*”.





ESCUCHO

“Vivir”, de Estopa
con Rozalén

La **ética del cuidado** nos propone adoptar las decisiones morales con la mirada puesta en el cuidado como valor esencial. Carol Gilligan, su creadora, buscaba con su obra *In a different voice* (1982) compensar los errores y carencias que apreció en la *ética de la justicia* de Lawrence Kohlberg. Al situar el cuidado en paralelo con la justicia, se conectan las responsabilidades con los derechos sin renunciar ni absolutizar a ninguno de ellos, sino comprendiéndolos como complementarios.

La ética de la justicia promueve un razonamiento abstracto, imparcial y universal, básico en el Estado de derecho y para el reconocimiento de los Derechos Humanos, pero descuida la fragilidad del ser humano concreto y sus necesidades específicas.

Históricamente —ya lo sabemos— los cuidados se han visto feminizados y desvalorizados. La conquista de la igualdad por las mujeres plantea un desafío moral que expresa con claridad Victoria Camps:

“La pregunta es la siguiente: el rechazo de la sumisión y dependencia femeninas, el hecho de que esa dependencia haya forzado a la mujer a ser la cuidadora de todos los seres que necesitaban cuidado, ¿ha de llevar a rechazar el cuidado como un valor execrable y maldito?”

CAMPS, V. (1998): *La ética del cuidado*, en *El siglo de las mujeres*, Ediciones Cátedra, Madrid: p. 75.

La ética del cuidado nos propone una respuesta valiente, no exenta de riesgos:

“Renunciando al cuidado la mujer podría parecerse más al hombre, pero los dos serían tanto menos humanos. Considero que no hay más remedio que decidirnos por la segunda opción, re-aprehender el cuidado y hacerlo extensivo a toda la humanidad. Educarnos en el cuidado para que éste deje de ser un rasgo de género, específico del ámbito femenino, y pase a ser un rasgo de humanidad, específico del ser humano.”

COMINS, I. (1998): *La ética del cuidado como Educación para la Paz*, tesis doctoral, Univ. Jaume I, Castelló: p. 82.

Entre otros riesgos, podría promoverse una visión “reaccionaria” de los cuidados que, en lugar de la justicia y la liberación de las mujeres, consolidara la opresión, el abuso y la discriminación. Es preciso, por ello, conectar los cuidados con la ciudadanía y la participación democrática basada en el reconocimiento de la dignidad y la igualdad de derechos:

“La ética del cuidado no es una ética femenina, sino feminista, y el feminismo podría considerarse el movimiento de liberación más radical —en el sentido de que llega a la raíz— de la historia de la humanidad. Al desprenderse del modelo binario y jerárquico del género, el feminismo no es un asunto de mujeres, ni una batalla entre mujeres y hombres, sino el movimiento que liberará a la democracia del patriarcado. La ética del cuidado nos guía para actuar con cuidado en el mundo humano y recalca el precio que supone la falta de cuidado: no prestar atención, no escuchar, estar ausente en vez de presente, no responder con integridad y respeto.”

GILLIGAN, C. (2013): *El daño moral y la ética del cuidado*, Fundació Víctor Grífols



Solo las niñas y los niños saben lo que buscan

Las trampas de la prisa



LEO

Leemos el capítulo 22 del libro.



PIENSO

El Principito pone a prueba lo aprendido con el zorro: el tiempo perdido hace importantes las cosas, pero solo las niñas y los niños parecen entenderlo.

Las personas adultas van sin parar de un lugar a otro a toda velocidad, pero no saben qué buscan y *“nunca están contentos”*, pues parecen creer que su felicidad se encuentra en algún lugar fuera de ellos.

Las niñas y los niños, en cambio, *“tienen suerte”*, pues conocen que la riqueza nace del plural y del tiempo que dedicamos a cuidar de algo o de alguien hasta convertirlo en significativo y valioso:

“Únicamente los niños saben lo que buscan. Pierden el tiempo con una muñeca de trapo y esta se convierte en algo muy importante para ellos, y si se la quitan, lloran”.

Por rápido que vayan, las personas adultas viajan en iluminados trenes, pero ellas mismas siguen a oscuras, en la “noche”, porque no saben distinguir lo que tienen ante las narices:

“Preguntó un gurú⁵ a sus discípulos si sabrían decir cuándo acababa la noche y empezaba el día.

Uno de ellos dijo: “Cuando ves a un animal a distancia y puedes distinguir si es una vaca o un caballo”.

“No”, dijo el gurú.

“Cuando miras un árbol a distancia y puedes distinguir si es un mango o un anacardo”.

“Tampoco”, dijo el gurú.

⁵ Maestro espiritual del hinduismo.



“Está bien”, dijeron los discípulos, “dinos cuándo es”:

“Cuando miras a un hombre al rostro y reconoces en él a tu hermano; cuando miras a la cara a una mujer y reconoces en ella a tu hermana. Si no eres capaz de esto, entonces, sea la hora que sea, aún es de noche”.

MELLO, A. (1988): *La oración de la rana-I*. Ed. Sal Terrae, Santander

Como nos canta Chambao: “Pokito a poko entendiendo que no vale la pena andá por andá, que’s mejó caminá pa ir creciendo”.



ESCUCHO

“Pokito a poko”,
de Chambao



Actividad

Tabla

Vivir despacio

Ciudadanía: revolución de los cuidados



LEO

Leemos el capítulo 23 del libro.



PIENSO

No se trata de ahorrar tiempo, sino de emplearlo para dar valor a lo que hacemos, pues el tiempo dedicado con afecto, paciencia y cuidado es creador de lazos de responsabilidad.

Nuevamente, no es cuestión de resultados. Importa el proceso y el recorrido. Con su tiempo disponible, nuestro amigo *“caminaría suavemente hacia una fuente...”*

¿Cómo nos situamos ante el mundo y la vida? ¿Deprisa o despacio?

Aprender a vivir despacio significa aprender a cuidarnos.

Leonardo Boff⁶ nos habla de dos “modos-de-ser-en-el-mundo”: el trabajo y el cuidado. El “modo-de-ser-en-el-mundo” por medio del trabajo se da en forma de interacción y de intervención. El “modo-de-ser-en-el-mundo” por medio del cuidado no se opone al trabajo, pero le confiere una tonalidad diferente: gracias al cuidado dejamos de ver como objeto la naturaleza y todo lo que existe en ella. La relación no es de sujeto-objeto sino de sujeto-sujeto.

Cuidar a las personas y a las cosas implica tener intimidad con ellas, sentir las dentro, respetarlas, darles sosiego y reposo. Cuidar es estar en sintonía con ellas.

El gran desafío para el ser humano es combinar trabajo con cuidado. Estas dos realidades no se oponen, se componen. Se limitan mutuamente y se complementan.

Los últimos siglos, a partir del proceso de industrialización, se han caracterizado por la dictadura del “modo-de-ser-trabajo” como intervención, producción y dominación. El trabajo ya no se relaciona con la naturaleza sino con el capital.

La recuperación del cuidado no tiene lugar a costa de trabajo, sino mediante una forma diferente de entender y realizar el trabajo. Para ello el ser humano debe volver sobre sí mismo y descubrir su “modo-de-ser cuidado”.

⁶ BOFF, L. (2002): *El cuidado esencial. Ética de lo humano*. Compasión por la tierra. Ed. Trotta, Madrid.





ESCUCHO

“Pequeña gran revolución”, de Izal

Es una transformación en profundidad, una “revolución”, que nos exige:

- Renunciar a la sed de poder que reduce todo a objetos.
- Rechazar todo despotismo y toda dominación.
- Imponer límites a la obsesión de la eficacia a cualquier precio.
- Derrocar la dictadura de la racionalidad fría y abstracta.
- Organizar el trabajo en sintonía con la naturaleza y sus ritmos.
- Respetar la comunión que todas las cosas mantienen entre sí y con la humanidad.
- Poner el interés colectivo de la sociedad y de la comunidad biótica y terrenal por encima de los intereses exclusivamente humanos.

Estas son las medicinas contra el descuido que denuncian ante las instituciones públicas las personas excluidas, desempleadas, jubiladas, ancianas y jóvenes.

Estas instituciones que se preocupan cada vez menos por el ser humano, y se ocupan cada vez más de la economía, de las bolsas, de los intereses y del crecimiento ilimitado de bienes y servicios materiales de los que se apropian las clases privilegiadas a costa de la dignidad y la compasión necesarias en vista de las carencias de las grandes mayorías.

Este es el “modo-de-ser” que rescata nuestra humanidad más esencial. Si nuestros cuerpos son vulnerables, si las vidas de las personas dependen del cuidado de otras y otros, el derecho al cuidado se deriva directamente del artículo 3 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: “*Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona*”.

Porque las vidas, si no se sostienen se derrumban.

Pero este derecho está hoy lejos de ser universalmente garantizado. Depende del puesto que las personas ocupen en el mercado: a mayor renta mejores cuidados, mientras que aquellas personas con menores ingresos recibirán menos cuidados o, incluso, deberán brindar cuidados en condiciones laborales de gran precariedad y a costa del cuidado propio y de su familia.

El derecho al cuidado no incluye solo el derecho a cuidarnos y recibir los cuidados necesarios, sino también el derecho a elegir si queremos cuidar o no a alguien. Nos exige pensar formas de autocuidado personal y comunitario sostenibles y solidarias, a través de las cuales podamos cuidar de nosotras o nosotros mismos a la vez que lo hacemos de otras personas, vigilando no vulnerar el autocuidado de otras personas o colectivos, sino en las que el trabajo que realizo al cuidarme cuida de ellas por igual.

La conquista universal de la ciudadanía como estatus legal (ser sujetos iguales de deberes y derechos) y como práctica deseable (participación política) fue la gran aspiración social que inauguró la edad contemporánea europea y americana.

Hoy se nos revela el desafío de transformar la ciudadanía formal en una ciudadanía socialmente responsable, que ponga en el centro los cuidados y las actividades al servicio de la vida, para que podamos reconocernos como vulnerables e interdependientes. Es lo que Amaia Pérez Orozco denomina *cuidanía*⁷.

Es un enorme paso, aunque parezca un pasito.

Una pequeña gran revolución.

7 PÉREZ OROZCO, A. (2012): “De vidas vivibles y producción imposible”.



Agua para el corazón

Acoger y proteger la fragilidad



LEO

Leemos el capítulo 24 del libro.



PIENSO

El agua es la vida, pero ya sabemos que no se trata de beberla a cualquier precio y de cualquier manera. Recordemos a los antiguos: no solo *bibere*, sino *vivere*.

No solo sobrevivir, queremos vivir.

El cómo y con quién la encontramos resultan decisivos.

Ha pasado una semana. El agua de beber se ha terminado. El aviador todavía no ha aprendido a vivir creativamente como el niño y sigue pensando como un adulto: “*no tengo nada para beber*” y, por tanto, “*vamos a morir de sed*”.

A muchas personas adultas este razonamiento les parecerá correcto, cuando no lo es en absoluto. Solo es una falacia, un razonamiento aparente, pues yo no puedo predecir lo que *va a ocurrir* a partir de *lo que ocurre* en este momento, ya que dependerá de cómo cambie la situación, y yo puedo ser un factor determinante en esta evolución de las circunstancias.

Solo lo entiende el Principito: “*Es bueno haber tenido un amigo, aun si vamos a morir*” (lo más importante sigue siendo lo más importante, incluso ante la muerte), pero dice a continuación: “*Tengo sed también... Busquemos un pozo*”. El Principito no es tonto ni está ciego: ve el problema urgente y lo afronta con decisión, inteligencia y realismo: “*Busquemos un pozo*”. De hecho, él propone una solución, mientras el aviador no propone ninguna, solo ve una posibilidad (“*vamos a morir de sed*”), la da por supuesta e inevitable, y se resigna sin buscar solución alguna.

¿Cuál de las dos posturas es más inteligente? ¿Cuál es más útil y eficaz?

El Principito —convertido en maestro— enseña al aviador el valor de las cosas: no podemos vivir de lo que vemos con los ojos, necesitamos ayudarnos en la búsqueda de lo que no se puede ver, como un pozo en el desierto. Puede parecer difícil de encontrar, pero solo si lo buscamos se hace posible hallarlo. Con nuestra búsqueda de lo que no vemos (el pozo) hacemos posible lo que ahora no existe (encontrarlo y tener agua para beber). Si no lo buscamos, jamás lo encontraremos.



Esta es la *esperanza*: trabajar activamente para que sea posible lo que ahora parece imposible.

Y, además, esta búsqueda revela la belleza de la utopía: “*el desierto es bello porque esconde en algún lugar un pozo*”; lo que no se ve hace hermoso a lo que ahora vemos, como el saber que una casa esconde un tesoro encanta toda la casa.

Pero el aviador aprenderá de paso que el tesoro escondido en el cuerpo de su amigo es frágil, delicado y emocionante. Y necesita protección, ternura y cuidado.

Al amanecer descubrirán el pozo, gracias a la búsqueda que inició el Principito.



ESCUCHO

“Llegaremos a tiempo”,
de Rosana



Actividad

Tabla

Capítulo 25: Diálogo junto al pozo

Déjate domesticar

Aceptar y agradecer los cuidados



LEO

Leemos el capítulo 25 del libro.



PIENSO

El pozo que encuentran “no se parecía a los pozos del Sahara” porque es producto, sobre todo, de una búsqueda común, del esfuerzo por imaginar como posible lo que parecía imposible, de su lucha contra la muerte; por eso “todo era dulce como una fiesta” y hasta el pozo canta.

Así, el agua que beben “era más que un alimento” y el niño tiene “sed de este agua” que “había nacido de la marcha bajo las estrellas”.

Gracias al zorro, el Principito sabía lo que pretendía, no como los hombres que “se agitan y dan vueltas”, pero “no saben lo que buscan”. Él quería encontrar la fiesta de la amistad, el “agua buena para el corazón, como un regalo”, porque no era resultado del deseo individual, sino algo que se recibe gratuitamente, porque alguien me la ofrece; “dame de beber”.

Ahora el protagonista puede reírse abiertamente de los titubeos del aviador al intentar vivir creativamente, pues han llegado a su meta y es posible contemplar con humor y ternura el camino recorrido.

Esta risa se contrapone a la tristeza ante la inminente despedida. El aviador comprende que su Principito no estaba en el desierto por casualidad cuando se encontraron: el tiempo de su estancia en la Tierra se había cumplido y buscaba el punto de caída para regresar a casa.

El aviador descubre, por fin, que ha sido domesticado. Y va a llorar, como el zorro.

*“La belleza del corazón
es la belleza duradera:
sus labios brindan
el agua de vida para beber”.*

Yalal ad-Din Muhammad *Rumi* (1207-1273), teólogo y místico musulmán



ESCUCHO

“La vida es bella”,
de Noa con Miguel Bosé



Actividad

Tabla

Separación y vuelta a casa

Vivir hasta despedirnos



LEO

Leemos el capítulo 26 del libro.



PIENSO

Vamos comprendiendo, aunque nos resistimos a admitirlo, que la marcha del Principito es inevitable y definitiva. Su vuelta a casa es mucho más difícil que la del aviador, pues *“es mucho más lejos”* y *“no puede llevarse este cuerpo”*, que *“pesa demasiado”*. Prefiere que su amigo no lo vea, pues *“parecerá como si fuera a morirme”* y *“no vale la pena”*.

Se ha cerrado un círculo: el zorro ha cuidado del Principito (y el Principito del zorro); el Principito ha cuidado del aviador (y este del Principito); ahora el Principito y su rosa podrán aprender a cuidarse mutuamente.

El aviador volverá a casa, porque ahora sí tiene casa, un “hogar”. El hogar es donde cuidamos y nos cuidan, donde nos reunimos y nos calentamos el corazón al amor de la lumbre, donde habitan nuestros recuerdos.

Pero, antes de partir, el Principito hará a su amigo un regalo que ahora sí podrá apreciar: el regalo de la alegría más profunda, estrellas que ríen, porque sabrá que el niño y su risa habitarán un rincón invisible del universo y será como si todas las estrellas se rieran, pues no podrá identificar con la vista dónde se encuentra:

“La gente tiene estrellas que no se parecen nada. Para los que viajan, las estrellas son guías. Para otros, no son más que lucecitas. Para los sabios, son problemas. Para mi hombre de negocios, eran dinero. Pero todas esas estrellas están calladas. Tú tendrás estrellas como nadie las tiene... ¡Tú tendrás estrellas que saben reír!”

El tiempo se ha cumplido: son los últimos cuidados. Todo lo efímero llega a su fin, pero deja detrás de sí algo eterno e inmortal: amor y amistad. Memoria. Estrellas que escucharemos reír.



ESCUCHO

“Cuidándote”,
de Bebe



Estrellas que saben reír

Cuidar nuestros mejores recuerdos



LEO

Leemos el capítulo 27 del libro.



PIENSO

Ahora el aviador tiene un hogar —espacio de memoria— donde recuerda al amigo ausente y experimenta la nostalgia (dolor de la distancia), igual que sufrió el niño cuando se alejó de su rosa (capítulo 6).

Es el momento del autocuidado y el consuelo, aunque sea “*un poco... no del todo*”; es el momento de vivir lo que “*ninguna persona mayor comprenderá jamás*”: la felicidad como alternancia de risa y dolor, la sucesión rítmica de las emociones al compás de las vivencias alegres o tristes, agradables o hirientes.

Cascabeles y lágrimas marcan la melodía vital de las personas sanas emocionalmente, que responden a lo que sucede, a lo que viven, temen o desean, sin quedarse congeladas en un solo sentimiento pase lo que pase.

El aviador goza de su preocupación por el amigo, aunque también sufre porque no sabe si “*en alguna parte, quién sabe dónde, un cordero desconocido se ha comido o no se ha comido una rosa...*”

Ha descubierto la preocupación de las personas que cuidan: el cuidado, mezcla de temor y esperanza.

Y cuida de sí mismo, de sus emociones y recuerdos, pues lo más triste del mundo es olvidarse de un amigo: por eso le dedica su libro “al mejor amigo que tengo en el mundo”, sabiendo muy bien que “*es bueno haber tenido un amigo, aun si vamos a morir*” (capítulo 24).

En la esperanza de un nuevo encuentro con su amigo, el autor el autor brinda su amistad a las personas que leemos sus obras: “*vosotros que también amáis al Principito*”.

Hemos sido —como él— domesticados, por el niño que ríe y tiene cabellos de oro.

¿Habremos aprendido también con él a cuidarnos?

“Al final del camino me dirán:

—¿Has vivido? ¿Has amado?

Y yo, sin decir nada,

abriré el corazón lleno de nombres”.

CASALDÁLIGA, P. (1986): *El tiempo y la espera*



ESCUCHO

“*Tú eres la vida*”,
de Maldita Nerea



Amigos para siempre

Reconocerás a ese niño



LEO

Leemos el epílogo.



PIENSO

“Mirad atentamente este paisaje para estar seguros de que sabréis reconocerlo. Y si llegáis a pasar por allí, no os apresuréis, os lo suplico. Esperad un momento, justo bajo la estrella”.

Lo habéis reconocido, ¿verdad? Es el lugar del encuentro con la persona que va a cuidar de nosotros o de la cual cuidaremos.

Parece el desierto, donde no hay caminos, pero puede ser cualquier lugar, donde seremos capaces de encontrar un camino o nos atreveremos a crearlo.

Lo más importante: no os apresuréis, parad un momento.

“Si entonces un niño viene hacia vosotros, si ríe y tiene cabellos de oro y nunca responde cuando le preguntas, adivinaréis al momento quién es. ¡Sed buenos conmigo! No me dejéis tan triste: escribidme en seguida que él ha vuelto...”

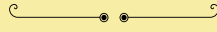
Será en tu casa.
Será en tu escuela.
Será en la calle.
Será en un pasillo.
Será donde sea.
Pero estarás ahí.
Y estará contigo.
Cuidándoos con cuidado.



ESCUCHO

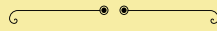
“Estaré”,
de Miguel Bosé





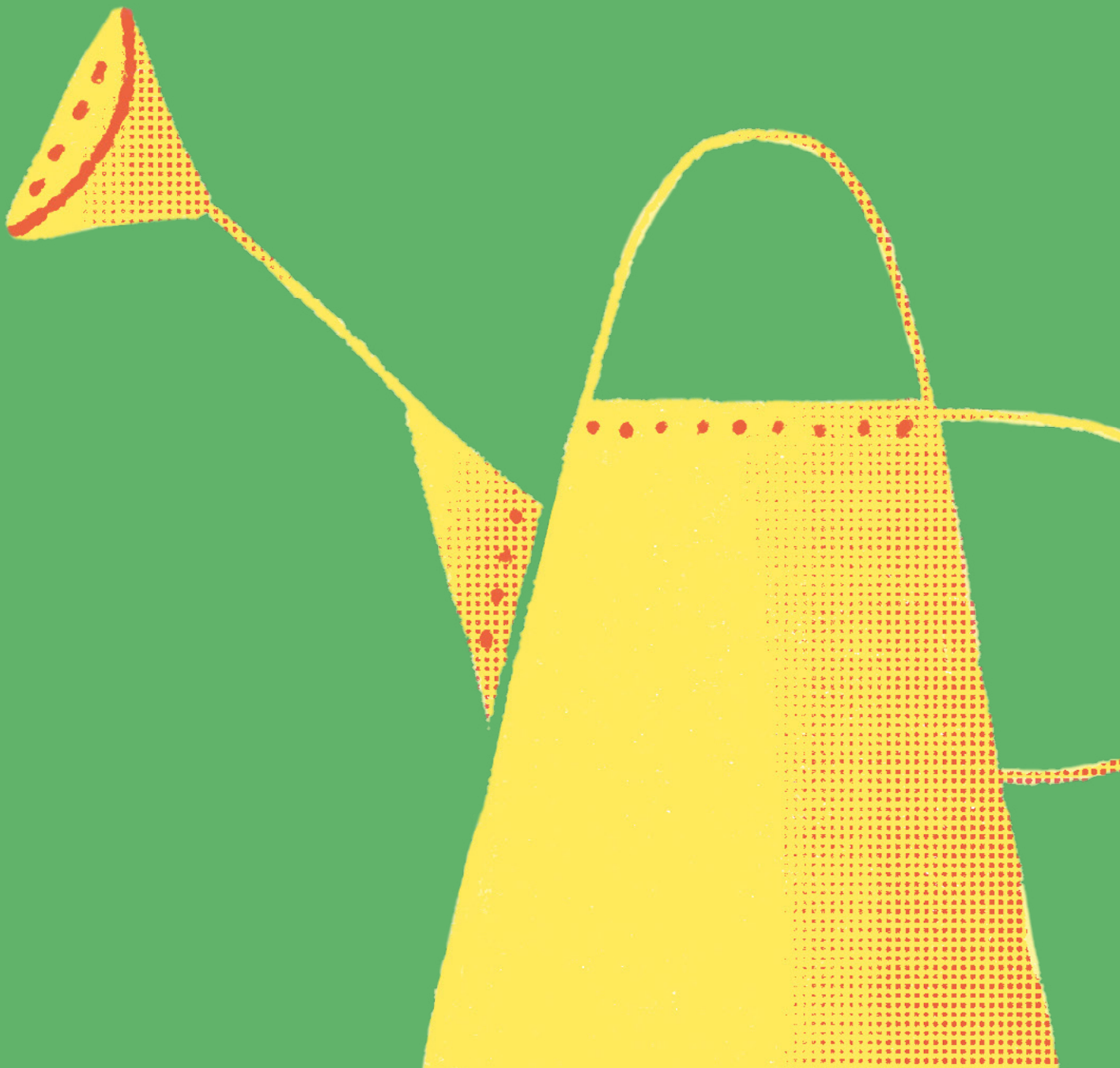
*“El trabajo de los ojos está hecho, ahora
ve y haz el trabajo de tu corazón
con todas las imágenes que llevas dentro”*

Rainer Maria Rilke (1875-1926)
Turning-Point



Guía de actividades

Cuidar con “El Principito”
de Antoine de Saint-Exupéry



Alguien te necesita

La necesidad de cuidar y ser cuidado



JUGAMOS

- Sentados en círculo, cada persona completa la frase: “Nuestro mundo es...”.
- Cuando ya han hablado todas las personas, individualmente tienen que completar la frase añadiendo una segunda parte: “Nuestro mundo es... y necesita...”.
- Finalmente, se pide que transformen esa oración, pero manteniendo las ideas que había expresado en la frase anterior: “Yo soy... y necesito...”.



HABLAMOS

- Comentamos cómo nos sentimos al hacer esta afirmación en primera persona y si hay algo que nos resuene.



VOLAMOS

- Nos colocamos en una postura cómoda, con los ojos cerrados. La persona animadora pone una música suave y sugerente e invita a dejar volar la imaginación con estas dos frases sucesivamente:

“Puedo cuidar a las personas que me rodean”.

“Siento que me cuidan y cuidan mi mundo”.



ATERRIZAMOS

- Completamos en pequeños grupos varias frases como estas, y después ponemos en carteles o pegatinas el resultado para que se puedan ir leyendo e interiorizando:

“Puedo cuidar a las personas que me rodean en... cuando...”.

“Siento que me cuidan cuando...”.



Actividad capítulo 1: Boas abiertas y cerradas

Ver lo que no se ve

La invisibilidad de los cuidados



JUGAMOS

La memoria del elefante

Dicen que los elefantes tienen una excelente capacidad para recordar. Las personas ciegas como las del cuento no saben bien cómo es un elefante. Vamos a recordarlo. Alguien lee el relato en voz alta:

“Seis sabios hindúes quisieron saber qué era un elefante. Como eran ciegos, decidieron hacerlo mediante el tacto. El primero en llegar junto al elefante, chocó contra su ancho y duro lomo y dijo: ‘Ya veo, es como una pared’. El segundo, palpando el colmillo, gritó: ‘Esto es tan agudo, redondo y liso que el elefante es como una lanza’. El tercero tocó la trompa retorcida y dio un alarido: ‘¡Dios me libre! El elefante es como una serpiente’. El cuarto extendió su mano hasta una pata, palpó el contorno y dijo: ‘Está claro, el elefante es como el tronco de un árbol’. El quinto, que casualmente tocó una oreja, exclamó: ‘Aun el más ciego de los hombres se daría cuenta de que el elefante es como un abanico’. El sexto, quien tocó la oscilante cola, hizo notar: ‘El elefante es más bien parecido a una soga’. Y así los sabios discutían largo y tendido, cada uno cada vez más terco y violento en su propia opinión y, aunque parcialmente estaban en lo cierto, a su vez estaban todos equivocados”.

Atribuido a Mevlana Rûmî (1207-1273), jurista, poeta y místico musulmán

De la misma manera que los ciegos del cuento no pueden percibir como es un elefante en su totalidad, las personas tenemos dificultad para reconocer muchos de los cuidados que recibimos. Para descubrir esos cuidados, recortaremos uno o varios elefantes grandes de cartulina. Después, se repartirán pegatinas y escribiremos sobre cada una de ellas un cuidado importante que hayamos recibido alguna vez en nuestra vida. Luego los pegaremos sobre el elefante y finalmente los leeremos en voz alta.



HABLAMOS

Sugerencias para el diálogo:

Cada persona ha de traer un sombrero o fabricárselo para esta sesión.

- Comenta con el grupo para qué puede servir un sombrero, además de para ponérselo sobre la cabeza.
- Con el sombrero puesto, dialogamos sobre lo que ocultan nuestros sombreros.



- Enumeramos algunas actividades que permanecen escondidas o invisibles en nuestra sociedad y su utilidad o necesidad.
- ¿Qué podemos hacer para poner en valor las actividades que hemos enumerado?
- ¿Qué postura adoptamos frente a las necesidades de cuidados que aparecen en nuestro entorno (familia, compañeros y compañeras de trabajo, alumnado, centro educativo, etc.)?



VOLAMOS

¿Cómo nos imaginamos que sería nuestro centro, aula, familia, etc., si nos pusiéramos a trabajar teniendo en cuenta todo lo anterior?



- Potenciar relaciones de cuidado entre la comunidad educativa: reconocerse, comunicarse, estar pendiente de las personas, de cómo están, etc. Para ello, una posibilidad es jugar durante un tiempo al “amigo invisible” (a cada persona le toca cuidar durante un tiempo a otra, pero esta no lo sabe). Otra opción es pensar en actividades que pongan en contacto unos cursos con otros del cole para que el alumnado se conozca, colaboren juntos, compartan experiencias, etc.
- Organizar actividades extraescolares que potencien habilidades para el trabajo doméstico y de cuidados, por ejemplo: talleres de cocina, taller del orden y cuidado de la casa, de pequeños arreglos domésticos, de las compras del mercado, etc.
- Visibilizar el papel de las personas responsables de la limpieza y el orden en el centro. Se puede celebrar el día de la cocinera, de la bedela, del responsable de mantenimiento, etc., y hacerles algún tipo de regalo, también puede ser un cuidado. Por ejemplo: sustituir entre todos y todas ese día su trabajo, etc.

Actividad capítulo 2: ¡Dibújame un cordero!

Nos necesitamos (pero no lo sabemos)

La invisibilidad de las necesidades



JUGAMOS 1

Se plantean dos opciones de juego y su correspondiente reflexión, hablamos, a elegir libremente.

Red de cuidados

En círculo, con un ovillo de lana. Cada persona explica la situación en la que cuidó a alguien y cómo se sintió, y lanza el ovillo a otra sin soltar nunca el hilo, formando una red o telaraña con todos los hilos cruzados. En este momento se puede hacer una reflexión de cómo esas acciones de cuidado crean una red de relaciones y emociones que nos fortalece. Después volvemos a empezar en orden inverso: la última persona que ha hablado empieza ahora contando la situación en la que fue cuidada y cómo se sintió, y devuelve el ovillo a la persona que se lo lanzó, deshaciendo de esta forma toda la telaraña. Finalmente, se puede reflexionar sobre lo satisfactorio que suele resultar cuidar a los demás, lo que demuestra nuestra capacidad de generosidad y no solo nuestro egoísmo.



HABLAMOS 1

¿Cómo podemos saber qué necesitan las personas que nos rodean? ¿Cómo podemos pedir ayuda cuando necesitamos algo?

En ocasiones, la ayuda es difícil porque no conocemos o no expresamos nuestras necesidades. Dibujamos un mural grande con siluetas que representan alumnos y alumnas, profesores y profesoras, familias, personal del centro, etc., y bocadillos de cómic saliendo de sus bocas. Intentamos imaginar qué necesidades podrían expresar (seguro que saldrán nuestras propias necesidades también) o frases que sirven para pedir u ofrecer ayuda. Por ejemplo: “Necesito...”, “A veces siento que me falta...”, “Desearía...”, “¿Estás bien?”, “¿Te pasa algo?”, “¿Puedo hacer algo por ti?”, etc.

De esta manera se crean una serie de “diálogos” que visibilizan diferentes necesidades de la comunidad educativa, y también la importancia de la atención y la comunicación para sostenerlas.





JUGAMOS 2

¡Cómo te cuidas!

Vamos a realizar un juego de recuerdos. Para ello, nos sentamos con los ojos cerrados. Una vez relajad@s, retrocedemos a un momento en que nos hayamos sentido especialmente cuidad@s por alguien. Después de un tiempo para pensarlo, vamos a hacernos preguntas sobre esos instantes.



HABLAMOS 2

1. ¿Con quién he estado?
2. ¿Cómo ha sido mi relación con esa persona?
3. ¿Qué sentimientos y emociones he sentido con ella?
4. ¿Qué consecuencias ha producido este encuentro?

Ahora pensamos en una situación de hace poco tiempo en la que nosotr@s hayamos cuidado especialmente de alguien. Después de pensarlo, nos hacemos otra vez las mismas preguntas.



VOLAMOS

¿Cómo podemos saber qué necesitan las personas que nos rodean? ¿Cómo podemos pedir ayuda cuando necesitamos algo?

En ocasiones, la ayuda es difícil porque no conocemos o no expresamos nuestras necesidades. Dibujamos un mural grande con siluetas que representan alumnos y alumnas, profesores y profesoras, familias, personal del centro, etc., y bocadillos de cómic saliendo de sus bocas. Intentamos imaginar qué necesidades podrían expresar (seguro que saldrán nuestras propias necesidades también) o frases que sirven para pedir u ofrecer ayuda. Por ejemplo: “Necesito...”, “A veces siento que me falta...”, “Desearía...”, “¿Estás bien?”, “¿Te pasa algo?”, “¿Puedo hacer algo por ti?”, etc.

De esta manera se crean una serie de “diálogos” que visibilizan diferentes necesidades de la comunidad educativa, y también la importancia de la atención y la comunicación para sostenerlas.



ATERRIZAMOS

Propuestas para el centro

Tutoría entre iguales (el alumnado de los cursos superiores tutorizan al alumnado de cursos inferiores), servicio de mediación, buzón de sugerencias o peticiones, tutorías afectivas (un profesor o profesora atiende de manera personal a un alumno o alumna que lo necesita), reunión informal de bienvenida al profesorado nuevo del centro a principio de curso, profesor-profesora acompañante para el profesorado sustituto que llega durante el curso, etc.



Actividad capítulo 3: ¿Qué es esta cosa?

Preguntas sin respuesta

La sorprendente diversidad



JUGAMOS

¡Pero qué rareza!

Vamos a buscar en nuestro grupo a personas “especiales”. En primer lugar, nos preguntamos individualmente: ¿Por qué característica/s o circunstancia/s me he sentido diferente alguna vez? Por ejemplo:

- Hablo una lengua que los demás de la clase no hablan.
- Me gusta una comida que no es muy común.
- Conozco un país que nadie más conoce.
- Tengo un número de hermanos/as poco habitual.
- No tengo teléfono móvil.
- Practico un deporte distinto del resto de la clase.
- Tengo una habilidad nada común, sorprendente para la gente.
- Etc.

Nos paramos un momento y revivimos las emociones que nos ha provocado pensar en esas situaciones. Anotamos en un papel todas las características/circunstancias que se nos ocurren. Una vez las tengamos, nos dedicamos a buscar a otra persona del grupo que cumpla con cada uno de los puntos de nuestros listados, con la condición de no repetir ningún nombre, en más de un punto, del mismo listado (a ser posible).

Cuando todo el grupo tenga su listado completo con los nombres de otras personas, ponemos en común y comentamos lo que nos ha hecho pensar o descubrir el juego.

Al encontrar a personas que también se han sentido diferentes por razones similares a las nuestras, nos identificamos. El simple hecho de comprobar que nos sentimos diferentes en alguna ocasión es una sensación que nos puede reconfortar.

Alternativa: el listado se puede generar pensando en características que nos parezcan difíciles de encontrar entre nuestro grupo (¡pero no imposibles!):





HABLAMOS

- ¿Buscamos, para comunicarnos, a personas que se nos parecen, para reafirmarnos, o a personas distintas para aprender de ellas?
- ¿Por qué nos suele costar mucho aceptar a quienes son diferentes o piensan de otra manera?
- ¿Crees que la diversidad y las diferencias hacen más difícil la convivencia? ¿Por qué?
- ¿Qué dificultades o barreras sueles encontrar para comunicarte de verdad con otras personas?
- ¿Cómo podemos cuidar y mejorar nuestra comunicación para superar estas barreras?
- ¿Cómo debemos afrontar la relación con las personas “diferentes”?
- ¿Cómo podemos hacer compatible la libertad personal con la necesidad de respetarnos unos a otros?



VOLAMOS

Describimos un mundo donde hubiéramos aprendido a vivir en libertad y a enriquecernos con las diferencias apreciándolas de corazón: ¿Cómo sería ese mundo? ¿Qué pasaría si fuéramos protectores y protectoras entusiastas de la diversidad?



ATERRIZAMOS

Pensad y poned en marcha alguna acción concreta que podéis realizar en vuestro entorno (familias, grupo de amistades, aulas, centro escolar, municipio, etc.) para mejorar la acogida y comprensión de la diversidad e integrarla positivamente respetando la identidad y la libertad de las personas.

Valorar lo importante

Personas y personajes



JUGAMOS

Carnaval

Vamos a elegir disfraz para Carnaval sin otro límite que nuestra imaginación, sin problemas de dinero, vergüenza o corrección política. Una vez pensado nuestro propio disfraz, lo iremos diciendo al grupo, explicando el porqué de nuestra elección. Al acabar, votaremos cuáles nos parecen los mejores disfraces, en el sentido de resultar adecuados al carácter y la personalidad de quien lo ha elegido.

En un segundo momento —solo si el grupo tiene cohesión y confianza suficientes— podemos poner todos los nombres en papeles y sortear en secreto la persona a la que cada uno vamos a disfrazar (si nos toca nuestro propio nombre, lo devolvemos al montón de papeles y cogemos otro diferente). Después de un rato para pensar el disfraz, los vamos diciendo junto con las razones por las que nos parece adecuado sin nombrar en ningún momento a quién va destinado. El resto del grupo debe adivinar el nombre de la persona para la cual hemos pensado ese disfraz.

Comentamos lo que nos ha hecho sentir y pensar el juego.



HABLAMOS

- ¿Qué personajes o roles interpretas a diario en la obra de tu vida?
- ¿Pensáis que en nuestra sociedad cuenta más la apariencia o la realidad de las personas; lo que son o la imagen social que proyectan?
- ¿Cómo se relaciona lo que acabamos de comentar con la necesidad de cuidar y ser cuidado?
- ¿Creéis que la imagen social de éxito y poder guarda alguna conexión con el hábito de recibir cuidados (domésticos, laborales, de alimentación, salud, belleza, etc.) y evitar prestarlos (servir, ayudar, regalar tu tiempo, trabajar por el bien de otras personas, atender a sus necesidades, etc.)?
- ¿Qué relación puede existir entre los roles de género (papeles tradicionalmente atribuidos a los hombres o las mujeres) y la cuestión de prestar o recibir cuidados?



VOLAMOS

Imagina por un momento que no concediéramos apenas importancia al personaje que representamos en cada uno de los ámbitos donde nos movemos habitualmente (jefe/a, empleado/a, hombre, mujer, padre/madre, hijo/a, profesor/a, alumno/a, etc.) a la hora de relacionarnos como personas. ¿Qué cambiaría en nuestra sociedad? ¿Qué descubriríamos?



ATERRIZAMOS

¿Qué vamos a hacer en concreto para ir desmontando la asociación entre los “personajes importantes” y la “recepción de cuidados” y los “personajes inferiores” y la “prestación de cuidados” en las relaciones que establecemos en nuestra escuela y nuestras familias?

Actividad capítulo 5: Los baobabs

El des-cuidado

Nuestro planeta también puede morir



JUGAMOS

Ideas de cuidados

Utilizando papel, botellas de plástico, latas, tetrabriks, etc., cada componente del grupo propondrá ideas con el fin de reducirlos, reutilizarlos o reciclarlos. Las dos o tres ideas más ingeniosas, útiles o divertidas servirán para ponerlas en práctica en el apartado “Aterrizamos”.



HABLAMOS

Utilizamos como punto de partida [el vídeo de Yayo Herrero](#) “¿Qué es poner la vida en el centro?”

Sugerencias para el diálogo:

- ¿Qué significa para nosotras y nosotros poner “la vida en el centro”?
- En la ciudad en la que vivimos, ¿qué condiciones creemos que deberían darse para que la vida esté en el centro?
- Según Yayo Herrero, actualmente, ¿qué condiciones y características tiene un espacio público para ser valioso?
- ¿Qué condiciones y características deberían tener estos espacios públicos para que generaran bienestar para todos y todas?
- ¿Qué otros ejemplos de mercantilización destructiva de la vida del planeta se os ocurren?
- ¿Qué podemos hacer para proteger y cuidar la vida en nuestra querida Tierra?



VOLAMOS

Imaginamos y describimos cómo soñamos nuestro centro, aula, familia, etc., si se dieran las condiciones que hemos considerado importantes para el cuidado de la vida (la de las personas y la de nuestro planeta).





ATERRIZAMOS

- Trabajar, con la implicación de toda la comunidad educativa, para que los espacios comunes del centro escolar, por ejemplo, el patio (ver experiencias sobre patios inclusivos), el comedor, la biblioteca, etc., sean espacios en los que la vida esté en el centro de acuerdo con las reflexiones y las ideas manifestadas anteriormente.
- Plantear en la comunidad educativa un taller de formación relacionado con las reglas de las “seis erres” (reducir, reutilizar, reciclar, repensar, reestructurar, redistribuir). Hacer hincapié en algunas de ellas que nos parezcan más adecuadas y fáciles de llevar adelante en el grupo. Plantear acciones, por ejemplo: campañas de difusión, poner en práctica en el centro y en la familia las normas relacionadas con la separación de residuos y el uso adecuado de los distintos cubos de basura.
- Prestar atención y promover la participación en campañas, tanto locales como globales, organizadas por ayuntamientos, ONG, grupos de la sociedad civil, etc., relacionadas con temas medioambientales: uso responsable del agua, consumo de productos de proximidad, uso y defensa del transporte público, boicot al uso abusivo del plástico. Ver:
 - » [“Diario de mi semana sin plásticos”](#).
 - » La página de las Naciones Unidas sobre los [Objetivos de desarrollo sostenible](#) es muy interesante y ofrece información e iniciativas relacionadas con los ODS.
 - » Por último, la página web de [Teachers for Future](#) ofrece una gran cantidad de recursos, programas e ideas para poner en marcha en el cuidado del medio. Está enfocada en el ámbito educativo.
- Si queda ambiente, tiempo, recordar poner en práctica las ideas más divertidas que han surgido en el apartado “Jugamos”.



Actividad capítulo 6: La puesta de sol

También tú necesitas cuidarte

Reconocer las propias necesidades



JUGAMOS

Estatua de las necesidades

Por parejas: cada persona coloca a su pareja (la estatua) en una posición que refleje aquello que cree que necesita la estatua (luego se cambian los papeles).



HABLAMOS

Se exponen algunas de las estatuas, siguiendo este orden de intervenciones: En primer lugar, hay que interpretar lo que se piensa que transmite esa estatua. La estatua también puede explicar cómo se sentía en esa postura (y si conectaba con alguna necesidad suya o la satisfacía). Después, el escultor/a explica qué ha querido expresar al colocar a su pareja en esa posición. También puede explicar con qué material la habría construido y describir sus cualidades.

La persona que dirige la actividad ha de ir tomando nota de aquello que exponen los escultores y escultoras sobre las necesidades de sus estatuas, porque después les irá leyendo esas observaciones. Un aspecto interesante de esta dinámica es que, por una parte, se intenta comprender a la otra persona, pero en ocasiones se acaban proyectando las propias necesidades sin ser conscientes de ello, por lo que acaba siendo un ejercicio tanto de empatía como de autoconocimiento.

Las personas que participan en la actividad pueden reflexionar y confirmar si ha sido así.



VOLAMOS

¿Eres capaz de soñar con una sociedad que atendiera las necesidades fundamentales de autocuidado de la ciudadanía sin hacerlas depender de la riqueza ni de la posición social de cada persona? ¿Cómo te la imaginas? ¿Qué sensaciones te producen estas imágenes?





ATERRIZAMOS

Vamos a pensar en formas de autocuidado que responden a nuestras necesidades y no exigen dinero ni posición social, sino simplemente disposición y ánimo para ponerlas en práctica. Y vamos a hacerlo poniéndolas en práctica en nuestra casa, en nuestro centro, con nuestras compañeras y compañeros, nuestros amigos y amigas.

Se puede poner un mural en el centro, o en la clase, donde se vaya dejando por escrito la forma de autocuidado que pone en práctica cada persona del grupo. Esto servirá para conocernos mejor. También nos ayudará a descubrir formas de autocuidado en las que no habíamos pensado y, por otra parte, caer en la cuenta de las repercusiones positivas y negativas que todo esto puede tener en el grupo.

Actividad capítulo 7: La guerra de los corderos y las flores

El país de las lágrimas

Quien mal te quiere te hace llorar



JUGAMOS

El SÍ y el NO

Los carteles del SÍ y el NO se colocan enfrentados. Es importante que el aula/sala esté despejada. Todos los participantes se colocan en el centro. A continuación, la persona que dinamiza dirá una frase y las que juegan deberán irse a la zona donde está el SÍ o el NO, en función de si están de acuerdo o no con la frase. Cada persona deberá argumentar por qué motivo ha elegido situarse en el SÍ o en el NO. Las personas podrán cambiar de lugar si cambian de opinión.

El proceso se repetirá con distintas frases hasta que se termine el tiempo designado a la actividad.

Las frases deberán estar adaptadas al nivel y a la edad de los participantes.

Algunas sugerencias de frases:

NO HABRÁ PAZ...

- Si tener una vida que merezca ser vivida depende de donde nazcas/naces.
- Si no es lo mismo nacer niño que nacer niña.
- Si las mujeres, cuyo trabajo es cuidar, son invisibles.
- Si no nos damos cuenta de que no podemos vivir sin cuidados.
- Si solo se da valor a aquello que tiene precio (nadie paga a las abejas por polinizar).
- Si se niega a las mujeres el derecho a decidir sobre sus cuerpos.
- Si la publicidad hace que las mujeres se sientan gordas y feas para vender más.

Se pueden escoger otras frases que hagan referencia a las formas de violencia de género de las que se habla en el documento “Eres responsable de tu rosa” (ver tabla).





HABLAMOS

El posicionamiento de cada una de las personas y las argumentaciones dadas para defender su posición, o el cambio producido, sirven para debatir y confrontar ideas sobre la temática que define el capítulo.



VOLAMOS

En estas cuestiones, en cuanto dejamos volar nuestra imaginación, acabamos en el país de las lágrimas, ante tantas y tantas víctimas. Hoy necesitamos limpiar nuestra mirada para ver otro panorama: un mundo más allá de la violencia y la discriminación.

Intenta describirlo con rasgos concretos: ¿Cómo serían las relaciones de pareja? ¿Cómo las familias? ¿Y las escuelas? ¿Qué pasaría con los vecinos? ¿Y con las redes sociales? Etc.



ATERRIZAMOS

- Utilizar la Pedagogía de los cuidados como base para la prevención de la violencia machista. En el documento de InteRed “Invitación para repensar los cuidados desde la economía feminista, el ecofeminismo y el buen vivir”⁸ podemos encontrar actividades interesantes para trabajar con los distintos grupos a los que se dirige esta guía.
- Actividades para trabajar en Historia, Lengua o Educación Física: *flash mob* de los adjetivos “Depende de los dos”.
- En Música: “¿Y a ti cómo te suena?”, trabajo de los alumnos del IES Thaers sobre letras de reggaetón con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional contra la violencia de género.
- El videoclip “Solo quiero bailar” contra el machismo de los alumnos del IES de Tomelloso, Ciudad Real.

⁸ SILVA LEIS, N. (2018): “Invitación para repensar los cuidados desde la economía feminista, el ecofeminismo y el Buen Vivir”. Fundación InteRed, pp. 9-16.

<https://interred.org/pedagogiadelos cuidados/wp-content/uploads/2019/01/Formacion02-Repensar.pdf>

InteRed

¿Qué hacemos con los sentimientos?

La educación emocional



JUGAMOS

El bazar de las emociones

La actividad tiene como objetivo expresar y compartir emociones vividas.

Se dispondrá de una serie de tarjetas con el nombre de las emociones que se quieran trabajar. Nos sentamos en círculo y las tarjetas se colocarán boca abajo en el centro.

Se decide el orden en el que cada participante irá cogiendo una de las tarjetas colocadas en el centro. El primer participante se levantará, cogerá una tarjeta y deberá explicar el sentimiento que experimentó relacionado con la emoción indicada en la tarjeta y que le haya ocurrido en el centro escolar, casa, calle, campo de fútbol, hospital, etc. “Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día...”.

Una vez contada su experiencia relacionada con la emoción que ha elegido, la devuelve al centro para que se pueda utilizar de nuevo. (Es conveniente barajar las tarjetas en cada turno).

Siguiendo el orden establecido se repetirá la misma acción hasta que la totalidad de participantes hayan expresado su emoción.



HABLAMOS

Una vez terminada la actividad, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:

- ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ¿Ha habido alguna emoción que, siendo la misma, se haya contado de distinta manera (positiva, negativa)?
- ¿Al escuchar las emociones expresadas, os habéis acordado de alguna situación similar vuestra o de algún familiar, de alguna persona integrante del grupo, amigo/a, o persona conocida?

- ¿Necesitáis alguna aclaración sobre lo que han expresado vuestras compañeras y compañeros? ¿Nos parece importante saber identificar y expresar nuestras emociones? ¿Por qué?
- ¿Podemos citar algún ejemplo de consecuencias negativas derivadas de no saber gestionar bien nuestras propias emociones?
- ¿Qué situaciones creemos que mejorarían en nuestras vidas si desarrolláramos más nuestra inteligencia emocional?



VOLAMOS

Imaginad qué consecuencias positivas y negativas tiene reconocer nuestras emociones y expresarlas con naturalidad en la clase, con los compañeros y compañeras, ante la dirección, en la familia, etc.



ATERRIZAMOS

- Se podrían realizar actividades relacionada con las emociones. En la web www.palabrasaladas.com se pueden encontrar muchas ideas para hacer talleres con el alumnado, el profesorado o las familias. Sugerimos trabajar con las siguientes emociones: amor, soledad, miedo, ternura, gratitud, tristeza, aceptación, irritación, inseguridad, etc., con el objetivo de que afloren los sentimientos, aprendamos a identificar las emociones propias y ajenas y que esto nos ayude a gestionarlas de forma adecuada.
- Con alumnado de secundaria e incluso de primaria se puede trabajar elaborando un diccionario de las emociones.⁹

⁹ Carmen Sanjuán Pertusa y Fina Rexach Soler han diseñado un juego de cartas para trabajar las emociones con adolescentes, en conexión con el valor sanador de algunas plantas. Se llama "[Mover los sentimientos](#)".

Actividad capítulo 9: La partida

La distancia como revelación

Resolución de conflictos y reparación



JUGAMOS

Comunicación y acción

El juego comienza colocándose en círculo cogidos de la mano e intentando seguir las instrucciones de la persona animadora para saltar a la vez dentro del círculo, fuera del mismo, hacia la izquierda o hacia la derecha, sin soltarse las manos:

1. La persona animadora da la instrucción: “Hay que repetir lo mismo que yo diga, pero hacer lo contrario” (por ejemplo, si dice “izquierda”, hay que gritar “izquierda” mientras se salta hacia la derecha; si dice “fuera”, gritar “fuera” a la vez que se salta hacia el interior del círculo).
2. Ahora la persona que anima el juego da la instrucción: “Hay que decir lo contrario de lo que yo diga, pero hacer lo que he dicho” (por ejemplo, si dice “dentro”, hay que gritar “fuera” mientras se salta hacia el interior del círculo).

Se repiten varias veces instrucciones de uno y otro tipo.

Parece fácil... pero hay que verlo.



HABLAMOS

- A partir de la experiencia del juego: ¿por qué surge el conflicto?
- ¿Cómo habéis resuelto los conflictos durante el juego?
- ¿Qué nos puede hacer pensar lo anterior?
- ¿Qué clase de conflictos son más frecuentes en vuestra vida diaria?
- ¿Qué hacéis para resolverlos?
- ¿Qué otra cosa podríamos hacer para solucionarlos mejor?



VOLAMOS

Imagina por un momento que, en lugar de evitar, disimular, ocultar o negar los conflictos, los hacemos frente para resolverlos entre todos y todas, y así aprender de la experiencia para la próxima vez.

Visualízate haciendo esto ante un conflicto habitual y concreto. ¿Qué cambia? ¿Cómo te sientes?





ATERRIZAMOS

Pensamos una pequeña declaración sobre cómo vamos a cuidarnos también ante los conflictos que necesariamente van a producirse en la convivencia: tres o cuatro principios básicos de actuación que vamos a tener en cuenta, siempre que nos encontremos ante uno de ellos, como por ejemplo: “Vamos a esforzarnos por mantener la calma, escuchar antes de juzgar y hablar siempre”.

La ilusión del poder

Ubuntu: todos somos uno



JUGAMOS

Da la vuelta a la sábana

El objetivo de este juego es favorecer el trabajo y la colaboración entre los participantes y estimular la búsqueda de soluciones a una situación conflictiva. Necesitamos una sábana grande o un trozo de papel continuo.

La persona que dirige la actividad pondrá una sábana en el suelo y pide a todos los integrantes que se coloquen encima de ella ocupando la mitad del espacio. Si no caben, se realizará la actividad por subgrupos o el tamaño de la sábana tendrá que ser mayor. A los participantes se les explica que deben dar la vuelta a la sábana sin que nadie se baje de la misma, ni se pise el suelo. Si se quiere dar un extra de dificultad a la actividad, se puede proponer que tienen un tiempo determinado para completarla, o bien que no se puede hablar durante la ejecución de la misma.

La actividad se puede realizar en el gimnasio del centro con colchonetas finas. Resulta más sencillo que con sábanas o papel continuo.



HABLAMOS

La tabla adjunta nos ayudará a reflexionar sobre el juego que hemos realizado.

JUEGOS COMPETITIVOS	JUEGOS COOPERATIVOS
El objetivo es ganar, no las personas.	El objetivo es ganar con todas las personas.
Hay personas vencedoras y vencidas. Quien gana está por encima (pódium).	Todas las personas ganan o pierden, y lo hacen al mismo tiempo.
Hay personas que están eliminadas.	Ninguna persona es eliminada. Inclusión.

JUEGOS COMPETITIVOS	JUEGOS COOPERATIVOS
Las normas están hechas y vienen dadas. Poca opción al diálogo y al encuentro.	Normas flexibles, se pueden modificar, consensuar. Da lugar al encuentro.
Ganar o perder, y por cuánto, importa. Toma importancia el último momento.	El proceso vivido también es importante, y no solo el final del juego.
Las personas con más habilidades para el juego a desarrollar tendrán más oportunidades de ganar	Las personas ponen al servicio del grupo sus oportunidades y fortalezas para superar el desafío planteado.
Quedar en primer lugar es lo que cuenta.	Todas las personas llegan al final del juego a la vez.

InteRed: El juego cooperativo como herramienta de transformación

Se promoverá un debate en el que se identifique si se trata de un juego cooperativo o competitivo, la(s) estrategia(s) que se han seguido; la manera de llegar a una solución, si ha sido necesario cambiar de plan o de estrategia a lo largo del juego, etc.



VOLAMOS

De la misma manera que en el juego, nuestra vida en el centro, en el aula, en el grupo o en la familia puede regirse por los principios competitivos o cooperativos. Podemos imaginar qué cosas tendríamos que cambiar para que en esos ámbitos la cooperación prime sobre la competitividad.



ATERRIZAMOS

Con el alumnado: Proyectos curriculares cooperativos

Inglés: *I can/We can.* ¿Qué significa poder? What is your superpower? Presentación del grupo de los alumnos al comienzo del curso.

Lengua: Palabras polisémicas: poder; beneficio, empresa, etc. Completar frases: “Si yo gano, tú...”. Analizar refranes y dichos que ponen en valor el trabajo en equipo y ver correspondencias en otros idiomas aprovechando la diversidad lingüística de nuestras aulas: “Una persona se hace humana a través de las otras personas”, “Si todos ganan, tú ganas”, “Soy porque nosotros somos”, “Todos para uno y uno para todos”, “Todos somos un todo”,



“Yo soy persona en razón de los otros”, “Para educar a un niño hace falta una tribu”, “La Tierra no es la herencia de nuestros padres, sino el patrimonio de nuestros hijos”. Decorar con ello la clase. Trabajar con la letra de la canción “Ubuntu”. Organizar círculos de lectura “Ubuntu”.

Ciencias Sociales-Historia: Enfocar la presentación de los diferentes sistemas políticos, históricos o actuales, las instituciones locales y mundiales, desde las personas. ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos participar? ¿Para qué y por qué participar? Eje cronológico de los logros alcanzados por la humanidad, en todos los campos, cuando nos ponemos de acuerdo. Trabajo sobre la canción “[Bread and Roses](#)”.

Presentación de los ODS “La lección más grande del mundo”

- La lección más grande del mundo [Parte 1](#)
- La lección más grande del mundo [Parte 2](#)
- La lección más grande del mundo [Parte 3](#)

Geografía, Economía, Iniciativa Empresarial: Proyecto cooperativo: *Pon en marcha una empresa o industria*.

Tutoría: Elección del delegado o delegada y reparto de responsabilidades. ¿Qué cauces de participación tenemos en nuestro centro? ¿Para qué y por qué participar?

Convivencia: Proyecto de patios inclusivos. Proyecto: *Colegio con cuidados* (InteRed). Generar espacios de diálogo y coordinación con el objetivo de revisar y reelaborar en clave de ETCG (Educación transformadora para la ciudadanía global). La convivencia y el reglamento de régimen interno del centro y/o las normas y la “disciplina” en el aula: de la obediencia a la responsabilidad.

Educación Física: Inventar, aprender y ejecutar una danza. Deportes cooperativos (conocerlos y practicarlos). Organizar el Día del Deporte desde la cooperación.

Música: Proyecto cooperativo: presentación de las diferentes formaciones orquestales, familias de instrumentos, timbres, miembros de la orquesta, el papel del director o directora. Interpretar juntos una pieza musical: aprovechar la formación musical extra que tienen algunos de nuestro alumnado. Conocer alguna experiencia orquestal como West-Eastern Divan Orchestra. Conciertos pedagógicos. Si os sentís con ánimo, podéis planteáros participar en el [Proyecto LOVA](#) o en el Programa social del Teatro Real.



Actividad capítulo 11: El vanidoso

Pendientes de la imagen

Ser frente a parecer



JUGAMOS

Retratos mutuos

Nos retratamos (hacemos una silueta) por parejas, sin perder el contacto visual, y nos intercambiamos dedicado el retrato con una dedicatoria significativa.



HABLAMOS

Comentamos la experiencia. La imagen no lo es todo. Completamos la silueta con nuestras cualidades. Si el grupo se conoce, pueden hacer aportaciones haciendo circular el retrato, o bien proyectamos cada retrato añadiendo nuevas cualidades al perfil de los compañeros/as.



VOLAMOS

¿Cómo sería un mundo en el que las personas que influyen en otras (*influencers*) lo fueran por sus cualidades y experiencias de superación? ¿Cómo será una escuela en la que se promueven, fortalecen y destacan las cualidades relacionadas con los cuidados? Imaginar un premio a la clase más cuidadosa.





ATERRIZAMOS

Con personas adultas y, en el centro escolar, con alumnado de secundaria y bachillerato:

1. Se pueden enfocar los temas de Historia desde la perspectiva de las personas. Hacer role-playing con diferentes sistemas políticos. Trabajar con las palabras: del desarrollo al bienestar, de los derechos al bien común. Trabajar con el proyecto “Poses”.
2. En Lengua, se puede utilizar alguno de los vídeos sobre redes sociales e imagen: ¿Eres la misma persona en redes sociales? ¿Qué serías capaz de hacer por un like?
3. Para trabajar con las familias: Padres, hijos, sharenting.



Los falsos alimentos

Lo que nos hace crecer



JUGAMOS

Quien se descuida, pierde

Nos sentamos en forma de corro o rueda, de manera que cada participante pueda ver directamente al resto.

Un participante hace inicialmente el papel de Antón Pirulero, mientras el resto debe elegir un instrumento de música imaginario y hacer como si lo tocara. Por ejemplo, el que elija la flauta pondrá sus dedos delante de la boca como si estuviera tocando ese instrumento, el que elija el tambor hará movimientos con sus manos como si en ellas tuviera dos palillos para redoblar sobre el tambor, el que elija el piano moverá sus manos y sus dedos sobre un teclado imaginario, y así sucesivamente con el violín, las castañuelas y cualquier otro instrumento que hayamos elegido.

Empieza el juego. Mientras se toca el instrumento musical imaginario, Antón Pirulero no toca ninguno, sino que con la mano derecha se da golpecitos en su mentón, mientras canta:

*Antón, Antón,
Antón Pirulero,
cada cual, cada cual,
que atiende su juego
y el que no lo atiende
pagará una prenda.
Antón, Antón,
Antón Pirulero
cada cual, cada cual...*

En cualquier momento Antón Pirulero deja de golpearse el mentón y súbitamente, sin dejar de cantar, empieza a tocar el instrumento que está tocando otro de los jugadores. En ese momento, quien esté tocando ese instrumento tiene que dejar de tocarlo y comenzar a darse golpecitos en el mentón, adoptando el papel de Antón Pirulero. Si no lo hace porque no estaba atento al juego, o porque se confunde al hacer el cambio, pierde y debe abandonar el círculo.

Si los jugadores y jugadoras están muy atentos al juego, Antón Pirulero puede cantar más deprisa y hacer cambios rápidos para ver si logra atrapar a alguien que esté descuidado, aunque puede suceder que se confunda él mismo y pierda.



HABLAMOS

El juego tradicional de Antón Pirulero nos lleva a pensar en nuestra falta de atención personal y la dificultad de prestar atención a nuestro autocuidado.

¿Qué aspectos de nuestra salud y nuestra vida no estamos cuidando como deberíamos? Puede tratarse de aspectos físicos de la salud o la alimentación, pero también de hábitos de vida (prisa, estrés, exceso de trabajo, dependencia del móvil, falta de descanso, manera de conducir, etc.) o aspectos socioemocionales (mal humor habitual, no dedicar tiempo y atención a amistades, relaciones familiares, aficiones o intereses culturales, formación personal, estudios, etc.).

¿Cuidamos lo que nos alimenta de verdad y nos hace crecer o dedicamos excesivo tiempo a cosas que no tienen ningún valor ni merecen la pena o, incluso, son decididamente perjudiciales?

¿Creéis que se valora en nuestra sociedad el autocuidado o, por el contrario, se aprecian las prácticas de riesgo y el descuido como indicadores de valor y audacia personal (especialmente entre los hombres)?



VOLAMOS

Vamos a cerrar los ojos e imaginar cómo sería nuestra vida si nos cuidásemos de verdad, si dejáramos de una vez atrás nuestras pequeñas o grandes dependencias y hábitos negativos para adoptar formas de vida más libres y saludables, para dedicar nuestro tiempo a lo que nos hace crecer, gozar, reír y disfrutar la vida compartiéndola con las personas que queremos y nos quieren.



ATERRIZAMOS

No hay mejor aterrizaje que buscar un compromiso concreto para empezar a cuidarnos personalmente en un aspecto de nuestra vida en el que podamos mejorar cambiando algo pequeño, pero significativo, y poner en ello toda nuestra atención desde este mismo momento.

Tal vez podamos, incluso, encontrar algo para mejorar nuestro autocuidado en grupo: clase, familia, centro.

No eres útil, solo propietario

¿Poseer o cuidar?



JUGAMOS

Se reparten en el grupo imágenes de varias posesiones materiales (coches, chalets, barcos, joyas, tecnología, etc.) y se les pide que elijan una. Después se pregunta por qué la han elegido, si tienen algo parecido y, en caso negativo, por qué no lo tienen, si desearían poseerlo y cómo podrían conseguirlo.



HABLAMOS

- ¿Somos realmente conscientes de la necesidad más que relativa de nuestras posesiones?
- ¿Merece la pena el esfuerzo que hemos tenido que hacer para conseguirlas?
- ¿Hemos perdido algo a cambio?
- ¿Hemos acabado pensando en las personas como si fueran nuestra propiedad: *mi* pareja, *mis* hijas-hijos, *mis* alumnos y alumnas...?
- ¿Ponemos el acento en nuestra utilidad y servicio a las personas o en nuestros derechos como poseedores? ¿Ponemos el acento en la utilidad y servicio de las cosas poseídas o deseadas? ¿O solamente en tener y poseer sin considerar la finalidad o destino que puedan tener?



VOLAMOS

Pensamos en las cosas materiales de las que podríamos desprendernos y nuestra vida no sería muy distinta. ¿Nos atrevemos?

¿Pensamos en que no *tenemos* una pareja, ni *tenemos* una familia, ni *tenemos* alumnos y alumnas sino que los cuidamos? ¿Nos atrevemos?



ATERRIZAMOS

Quizá no seamos capaces de desprendernos de lo que tenemos, pero ¿y si pensamos un poco mejor a partir de ahora cuando queramos adquirir algo nuevo?: ¿Es realmente necesario? ¿Qué voy a ganar y qué voy a perder tanto si lo compro como si no? ¿Podemos pensar en algún aspecto concreto para desprendernos de nuestra posesividad y acentuar el cuidado y el servicio a las personas que viven a nuestro lado, como, por ejemplo, dedicar más tiempo a escucharlas...?



Esclavos del deber

Trabajar para la vida



JUGAMOS

Acción circular

Todas las personas que participan se colocan en un círculo cogidas de la mano, intentando seguir las instrucciones de la persona animadora para saltar dentro del círculo, fuera del mismo, hacia la izquierda o hacia la derecha:

1. La persona animadora da la instrucción: “Hay que repetir lo mismo que yo diga, pero hacer lo contrario” (por ejemplo, si dice “izquierda”, hay que gritar “izquierda” mientras todos saltan hacia su derecha).
2. Ahora, la persona que anima, da la instrucción: “Hay que decir lo contrario de lo que yo diga, pero hacer lo que he dicho” (por ejemplo, si dice “dentro”, hay que gritar “fuera” mientras todos saltan hacia el interior del círculo).

Se hace el juego varias veces siguiendo las diferentes instrucciones de la persona que lo anima.

Después de recuperar el aliento, se vuelve a formar el círculo. Dos personas, situadas frente a frente y mirándose a los ojos, tratan de dar una palmada al mismo tiempo. Cuando lo hacen, una de ellas se gira y repite la misma acción con la persona que tiene a su lado. Esta, a su vez, se gira y continúa la ronda de palmadas simultáneas, hasta que todos hayan dado al menos una palmada a la vez con la persona de su izquierda y su derecha. Una vez adquirida esta dinámica, el juego continúa pudiendo iniciar la palmada con cualquier persona del círculo y circulando las palmadas en direcciones opuestas hasta que alguien repite la palmada con el que se la pasa y cambian las palmadas de dirección.



HABLAMOS

¿Cómo os habéis sentido al seguir mis consignas? ¿Había alguna forma más fácil de hacer las cosas? Y en nuestros centros educativos: ¿seguimos las consignas porque así están establecidas? ¿Pasamos de ellas porque nos parecen absurdas? ¿Reflexionamos sobre lo que tenemos que hacer y compartimos nuestras inquietudes con nuestras compañeras y compañeros? ¿O nos limitamos a “hacer lo que toca” y después irnos a casa?





VOLAMOS

Vamos a pensar en qué cosas hacemos en nuestro día a día por el simple hecho de que toca hacerlas.



ATERRIZAMOS

Podemos consensuar algunas de las cosas que se hacen a diario en una escuela o en una familia y podrían hacerse de una forma diferente, más beneficiosa para todos. ¿Nos sentamos con nuestras compañeras y compañeros de centro, o con nuestra familia, y revisamos qué podemos mejorar?

Y si en el horizonte de nuestros objetivos educativos estuvieran la justicia, la felicidad y el amor, ¿cómo podríamos repensar el currículum de nuestras materias? ¿Cómo enfocar los contenidos que trabajamos para visibilizar su falta de coherencia, para poner en el centro a las personas y abordarlo desde diversos puntos de vista? ¿Qué mejoraría si pudiéramos trabajar interdisciplinariamente, con otras escuelas, con otras organizaciones? ¿Qué sucedería si en las aulas alumnos y profesores trabajáramos de manera más cooperativa? ¿Dónde nos llevaría el enfoque de la Óptica de Aprendizaje Global?¹⁰

Algunos ejemplos prácticos: Enfocar el trabajo en Geografía e Historia o en Literatura desde las invisibles –herstory-, desde las minorías –lucha por lograr los Derechos Humanos-, desde una visión no eurocéntrica –inclusión de otras narrativas-; Medioambiente, globalización, desarrollo y actividades económicas, abordados desde las prácticas económicas alternativas, sostenibles, ecofeministas, circulares y regenerativas, visibilizando y construyendo otros discursos.

10 ARDANAZ IBÁÑEZ, M. (2017): “En mi escuela aprendí a ser ciudadana global”, *The International Journal for Global and Development Education Research*, pp. 17-52.

Lo pequeño sí importa

Conocer por experiencia la fragilidad



JUGAMOS

La caja misteriosa

Es preciso que cada persona del grupo se fabrique su caja previamente y la traiga para este día. Nuestra caja, como la caja donde duerme el cordero del Principito, encierra lo más valioso.

La decoraremos como queramos y contendrá algunos objetos significativos para nosotras y nosotros porque representan los cuidados que hemos recibido y nos han permitido vivir y crecer. Sentados en pequeños grupos con nuestra caja sobre las rodillas, cada persona va extrayendo un objeto de la caja y explicando a los demás el sentido que encierra para ella, mientras lo pasa a los compañeros y compañeras para que lo aprecien en sus manos, con cuidado.

Comentamos cómo nos hemos sentido al ser escuchados y escuchar las explicaciones de los participantes, así como al ofrecer o sostener con cuidado algo tan pequeño y valioso.



HABLAMOS

- Todos esos cuidados que hemos recibido, ¿los valoramos en su momento como se merecían?
- ¿Somos conscientes de nuestra fortuna por tenerlos?
- ¿Y qué pasa con la gente que tiene su caja vacía?
- ¿Cómo se encontrarán?
- ¿Habrá personas que tengan objetos en su caja gracias a nosotros?



VOLAMOS

Imagina cómo sería un mundo en que la gente tuviera su caja al menos medio llena...



ATERRIZAMOS

- ¿Cómo podríamos aportar objetos a las cajas de nuestra familia, de nuestras alumnas y alumnos o del resto del profesorado?
- ¿Sería muy difícil hacerlo?
- Y yo ¿puedo poner algo en mi propia caja?
- ¿Es posible llenar la caja de los demás si no intento llenar también la mía?

Tras contestar estas preguntas, hay que plasmar el aterrizaje en hechos concretos. Escribimos qué acciones vamos a poner en marcha para llenar la caja de los demás y la nuestra propia. No es necesario darlas a conocer al resto del grupo; si alguien lo prefiere, puede no hacerlo público.

Actividad capítulo 16: La Tierra

Una multitud de personas descuidadas

¿Dónde están las que cuidan?



JUGAMOS

Taller: Mujeres,
mercado y
sostenibilidad de
la vida

Mujeres, mercado y vida

Se forman tres grupos y se reparte a cada uno de ellos un juego de fichas iguales. En cada ficha figurará una de las actividades que aparecen más abajo. Se pueden añadir algunas fichas que se consideren adecuadas, o dejar alguna en blanco a cada grupo para que añada actividades que crea oportunas. Es importante que haya actividades esenciales para la supervivencia, como preparar comida, cuidar a personas enfermas, etc., y actividades nocivas y lucrativas, como fabricación de armas, especulación en bolsa, construcción de grandes infraestructuras, etc.

PRIMERA PARTE:

- El grupo 1 las ordena desde las más sostenibles ambientalmente a las menos. Arriba, las mejores para la tierra; abajo, las peores.
- El grupo 2 las ordena desde las más valoradas monetariamente por el mercado a las menos. Arriba, las mejores para el mercado y los negocios; abajo, las peor pagadas.
- El grupo 3 las ordena desde las más necesarias para la supervivencia humana a menos. Arriba, las mejores para la vida humana; abajo, las peores.

Luego se colocan en paralelo, en el suelo o en una pared, las tres clasificaciones y se observan los paralelismos. Normalmente se ve cómo muchas de las más valoradas por el mercado son las más insostenibles ambientalmente y también las más innecesarias y viceversa.

Observaciones:

No hace falta colocar las fichas en una fila. Pueden colocarse varias a la misma altura.

Se juzga la actividad según el mayor número de veces que se realiza en el mundo; por ejemplo, se cocina en restaurantes de lujo y el mercado valora mucho esta actividad, pero el mayor número de veces que se cocina se hace de forma gratuita.

El valor de mercado de una actividad no es lo que pagan al que la está haciendo, sino el beneficio monetario que genera.



SEGUNDA PARTE:

Se da un tiempo breve para colocar en vertical, sin moverlas del sitio, las que son realizadas por mujeres con más frecuencia que por hombres, y se dejan en horizontal las que son realizadas por hombres con más frecuencia que por mujeres. También pueden dejarse en diagonal aquellas que realizan con la misma frecuencia mujeres y hombres, siempre pensando en la mayor parte de las veces que se realizan, y no en nuestro contexto más próximo.

Actividades para las fichas (Variante: las fichas pueden elaborarse con los ítems que se hayan descubierto, previamente, en un crucigrama, sopa de letras, juego de pistas, etc.).

- Fabricación de armas
- Construcción de grandes infraestructuras
- Generación de energía nuclear
- Extracción de petróleo
- Fabricación de coches
- Especulación en bolsa
- Fabricación de videocámaras
- Aviación comercial
- Cirugía cardiovascular
- Cultivo de patatas en agricultura industrial
- Producción de carne en ganadería intensiva
- Construcción de viviendas para residencia
- Fabricación de refresco de cola
- Construcción de residencias vacacionales
- Negocios de telefonía móvil
- Fabricación de cosméticos industriales
- Equipo de fútbol de primera división
- Cultivo de patatas en agricultura ecológica
- Activismo en un movimiento social
- Mensajería en bicicleta
- Hacer compost
- Preparación de comidas
- Crianza de un bebé
- Cuidados de una persona enferma
- Limpieza de la casa
- Enseñanza de la lectoescritura
- Hablar con la tutora de tu hija o tu hijo
- Atender a una niña o un niño de tres años
- Hacer las camas
- Consuelo de personas en situación de tristeza
- Mediación en conflictos
- Cantar





HABLAMOS

Vamos a comentar en grupo nuestras reflexiones sobre lo que hemos observado en el juego de fichas. Suele apreciarse en un vistazo que las más insostenibles y monetarizadas, así como las más innecesarias o nocivas, son realizadas mayoritariamente por hombres. Es una representación de una de las consecuencias del patriarcado.

Valorar, apreciar, recompensar, dar una compensación económica. Nos ponemos de acuerdo sobre el significado de estas palabras y después revisamos el listado anterior.

- ¿Dónde se ubican la mayoría de las acciones y cuidados?
- ¿Con qué experiencias personales relacionamos el contenido de las tarjetas en nuestra familia o entorno?
- ¿Todos los trabajos se relacionan con cuidar la vida?
- ¿Qué trabajos son imprescindibles para sostener la vida (infancia, adultez, vejez)?
- ¿Quién hace estos trabajos? (introducir la perspectiva de género/migratorio)
- ¿Todo el trabajo se hace a cambio de un salario?

Generalmente queda bastante claro cómo la sostenibilidad de la vida natural y de la vida humana son despreciadas por el mercado, que responde a lógicas de valoración contrarias a la supervivencia. También queda claro cómo se ha dejado en manos de las mujeres ese cúmulo de trabajos desvalorizados e invisibilizados y, al tiempo, imprescindibles.

Podemos dinamizar el debate partiendo del relato “Cadena de cuidados”, del libro *La vida en el centro. Voces y relatos ecofeministas*, de Yayo Herrero, Marta Pascual y María González Reyes (Ed. Libros en Acción, 2018).



VOLAMOS

- Visual Thinking: dibujamos o hacemos collage con imágenes sobre un folio o cartulina. De las cosas que nos suceden, o hacemos suceder, en lo referente a cuidar, ser cuidados: ¿Cuáles son las que tienen más valor? ¿Por qué son más importantes y las echaríamos en falta? ¿Para quién son? ¿De quién las recibimos?
- Valorar, recompensar, dar una compensación económica. Nos ponemos de acuerdo en el significado de estas palabras y después revisamos el listado anterior. ¿Dónde se ubican la mayoría de las acciones y cuidados?
- ¿Cómo sería una Tierra con valores y cuidados? ¿Cómo sería nuestra escuela con valores y cuidados? ¿Y nuestra familia?





ATERRIZAMOS

Con el alumnado:

En general se puede revisar el currículum de nuestras asignaturas desde la Óptica de aprendizaje global (OAG).

Antes de trabajar las actividades económicas, se realiza la dinámica de “Jugamos”. Se elabora en grupo una propuesta de temario reenfocándolo (Óptica de aprendizaje global (OAG): lupa, microscopio, gafas, telescopio).

Válido para Geografía e Historia, Ciencias Sociales, Economía, etc.:

- ¿Por qué los sistemas económicos que inventamos no son capaces de acabar con la pobreza?
- ¿Conocemos todos los sistemas económicos posibles?
- ¿Cómo pasar de sistemas económicos a sistemas de cuidados?
- ¿Cuáles de nuestras actividades económicas son cuidadosas con las personas y el medioambiente y se dedican a los cuidados? Trabajo de investigación: diseña y emprende una actividad económica con enfoque de cuidados y que, por tanto, acerque el logro de los ODS.
- Ver el crecimiento de la población, y su desigual reparto, adaptaciones del ser humano y de la naturaleza al medio, ver cómo afectan a nuestra vida cotidiana y cómo facilitan o dificultan encuentros los husos horarios. Profesiones relacionadas con los cuidados.

En Lengua:

- Utopías cada vez más cerca (certamen literario).
- Análisis y comentario de textos de noticias, reportajes, literatura, etc., que visibilicen cuidados y descuidos.
- Videofórum *El Lórax*.
- Crear tweets con el hashtag #CuidaresTrabajo y dejarlos expuestos en la clase.

En Matemáticas:

- Análisis de datos: Tablas comparativas de tiempo libre, tiempo dedicado a cuidados en diferentes culturas del mundo (Marvin Harris).

En Ciencias Naturales, Biología:

- Reenfocar el estudio de la anatomía humana desde el cuidado, además de los temas que más directamente se relacionan con ello: vida saludable, sostenibilidad, etc.
- La Tierra no como fuente de materias primas, sino como escenario donde se desarrolla la vida: resiliencia de espacios naturales.

Orientación académica:

Profesiones con futuro, porque son imprescindibles para la vida. Puede que no existan, ni haya mucho interés en que aparezcan, ahora lo tenemos: ¿Cuál sería el plan de estudios? ¿Cómo sería el trabajo?

Puede ser también una actividad en Lengua, o en Economía y Geografía.



Con las familias:

Proponerles el ejercicio de Visual Thinking anterior para valorar con ellos los espacios y tiempos que consideramos importantes. Ver las dificultades y dialogar en grupo sobre cómo podemos ayudarnos a solventarlas. Reuniones de tutorías de principio de curso.



Actividad capítulo 17: La serpiente

Un gran interrogante

Aislados, aunque conectados



JUGAMOS 1

¡Escúchame!

Tomamos asiento en el suelo en círculo. En silencio e individualmente pensamos en una pequeña frase que queremos decir a quien está sentado a nuestra derecha. Cuando quien dinamice el juego lo indique, tendremos que hacer todo lo posible por conseguir que esa persona escuche la frase que le queremos decir.

Lo normal es que alumnas y alumnos empiecen a jugar a la vez, pues no se han dado indicaciones al respecto por parte de la persona dinamizadora, algo que hará que la escucha sea imposible, ya que cada quien está pendiente de pedir atención a las personas destinatarias de su mensaje. La dinámica se repite intentando pedir atención a la persona sentada a la izquierda.

Se puede marcar un tiempo límite para la dinámica, de modo que no se alargue demasiado y no dé tiempo al grupo a organizarse. En este caso, si se desea, antes de finalizar el juego, quien dinamice puede pedir al grupo que busque una técnica cooperativa para que todos los mensajes lleguen a su destino (por ejemplo, hablando una persona a la vez o escribiendo el mensaje en un papel).

O al revés, podemos dejar que el grupo se autorregule y hablar de lo que ha pasado después.



HABLAMOS 1

- ¿Cómo nos hemos sentido al pedir atención y al faltarnos escucha?
- ¿Qué recursos hemos utilizado para pedir atención?
- ¿Qué recursos utilizamos en nuestra vida y cuáles más podríamos incorporar cuando necesitamos que nos presten atención?





JUGAMOS 2

Palmas en círculo (*juego adicional o alternativo al primero*)

El grupo se coloca de pie formando un círculo. Dos personas se sitúan frente a frente y, mirándose a los ojos, tratan de dar una palmada al mismo tiempo. Cuando lo hacen, una de ellas se gira y repite la misma acción con la persona que tiene a su lado; esta, a su vez, se gira y continúa la ronda de palmadas simultáneas hasta completar dos rondas: una hacia la izquierda y una hacia la derecha. Quien anima estará al mismo tiempo arbitrando y pedirá que se repita el intento cuando las palmadas no hayan sido simultáneas.

Una vez adquirida esta dinámica, el juego continúa pudiendo iniciar la palmada con cualquier persona del círculo y circulando las palmadas en direcciones opuestas hasta que alguien repite la palmada con quien se la pasa y cambia las palmadas de dirección. También podemos emplear la palmada para transmitir una emoción con la mirada.



HABLAMOS 2

- ¿Qué nos ha hecho descubrir este otro juego?
- ¿Qué diferencias encontramos con el primero? (*en su caso*)
- ¿Qué relación existe entre lo experimentado y algunas situaciones concretas de nuestra vida en las relaciones con nuestra clase, el resto de la escuela, la dirección, el personal del centro, nuestras familias, etc.?



VOLAMOS

Todos los dispositivos móviles, tabletas, teléfonos y demás han desaparecido durante un día. Tenemos el día libre para salir, encontrarnos, mirarnos, hablar y comunicarnos *de otra manera*. ¿Qué crees que va a pasar en tu vida?



ATERRIZAMOS

Vemos la animación *Horton Hears a Who!* (Jimmy Hayward y Steve Martino, 2008 – en esp. *Horton*).

Cuidarnos también significa escucharnos: ¿qué podemos hacer para crear o mejorar los espacios y momentos de diálogo y escucha mutua en nuestro centro, en la clase o en nuestras familias?



Actividad capítulo 18: La flor de tres pétalos

¿Dónde están nuestras raíces?

Reconocer la deuda de cuidados



JUGAMOS

El juego de la Jenga

Antes de jugar es necesario preparar el juego con ayuda de la [Ficha técnica](#) y [contar con una torre Jenga](#):

Desarrollo del juego:

1. Acondiciona la torre. Una vez escrita en cada bloque una tarea de cuidados (o bien identificamos cada color con una clase de cuidado, sin escribirlo sobre el bloque), coloca los bloques en una superficie plana. Luego, apílalos en sets de tres hasta construir una torre de 18 bloques de altura. Cada capa de tres bloques paralelos debe rotarse a 90° a lo largo del eje horizontal de la anterior capa. El conjunto debe incluir 54 bloques.
2. Endereza la torre. Asegúrate de que la estructura sea resistente antes de jugar. Las capas de bloques deben entrelazarse para que la torre se erija sin un apoyo externo. Utiliza las manos o un objeto plano y consistente para arreglar los lados. Empuja las piezas que sobresalgan.
3. Reúne a los participantes en el juego en círculo alrededor de la estructura de bloques. No existe una cantidad máxima de participantes, pero es más divertido contar con menos personas para disponer de más turnos.
4. La persona que comienza retira un primer bloque con cuidado de cualquier nivel de la torre, excepto de la parte superior, lee lo que está escrito en él e intenta situarlo en la parte superior de la torre evitando que esta se derrumbe en ningún momento. Solo se puede tocar la torre con una sola mano a la vez.
5. A continuación siguen los jugadores por turno... hasta que la torre se derrumbe.
6. Comentamos lo que nos ha sugerido el desarrollo del juego y cómo nos hemos sentido.





HABLAMOS

- La partida de Jenga nos sirve para representar de forma lúdica la metáfora del iceberg, que representa la diferente visibilidad y valoración que cada tipo de actividad recibe en nuestra sociedad.
- Comentamos lo que nos ha sugerido el desarrollo del juego y cómo nos hemos sentido.
- ¿Qué ha sucedido al intentar hacer que la torre crezca quitándole sus cimientos? (Vincularlo a la idea del iceberg).
- ¿Qué has sentido al ver cómo se derrumbaba la torre?
- ¿Cómo rellenos los huecos de cuidados en nuestra sociedad?



VOLAMOS

¿Qué imaginas que cambiaría en nuestro mundo si los cuidados se volvieran visibles y evidentes para todos y todas? Describid situaciones y hechos concretos que podéis visualizar.



ATERRIZAMOS

Para trabajar con el alumnado proponemos utilizar del documento “La revolución de los cuidados” de InteRed, el cuento “Huelga de mamá” y las propuestas para la reflexión sobre estos temas.

¿Falsedad o autenticidad?

Desmontando los prejuicios del patriarcado



JUGAMOS

El eco

Formamos parejas y nos situamos frente a frente. Una de las personas realiza un movimiento sencillo relacionado con los cuidados, con la acogida hacia el otro, con el encuentro entre las personas, etc., y la otra, atenta a la expresión y los gestos, imita o repite ese movimiento como si se tratara de su reflejo en un espejo. Se van repitiendo gestos intercambiando el papel de modelo e imagen; después de un rato, a indicación de la persona dinamizadora, se forman nuevas parejas y se repite el juego.



HABLAMOS

Comentamos cómo nos hemos sentido y lo que hemos descubierto en las diferentes situaciones.

Repitiendo lo que recibimos sin más, como un eco o espejo, nuestro mundo se pierde nuestra aportación y nosotros también nos empobrecemos:

- ¿Qué afirmaciones y pensamientos sobre los hombres y las mujeres hemos recibido desde siempre y hemos dado por supuestas sin pararnos a analizarlas?
- ¿Qué escenas y supuestos sobre los cuidados hemos visto y escuchado desde nuestro nacimiento, dándolas por naturales e inevitables?
- ¿Cómo nos sentimos al representar estos papeles los chicos? ¿Y las chicas? ¿Y lxs que no se identifican con esa manera socialmente establecida de ser chicos o chicas?
- ¿Qué quiere la sociedad patriarcal que pensemos, hagamos y sintamos? ¿Por qué? ¿Con qué finalidad?



VOLAMOS

¿Cómo sería un mundo en el que todas las personas cuidáramos y fuéramos cuidadas? ¿Qué repercusiones tendrían entonces el lugar de nacimiento, el sexo, la edad o la diversidad funcional en nuestras vidas? ¿Cómo serían nuestras ciudades? ¿Cómo sería nuestra Tierra? ¿Cómo sería un día de cualquier escuela del mundo? ¿Y si el retweet llevara siempre un comentario positivo? ¿El retweet referido a qué?



ATERRIZAMOS

- **“Depende de los dos”.** A partir de este vídeo se puede trabajar en el currículum de Lengua: sustantivos, adjetivos, género; adjetivos invariables; sustantivos epicenos; halla el femenino de...
- Adjetivos asociados a... es también una actividad para Lengua: diferenciamos de una lista los adjetivos de los sustantivos y luego los colocamos sobre una silueta que represente un niño o una niña. ¿Podrían cambiarse? Lo haría antes de escuchar y bailar la canción.
- Lectura de textos con ejemplos de cuidados (también una actividad de Lengua).
- Comparar biografías de personajes históricos: científicas, deportistas, artistas, etc., y ver si hay variación de datos dependiendo de si son hombres o mujeres en el currículum de cualquier asignatura.
- Análisis de estadísticas de profesiones y estudios con perspectiva de género en el currículum de Matemáticas.
- En los cursos de secundaria en los que la orientación académica tiene más peso, organizar una mesa redonda con antiguas alumnas y alumnos, también con padres y madres, de diferente perfil académico y profesional, para que compartan con ellos por qué se inclinaron por esos estudios o profesiones, qué dificultades sortearon, etc.¹¹
- En Geografía e Historia se puede reenfocar el estudio de la revolución industrial. ¿En qué mejoró nuestra especie? ¿La Tierra? Dejaría de separar como si fueran temas independientes: revolución industrial/industria, impactos medioambientales, desarrollo.
- Historia con perspectiva de género: visibilizar la aportación femenina. Construir una nueva narrativa que incluya minorías silenciadas, enfoque diversidad cultural, mujeres, etc.
- Historia del Arte con perspectiva de género.¹²

11 Recursos para visibilizar el papel de las mujeres en ciencia e historia: [“Mujeres con Ciencia”](#) y [“Herstóricas”](#).

12 Un itinerario y dos exposiciones interesantes en el Museo del Prado ([Desdibujadas. Mujer y estereotipos](#), [Fragmentos sobre mujeres, ideología y artes plásticas en España e Historia de dos pintoras: Sofonisba Anguissola y Lavinia Fontana](#)). Una publicación de María Gimeno, sobre la que se hizo una performance en el Museo del Prado en noviembre de 2019, con el objetivo de visibilizar la aportación femenina en la Historia del Arte ([Queridas viejas. Editando a Gombrich](#)).



Una falsa conclusión: todas las personas somos iguales

Generalizaciones para llorar



JUGAMOS

Eres único / Eres única

Repartimos un sobre a cada participante y pedimos que escriba su propio nombre en grande como destinatario. Dejamos los sobres sobre una mesa con el nombre visible y repartimos un taco de hojitas a cada miembro del grupo para que escriba una cualidad, habilidad, rasgo o característica positiva muy especial que tenga cada persona del grupo y la convierta en única y muy valiosa en su opinión. Después, ponemos las hojas en los sobres correspondientes y cada persona lee en silencio los mensajes que le han dirigido.



HABLAMOS

Con mucha frecuencia nos perciben y nos percibimos como miembros de una colectividad o grupo que “se supone” o “se dice” que sus integrantes comparten ciertas propiedades en común (“las mujeres son...”, “todos los hombres...”, “los profesores...”, “las alumnas de 3º...”, “los adolescentes...”). Estos estereotipos o generalizaciones suelen compartir un carácter negativo o peyorativo, rara vez son positivos:

- ¿Qué has sentido al escribir tus mensajes? ¿Alguno de ellos te ha costado mucho? ¿Has dudado entre varias posibilidades?
- ¿Qué has sentido al leer los mensajes dirigidos a ti? ¿Qué te ha sorprendido o ha llamado más tu atención?
- ¿Qué relación encuentras entre este juego y la necesidad de cuidarnos unos a otros en nuestra comunicación y relaciones?
- ¿Piensas que las generalizaciones pueden estar en la raíz de algunos conflictos y daños que nos causamos en la convivencia? ¿Se te ocurre algún caso o ejemplo?



VOLAMOS

Cerramos los ojos y dejamos volar nuestra mente y nuestro corazón: eres una persona muy especial, eres totalmente única e irreplicable, eres infinitamente valiosa; cada persona que nos rodea es muy especial, única e irreplicable, infinitamente valiosa; formamos una comunidad maravillosa, aunque tengamos dificultades y roces, aunque a veces no nos entendamos; podemos hablar y resolver nuestros conflictos porque, afortunadamente, todos tenemos un tesoro que aportar, descubrir y reconocer. No formamos un ramo de rosas estándar, sino un jardín vivo, lleno de matices, aromas y perspectivas.



ATERRIZAMOS

- Dominamos por completo las clasificaciones, los agrupamientos, las categorías, tipos y generalizaciones. Ahora se trata de hacer lo contrario: ¿Cómo podemos hacer para que nuestro centro descubra, valore y respete la individualidad de cada persona y haga posible su aportación especial, original y creativa? ¿Cómo podemos mejorar el funcionamiento democrático para tener en cuenta a cada un@ y enriquecernos con su participación? ¿Qué mecanismos, estructuras, cambios y mejoras se nos ocurren para ello?

También se puede **aterrizar en la resolución de conflictos** realizando la siguiente actividad:

- Reunido el grupo (clase, un grupo de profesorado, etc.), cada miembro identifica los tres conflictos que considera más significativos en la clase o en el centro. Los escribe y los introduce en un sobre. Se abren los sobres, se leen en voz alta y se eligen los dos o tres conflictos que aparecen nombrados mayor número de veces. En una segunda parte, cada miembro del grupo piensa y escribe en un papel para cada conflicto la mejor o mejores formas de gestionarlo. Se leen las propuestas de gestión de los conflictos, se eligen aquellas en las que hay mayor número de coincidencias, hablamos sobre los procedimientos adecuados para llevarlas a cabo en la clase, en el centro, etc., y nos comprometemos a hacerlo.
- Historia: enfoque desde los derechos humanos. ¿Qué estereotipos hubo que derribar? ¿Rupturas cognitivas? ¿Quiénes?
- Lengua: lenguaje de estereotipos en publicidad. Trabajar con las propuestas de Yolanda Domínguez, especialmente, su proyecto: “Poses”.
- Trabajar con la propuesta educativa “Caminos de igualdad”.



Actividad capítulo 21: El zorro domesticado

Crear lazos

La ética de los cuidados



JUGAMOS

Cada vez más cerca

Material necesario: tantos papeles con el nombre de un animal como miembros tenga el grupo (dos para cada animal).

Después de leer el papel que le ha tocado y mantenerlo en secreto, se hace la oscuridad en la sala y cada participante emite el sonido del animal que le corresponde hasta encontrar a su pareja sin hablar, utilizando como único medio la emisión del sonido de su animal. Cuando todos están emparejados, encendemos la luz y cada pareja tratará de “domesticarse” mutuamente empleando solo lenguaje corporal: ante cada signo que produzca confianza, podrán aproximarse más; cuando suceda lo contrario, se alejarán.

Afecto silencioso (otro posible juego)

Vamos a trabajar el sentimiento de aceptación en grupo mediante la expresión no-verbal. El juego tiene que hacerse en silencio, con una música suave y agradable de fondo. Una persona, con los ojos tapados, se sitúa en el centro y el resto en círculo a su alrededor. Alternativamente se le van acercando y le expresan sentimientos positivos de forma no-verbal, de la manera que deseen, durante un tiempo de 2 o 3 minutos. Luego la persona del centro cambia, hasta que participen los que quieren.



HABLAMOS

“El tiempo es oro”, o mejor, “Time is money”. Sobre todo, el precioso tiempo de los hombres, que hacen cosas “prácticas”, frente al tiempo de tantas mujeres que lo “pierden” con tareas repetidas cada día sin producir bienes económicos, útiles, valorados y reconocidos. Estamos hechos de tiempo, somos nuestro tiempo de vida y damos valor a algo o alguien cuando le dedicamos nuestro precioso tiempo, imposible de recuperar:

- ¿Jugar es perder el tiempo? ¿Qué otras formas de perder el tiempo conoces? ¿Las aprecias? ¿Forman parte de tu vida? ¿Sabes perder el tiempo? ¿Te cuesta mucho hacerlo? ¿Eres celosa o celoso de tu tiempo? ¿Con quiénes lo compartes generosamente?
- ¿Se puede hacer algo verdaderamente valioso en poco tiempo o deprisa? Busca ejemplos para ilustrar tu respuesta.



- ¿Qué es lo mejor de ti que puedes regalar u ofrecer a otra persona? ¿Qué relación guarda con los cuidados?
- ¿Por qué crees que existe actualmente una “crisis de cuidados” en nuestro mundo?
- ¿Qué necesitamos aprender para desarrollar una ética de los cuidados, según enseña el zorro al Principito?



VOLAMOS

Recuerda la última vez que disfrutaste tanto que se te pasó el tiempo volando, sin darte cuenta. Repasa mentalmente cada detalle de tus recuerdos, pásalo de nuevo por tu corazón (eso significa re-cordar) para sentir nuevamente aquellas emociones. Identifica lugares, objetos, colores, personas, sonidos, olores o sabores presentes en ese momento especial. Dedicar tiempo a revivirlo y dejar que resuene en ti con calma, paladeándolo...



ATERRIZAMOS

Podemos aterrizar nuestra reflexión elaborando un “Jardín de los cuidados”. (Nos inspiramos para ello en una propuesta similar de D. A. Leal González y M. A. Arconada Melero (2011): *Convivir en igualdad*; UNED). Para ello preparamos un espacio con mesas de cultivo y macetas recicladas y, el día que acordemos, cada miembro de la comunidad (alumno, alumna, padre, madre, profesoras, profesores, etc.) traerá de casa un recipiente con: una bolsita de tierra, una regadera pequeña y un esqueje, semilla o plantita muy pequeña para poner en marcha el jardín.

- En primer lugar, pintamos cada maceta con acuarelas o colores plásticos, y cada uno pone su nombre en ella y en su regadera. Después, cada uno planta su maceta y pone una tarjetita con el nombre de la planta y sorteamos con papeles todos los nombres de los integrantes del grupo:
- Cada uno cuidará de la maceta de la persona que le ha tocado, poniendo al lado su propia regadera, para que todos conozcan el nombre de cada persona cuidada y cuidadora.

Se trata, evidentemente, de una actividad que se prolonga durante el curso escolar y que podemos ampliar imaginativamente en forma de huerto, con charlas sobre cuidados específicos de ciertas plantas, cuidados en equipo, aplicación saludable, decorativa o culinaria de la planta, etc.



Actividad capítulo 22: El guardagujas

Solo las niñas y los niños saben lo que buscan

Las trampas de la prisa



JUGAMOS

Saquitos de legumbres

Preparamos previamente al juego tantas bolsitas con garbanzos, judías o lentejas como participantes tenga el grupo, y ponemos una música adecuada para que todas las personas se desplacen libremente a su ritmo con su bolsita en la cabeza, evitando que se caiga, sin tocarla ni sujetarla nunca con las manos. Cuando a alguien se le caiga el saquito de la cabeza, se inmoviliza sin decir nada hasta que otra persona se acerca voluntariamente, se agacha y vuelve a colocárselo sin dejar caer su propia bolsa y, por supuesto, sin sujetarla con las manos mientras lo hace.



HABLAMOS

Utilizando el juego anterior, hablamos sobre la importancia de hacer las cosas con calma, sin precipitación trasladándolo al mundo de los cuidados.

- ¿Qué consecuencias tendría si nos desplazamos atolondradamente por el espacio disponible, sin pensar en los demás, corriendo, etc.?
- ¿Qué pasaría (tendría alguna consecuencia) si nadie se parara a coger el saquito que se le ha caído al compañero o compañera?
- Pararnos y ayudar a coger el saquito ¿puede tener consecuencias desfavorables para quien ayuda? ¿Esto sería un motivo para no cuidar? ¿Se nos ocurre algo para que esto no suceda?



VOLAMOS

Cerramos los ojos y nos imaginamos caminando con un saquito invisible de legumbres sobre nuestra cabeza por los espacios habituales de nuestra vida: desde que desayunamos y salimos de casa, en nuestro lugar de trabajo, con cada persona que tratamos... Así vamos descubriendo lo que no vemos cuando vamos a toda velocidad sin fijarnos en lo que nos piden y nos ofrecen las personas que están a nuestro lado. Ahora que sabes ver lo invisible: ¿qué descubres?





ATERRIZAMOS

Vamos a pensar acciones concretas que podemos emprender para que nos podamos fijar en las personas que están a nuestro alrededor y escuchar lo que necesitan para descubrir lo importante:

- ¿Qué vamos a hacer para dejar tiempo disponible y fomentar las relaciones cordiales, el saludo, el reconocimiento, el interés por el estado de otras personas, la petición el agradecimiento, la tranquilidad, la escucha, la mirada, el perdón, la celebración, el disfrute, etc.?
- ¿Cómo vamos a introducir en nuestros espacios educativos la necesidad de actuar con calma, evitando la ansiedad permanente que vuelve invisibles las necesidades de los que viven más cerca, para poder descubrir qué le pasa o le preocupa a quien está a nuestro lado?

Una sugerencia: crear “momentos de encuentro”, dejar unos minutos (de verdad, con reloj) para pensar, meditar, escuchar una música, relajarnos, mirar al compañero/a, saludarnos, descansar tras una tarea, cargar las pilas antes de empezar otra, cortar entre dos actividades con personas distintas, etc., posibilitando el encuentro consigo mismo y con la persona que tenemos al lado.



Vivir despacio

Cidadanía: revolución de los cuidados



JUGAMOS

Con las manos en la masa

Se trata de realizar entre dos personas un objeto de arcilla con los ojos tapados y sin hablar. Material: pañuelos para tapar los ojos a cada participante y arcilla preferentemente, aunque puede sustituirse por plastilina si no hay más remedio. Se divide al grupo en parejas y estas se colocan enfrentadas, dejando una mesa con un bloque de arcilla en medio de las dos personas. Se dejan unos minutos, previamente, para que las parejas elijan lo que van a modelar. Puede ser una cosa o algún personaje. La consigna es que deben hacerlo con los ojos tapados por los pañuelos y sin hablar. El animador o animadora podrá después de un tiempo permitir a las parejas que hablen entre sí, pero deberán mantener en todo momento los ojos tapados hasta el final. Cuando la actividad se haya completado abrimos los ojos, contemplamos nuestra obra y observamos las otras.



HABLAMOS

Comentamos nuestras sensaciones durante el juego y al ver el resultado:

- ¿Cómo hemos comunicado a nuestra pareja nuestras ideas, sugerencias y observaciones durante el modelado de la figura? ¿Cómo hemos recibido las suyas? ¿Nos hemos sentido comprendidos? ¿Cómo se ha reflejado esta comunicación en el resultado?
- ¿Hemos dedicado el tiempo necesario a asegurarnos de captar lo que nuestra pareja deseaba y a reflejarlo en la obra que estábamos haciendo?
- ¿Qué relación descubrimos entre este juego y situaciones de nuestra vida diaria relacionadas con la cooperación y la comunicación con los demás?



VOLAMOS

Imagina que dedicas tu tiempo a caminar despacito hasta la fuente en lugar de apresurarte a beber sin sentir la caricia del agua: deja volar la imaginación para repasar situaciones habituales de tu vida que podrías vivir más despacio, apreciando lo que estás haciendo, saboreando el momento, cuidando la comunicación... en una palabra: disfrutándolas.



ATERRIZAMOS

Vamos a llevar lo que hemos descubierto a nuestras escuelas y espacios educativos para conseguir una comunicación más plena y profunda, escuchando de verdad lo que nos quieren decir y dedicando tiempo a expresarnos con calma y sinceridad:

- ¿Qué necesitamos mejorar en la comunicación interpersonal tanto entre los docentes, como con el alumnado o nuestras hijas y nuestros hijos en los diferentes espacios educativos?
- ¿Qué condiciones deben darse para que esta comunicación sea posible en nuestras escuelas y nuestras familias?
- ¿Qué intervenciones concretas vamos a poner en marcha para conseguir esta mejora?

También vamos a aplicar nuestra reflexión a la manera de relacionarnos con la tecnología y los objetos que nos rodean para hacer supuestamente nuestra vida más fácil y que no siempre logramos emplear adecuadamente:

- ¿Qué aspectos consideramos necesario modificar en relación con el empleo que hacemos de los recursos y medios de que disponemos habitualmente?
- ¿Qué acciones vamos a emprender para cuidar nuestro empleo de la tecnología con el fin de que pueda servirnos realmente en lugar de hacernos dependientes de ella?¹³
- ¿Nos domina el utilitarismo y la prisa o sabemos apreciar el trabajo lento y cuidado, lo inútil, el arte, la belleza, la contemplación y la celebración? ¿Lo transmitimos a nuestros educandos? ¿Cómo podríamos hacerlo mejor?

Puedes descargar un material excelente lleno de sugerencias: “La revolución de los cuidados para ti y para mí”.¹⁴

13 En Tutoría, pero también en Lengua o en Tecnología, podemos ver y luego debatir algunos de los cortos de #PorunusoLovedelaTecnología.

14 [InteRed, “Pedagogía de los cuidados”](#). Ver también “Juguemos en paz”, Federación Bosko Taldea de Euskadi.

Agua para el corazón

Acoger y proteger la fragilidad



JUGAMOS

Los desmayos

Todo el grupo camina por el espacio disponible, libre de muebles y cualquier otro obstáculo. La persona que dinamiza dice desde fuera: “Ahora se desmaya... (nombra a una persona del grupo)”. La persona nombrada se lleva la mano a la frente y emite un sonido en voz alta, fingiendo así desmayarse e indicando al resto del grupo su ubicación mediante el sonido. A continuación, se deja caer hacia atrás, desmayada. La tarea del grupo consiste en sostenerla a tiempo, sin que llegue a caer del todo. El juego se repite hasta que todas las personas del grupo se han desmayado por lo menos una vez.

Como alternativa, se puede dejar que cada quien elija cuándo desmayarse. Esta persona simplemente tendrá que pararse, llevarse la mano a la frente y decir en voz alta: “Me desmayo”, y dejarse caer. Al principio es aconsejable que solo se “desmayer” una persona a la vez (máximo dos), para asegurar que el resto del grupo tenga la capacidad de sostenerla en su caída. De esta forma, se trabaja también la escucha activa del grupo.



HABLAMOS

- ¿Cómo nos hemos sentido cuidando de otra persona y evitando que se haga daño?
- ¿Qué nos ha supuesto dejarnos caer y confiar en que alguien nos cuidase?
- ¿Nos atreveríamos a practicar el juego en un grupo desconocido si se propusiera?
- ¿Qué relación encontramos entre el juego y la práctica del cuidado en nuestra sociedad? ¿Y en nuestro centro educativo? Buscamos ejemplos y situaciones reales y concretas.



VOLAMOS

Imagina que estás en un lugar seguro. Puedes caminar por donde quieres, en compañía o no, a la hora que quieras, con la ropa que te apetezca, “como Pedro por su casa”. Te sientas y cierras los ojos: nada temes; sabes que, ocurra lo que ocurra, alguien va a cuidar de ti como tú lo harías en su lugar. Este es el espacio que queremos. Este es nuestro lugar soñado. Un mundo de cuidados, no un mundo para andar con cuidado.

Además de esta actividad de imaginación, se puede proponer la visualización de videos que hablan de ejemplos concretos de personas que viven en situaciones de inseguridad e ideas que han surgido para mejorarlas. Algunos ejemplos:

- “Caminar sin miedo”, centro de DD.HH. Victoria Díez de México, donde se trabaja en la promoción y defensa de los derechos de las mujeres, InteRed.
- “¿Le has preguntado a tu hijo antes de subir una foto suya?”, campaña para un uso consciente de la tecnología, Fundación Orange.
- Programa TEI para la prevención de la violencia y el acoso escolar.



ATERRIZAMOS

Una propuesta muy específica para fomentar el cuidado mutuo en nuestros centros educativos la constituyen los programas de alumnado ayudante y tutoría entre iguales. Puedes descargar una guía elaborada por la Red de educadores y educadoras de Madrid: “El club de la convivencia”. Se trata de un proyecto de Aprendizaje y Servicio (ApS) que consiste en la creación de cuatro clubs de alumnado ayudante para trabajar aspectos relacionados con el cuidado recíproco:

- **Club de la Acogida:** “integradores e integradoras” que favorecen la integración, la convivencia y el buen trato entre todo el alumnado;
- **Club de la Imagen:** “cibermonitoras y cibermonitores” que colaboran con los compañeros y compañeras para que se usen con seguridad los medios digitales y las redes sociales;
- **Club de la Diferencia:** “promotores y promotoras” que fomentan el respeto a la diversidad y la prevención de la violencia de género;
- **Club de la Paz:** “mediadoras y mediadores” que estimulan el diálogo, la cooperación y la resolución pacífica de los conflictos.

Accede a la [ficha online](#), para conocer más.



Actividad capítulo 25: Diálogo junto al pozo

Déjate domesticar

Aceptar y agradecer los cuidados



JUGAMOS

Déjame cuidarte (*El ciego y el lazarillo*)

Este juego clásico nos permite dejarnos cuidar y experimentar la oportunidad de cuidar de otra persona. Los participantes del grupo formarán parejas. Dentro de cada pareja una de ellas tomará el rol de ciego y llevará los ojos vendados y la otra el de guía o lazarillo, que se situará tras el ciego poniendo su mano sobre el hombro de su compañera o compañero, para que lo pueda sentir y evitar los obstáculos. Una vez que aprendan a hacerlo, la persona que guía conducirá a su “ciego” **con delicadeza por un espacio amplio, a ser posible un jardín** (si se hace en un espacio interior porque no tenemos más remedio, podemos poner macetas y frutas en el recorrido e incluir una música de fondo, pues es muy importante no decir nada), haciendo que vaya a determinados lugares y objetos para que pueda tocarlos con su mano. No se trata de adivinar –y hay que decirlo varias veces en las instrucciones– sino de concederse el tiempo de palpar y sentir diferentes texturas, calores, superficies, etc., e incluso olores y sonidos. Cada participante debe estar muy atento a sus propios sentimientos y a los de su pareja. El paseo se hace en silencio, **cuidando especialmente de la seguridad** de la persona ciega. Quien hace de guía tratará de ofrecer una variedad de experiencias sensoriales agradables. Después de 5-10 minutos se cambian los roles en cada pareja.



HABLAMOS

Al finalizar la dinámica, compartimos en grupo las sensaciones vividas durante la experiencia como guía o como invidente.

A continuación, vamos a **reparar la forma en que la naturaleza cuida de nosotras y nosotros a diario sin que lo veamos**. Vamos a volvernos por un rato “ciegos sensibles” y descubrir lo que nos aporta cada día nuestra maltratada Tierra y que tanto necesitamos para sobrevivir y para vivir como personas felices, como el agua que encuentran el Principito y el aviador que “era más que un alimento” y también “buena para el corazón”.

Podemos exponer en un mural con Post-its o dibujos nuestros descubrimientos en vez de comentarlos simplemente.





VOLAMOS

Vamos a soñar con los ojos abiertos, convertidos en “ciegos videntes” para descubrir cómo sería nuestra relación con el medio ambiente si nos atreviéramos a reconocer nuestra deuda de cuidados planetaria y nos comprometiéramos de verdad a cuidar de la Tierra, que es cuidar también de nosotros, pues formamos parte de ella.



ATERRIZAMOS

El ámbito de los cuidados personales y sociales incluye necesariamente la esfera del cuidado ambiental. Nuestra Tierra nos da vida, su sostenibilidad es la nuestra.

Es el momento de revisar en serio y replantear nuestra relación como centro con el medio ambiente, de investigar nuestra huella ecológica y adoptar medidas bien concretas para reducirla. Por ejemplo:

- Reducir el consumo energético.
- Revisar el uso responsable del agua.
- Replantearnos el coste ecológico de la climatización.
- Usar productos naturales de limpieza.
- Generar menos basura.
- Reutilizar, reparar y reciclar todo lo posible.
- Reconducir nuestra alimentación en la línea de la soberanía alimentaria.
- Utilizar más la producción local y revisar de dónde vienen los productos que compramos para ir desarrollando una nueva cultura de consumo basada en las pequeñas producciones locales.
- Reorientar nuestros hábitos de consumo evitando cada vez más el impacto de la moda y el consumismo.
- Estimular el intercambio no lucrativo de tiempo, objetos y servicios.
- Recuperar saberes tradicionales más adecuados para mantener el equilibrio con la naturaleza.
- Fomentar el uso de medios de transporte que contaminen lo menos posible.

Finalmente, cada participante escribe algún compromiso personal de cambio en su día a día que sirva para cuidar de la Tierra y de rebote al resto de los que habitamos en ella. Después, las personas que quieran pueden compartir estos objetivos con los demás integrantes del grupo.



Separación y vuelta a casa

Vivir hasta despedirnos



JUGAMOS

Regalos

Este juego nos servirá como síntesis del trabajo emocional realizado. Con el grupo sentado en círculo, cada persona se va levantando tranquilamente y ofrece a otra persona del grupo un regalo imaginario en voz alta que considere que es el más apropiado. Pueden explicar el porqué del regalo, pero no es necesario. Esperamos que a estas alturas todos y todas puedan comprender que la autenticidad se juega en el campo de los sentimientos y las emociones compartidas, no de la “realidad” material del regalo. La persona que dinamiza el encuentro estará pendiente de que todos los miembros del grupo reciban al menos un “regalo”.

Teniendo en cuenta que para la gestión de los conflictos es necesario desarrollar habilidades sociales, proponemos que los regalos de esta dinámica sean habilidades sociales como: saber escuchar, pedir un favor, tener empatía, reconocer los errores, mostrar agradecimiento, etc.



HABLAMOS

- Cada componente del grupo expone qué significado tiene para él/ella el regalo recibido y/o el regalo entregado.
- Elaboramos conjuntamente una lista de habilidades y capacidades que deseamos desarrollar para resolver los conflictos más habituales en nuestro grupo, clase, familia, etc.
- De la lista anterior, ¿qué destrezas sociales nos parecen más fundamentales y urgentes para fomentar y desarrollar entre nosotros/as?



VOLAMOS

Imaginamos que al haber recibido estos regalos-habilidades sociales, la convivencia en nuestro grupo, en nuestro centro o nuestra familia es más satisfactoria para todos y todas. Nos paramos a pensar detalladamente en aspectos concretos que mejorarían si integramos esos regalos en nuestra manera de tratarnos.



ATERRIZAMOS

Proponemos realizar con el grupo talleres que permitan adquirir, desarrollar y practicar las habilidades sociales regaladas y compartidas.

En www.educaixa.com encontramos una dinámica, “[Juan y Laura quieren el ordenador](#)”, que podemos aplicar con el alumnado para la resolución de conflictos:

En “[Círculos de diálogo para la paz](#)” podemos encontrar propuestas concretas dirigidas a todas las edades para mejorar la gestión de los conflictos en clase y en casa.

Estrellas que saben reír

Cuidar nuestros mejores recuerdos



JUGAMOS

Manos que saben cuidar

Cada miembro del grupo dibuja el perfil de su mano izquierda sobre un papel. Después, observa las líneas de su palma y las traslada al dibujo. Empezando por arriba, las dos líneas principales: corazón y cabeza. De arriba a abajo: voluntad. Y en el canto: las buenas relaciones.

- Sobre la línea del corazón escribe el nombre de las personas que amas.
- Sobre la línea de la cabeza escribe las cosas que te gusta hacer, pensar o estudiar.
- Sobre la línea de la voluntad escribe tres proyectos o sueños de futuro.
- Sobre las líneas de las buenas relaciones escribe el nombre de tus amigos/as.

Y para finalizar el juego exponemos todas las manos en la pared y las vamos mirando intentando adivinar a quién pertenece cada una de ellas.

También se puede optar por explicar tu mano a la persona más cercana y preguntarle si te reconoce. O si descubrió algo nuevo de ti ¿qué es? Y tú, ¿aprendiste algo distinto sobre ti?

Las actividades “Manos que saben cuidar” y “El rostro del cuidado” están inspiradas en el documento [“Taller de la ética del cuidado”](#) (2014), Juan Lillo Simón (Coord.), Ayuntamiento de Sant Joan d’Alacant.



HABLAMOS

Cada componente del grupo recuerda durante unos instantes y anota en un papel:

- ¿Quién cuida o ha cuidado de mí? ¿Cómo me han cuidado? ¿Qué destacaría de estas personas?
- ¿A quién cuido yo? ¿Cómo cuido? ¿Qué resaltaría de estas personas?

Después, por orden expresamos lo que hemos pensado procurando “poner rostro” a los recuerdos, mencionando algún rasgo o cualidad específica de las personas que recuerdas.



VOLAMOS

A partir de la reflexión anterior, se puede hacer un mural collage titulado “El rostro del cuidado” en el que con fotos, recortes o dibujos quede reflejado cuáles quisiéramos que fueran nuestras relaciones de cuidado (a quién cuidamos, quiénes nos cuidan) en el grupo, la clase, el cole, nuestra familia, etc., para que todos y todas nos sintamos más felices.



ATERRIZAMOS

Para elaborar una acción concreta a partir de lo anterior, podemos inspirarnos en “Cómo ser un cole de cuidado”, que se puede descargar en la web de [InteRed](#).

Capítulo 28: El paisaje más bello y más triste

Amigos para siempre

Reconocerás a ese niño



JUGAMOS

Siluetas de aprecio

Se coloca el papel continuo sobre la pared de un pasillo para que las personas del grupo, por parejas, dibujen sus siluetas. Después se pintan todas las siluetas y son rellenas entre todos/as con frases positivas que describan a cada persona del grupo.

Este juego de reconocimiento mutuo y valoración positiva nos servirá como culminación del itinerario que hemos recorrido juntos.

Necesitaremos papel continuo y rotuladores, ceras, bolígrafos, etc.



HABLAMOS

Cada componente del grupo puede expresar y comunicar a los demás lo que ha recibido del grupo durante este tiempo y lo que está dispuesto/a ofrecer para cuidar de otras personas a partir de ahora.



VOLAMOS

Imaginar cómo sería el grupo, la clase, el cole, la familia si nos relacionáramos desde los afectos y pusiésemos los cuidados como eje de nuestra vida, en el centro del CENTRO.



ATERRIZAMOS

En este capítulo se hace referencia al encuentro con la persona o personas a quien cuidaremos o que van a cuidar de nosotras. No vamos a improvisar ese encuentro: queremos estar preparados para cuidar.

Por eso, necesitamos recopilar todas las propuestas que hemos ido haciendo para colocar los cuidados y la vida en el centro de nuestros CENTROS y elaborar nuestro plan de acción, con plazos y revisiones para ir mejorando y evitar que todo quede en buenos deseos.



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al convenio “Movimiento por la educación transformadora y la ciudadanía global en el ámbito de la educación formal (código: 14-CO1-642)”. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Oxfam Intermón y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Autoría “La vida en el centro del CENTRO”: Red de Madrid y Red de Valencia | **Autoría “Eres responsable de tu rosa”:** Ignacio González-Garzón | **Ilustraciones:** Emma Gascó | **Coordinación:** Sandra Martín Tremoleda y Giulia Pizzuti | **Maquetación:** Lluís Torres | **Revisión del texto:** Albert Nolla

