

Bitácora de un viaje hacia el cuidado de la vida



Conciudadanía

Para que los derechos sean hechos

**Bitácora de un viaje hacia el cuidado de la vida
Febrero de 2023**

Esta es una publicación de la Corporación Conciudadanía



Directora

Gloria Amparo Alzate Castaño

Coordinador Línea Paz y Reconciliación de Conciudadanía

Jharry Martínez Restrepo

Autoras/es

- Luisa Fernanda Rendón López, asesora temática
- Camilo Yarce Mazo, asesor temático
- Marcela Gallego Ospina, asesora temática
- Mónica Fernández Escobar, practicante

Gestión del proceso editorial

Natalia Andrea Calderón Ruiz, comunicadora

Coordinación editorial

Área de Comunicaciones

Ilustración, diseño y diagramación

Ana María Botero

Imprenta

Litografía Nicolás Aristizábal

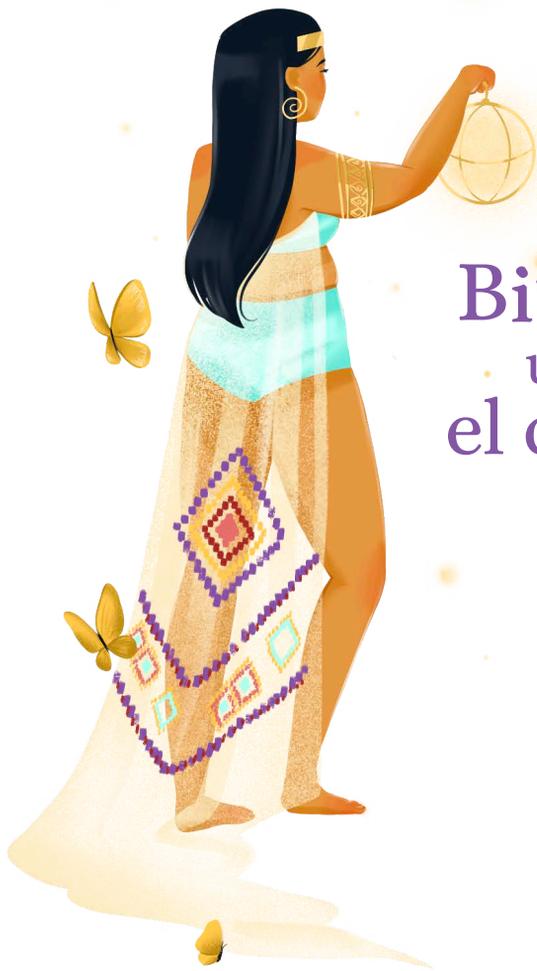
La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de Pan para el Mundo (Brot für die Welt), el Fondo Noruego para los Derechos Humanos y DKA Austria, y no necesariamente refleja los puntos de las entidades cooperantes.



FONDO NORUEGO PARA LOS
DERECHOS HUMANOS



Dka Austria



Bitácora de
un viaje hacia
el cuidado de
la vida

Prepárense que... ¡Vamos a partir!

Esta bitácora es nuestro instrumento para la ruta, en la cual podremos plasmar nuestra experiencia, sentimientos y aprendizajes como una muestra al mundo del camino que como cuidadores y cuidadoras de la vida hemos emprendido, con la convicción de que podemos aportar para que nuestra realidad sea distinta y para que la vida este en el centro.

En estas páginas, futuro lectores encontrarán un camino transitado que les servirá de faro para sus propios recorridos y, a la vez, serán una guía a la cual volver con nuevas preguntas y nuevos anhelos.

Si recibieron esta bitácora es porque son un colectivo local comprometido con hacer de sus territorios territorios escenarios de paz y, para ello, se han preguntado por las diferentes formas de la paz y cómo poder conseguirla. Acá podrán consignar datos, experiencias, ideas, formas de hacer, etc. alrededor de su quehacer como colectivo constructor de paz, a partir de acciones como cuidadores de la vida.

¿Qué es ser un cuidador de la vida?

*Es inquietarse y actuar en favor de la vida como centro de la existencia humana, para ello entendemos **“La Vida”** en tres dimensiones:*



1) La vida como la existencia humana: nada justifica la violencia como forma de relación entre seres humanos puesto que nuestro bien colectivo máspreciado es precisamente la garantía de nuestra existencia; 2) La vida como el buen vivir: paralelo a valorar la vida de todos y todas como la nuestra misma, es la garantía social, política y cultural de la vida digna en donde nadie se quede atrás, lo que pone la vida en el centro; y 3) La vida está a nuestro alrededor: el cuidado de nuestro entorno y de la naturaleza toda es una urgencia y una condición para lograr armonizar la existencia humana entre sí y con lo otro.

¿Cómo somos cuidadores/as de la vida?

Proponemos dos dimensiones fundamentales para ser un cuidador/a de la vida:

1) Una mirada constante hacia adentro de cada integrante: ¿cómo estoy?, ¿cómo me siento?, ¿cómo me relaciono? y ¿cómo cuido de mi vida?, preguntas que deben estar presentes en aquellos y aquellas que nos comprometemos con este camino todo el tiempo; y 2) Una acción colectiva en el territorio, que deberá contener una planeación, seguimiento, mirada de contexto constante y apuesta estratégica para aportar al cambio cultural en su territorio.

Para ello esta Bitácora busca relatar la experiencia del colectivo como:

- **Cuidador de la vida:** En ese viaje constante hacia adentro en donde el cambio cultural nos atraviesa y nos fortalecemos temática y metodológicamente. Acá podrán identificar cómo lo que sucede en nuestros encuentros les es útil para favorecer cambios personales y colectivos.
- **Actor de cambio:** en donde las acciones públicas del colectivo son un aporte al cambio cultural mediante las tertulias para la vida, los eventos de conmemoración y todas esas cosas que constantemente realizamos para nuestros territorios.
- **Territorios en reconciliación:** Es el espacio donde pueden identificar los momentos de crecimiento organizativo y estratégico del colectivo en su capacidad de articular diferentes actores locales y generar alianzas por el cuidado de la vida.

Así pues este documento contendrá poco a poco el caminar del colectivo, dará cuenta de cada paso en el recorrido y servirá de mapa para el trazar la ruta de nuestro aporte al cambio cultural para la paz en nuestros territorios.

Cuidadores y cuidadoras de la vida, ¡adelante!

*“Para que haya paz en el mundo,
debe haber paz en las naciones.*

*Para que haya paz en las naciones,
debe haber paz en las ciudades.*

*Para que haya paz en las ciudades,
debe haber paz entre los vecinos.*

*Para que haya paz entre los vecinos,
debe haber paz en las casas.*

*Para que haya paz en las casas,
debe haber paz en los corazones.”*

Anónimo



Los cuidadores que somos:

Nuestro colectivo se llama:

Existimos como colectivo hace:

Vivimos en:

Lo que hacemos es:

El símbolo que nos representa es:



Cuidadores de la vida

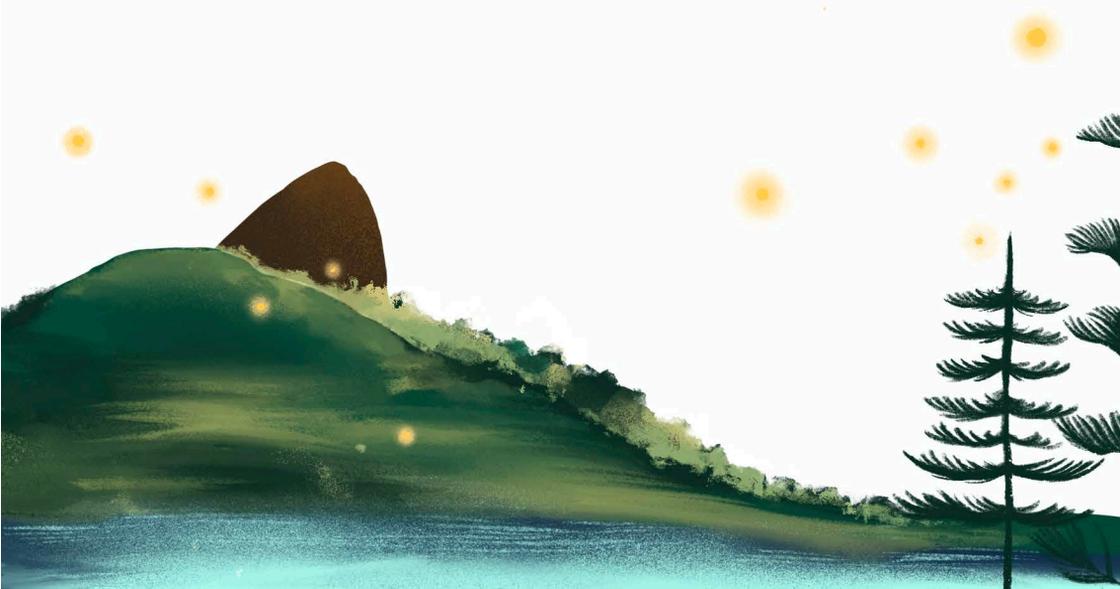
*“Cuida de mis sueños,
Cuida de mi vida.
Cuida a quien te quiere,
Cuida a quien te cuida.”*

**Pedro Guerra y
Jorge Drexler**



Para nosotros el cambio cultural para la paz es...

*(Les invitamos a realizar un collage con imágenes de revista,
fotografías y/o dibujos)*





El primer viaje es
hacia adentro

*“No jugaremos a la guerra, rueda que rueda
Inventaremos un lugar para escondernos
De los fantasmas, de las brujas, de los truenos
De todo lo que nos asusta y nos desvela
Inventaremos una historia que contar
La pintaremos de amarillos y de soles
Y cuando el cuento casi esté por terminar
Nos inventamos un final con más colores*

*Ale-ale, la vida está por empezar
Ale-ale, no hay que perderse ni un segundo
Hay que inventarse mil pretextos y cantar
Que hoy más que nunca una canción precisa el
mundo
Ale-ale, la vida acaba de empezar.”*

**Fragmento de la canción
“La vida está por empezar” de Marta Gómez**



Al interior del colectivo
¿Cómo propiciamos espacios de escucha,
de reconocimiento y respeto por la palabra
del otro y la otra?



¿Cómo tomamos nuestras decisiones?

(¿Hay ejercicios democráticos, concertados y participativos de los liderazgos en el colectivo?)



¿Cómo surgen o se definen los
liderazgos en el colectivo?
¿Qué nuevos liderazgos han surgido en el
colectivo? ¿Cómo los favorecimos?



Si se presentan situaciones difíciles y tensas al interior del colectivo:

¿Cómo tramitamos los conflictos?

¿Cuál ha sido la situación más tensa que hemos tenido en el
colectivo? ¿Cómo lo resolvimos? ¿Qué aprendimos?



¿Cuál ha sido nuestro mejor momento
como colectivo? ¿Por qué?



¿Cuál ha sido nuestro momento más difícil? ¿Cómo lo afrontamos?



¿Cómo nos ha ido trabajando con otrxs?

(colectivos, administración municipal, etc.)



Termómetro del viaje hacia el cuidado de la vida

Después de reflexionar, responde a cada una de las siguientes preguntas. Para ello, selecciona de 1 a 5 según corresponda siendo Rojo: Nunca. Naranja oscuro: Casi Nunca. Naranja Claro: Algunas veces. Amarillo Mostaza: Casi siempre. Amarillo Claro: Siempre.

<p>¿Todos los que hacemos parte del colectivo nos conocemos?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>¿Nos preocupamos por el bienestar de los y las integrantes del colectivo? ¿Somos una red de apoyo?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>En el colectivo, ¿utilizamos estrategias pacíficas de resolución de conflictos, cuando estos se presentan?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>¿Validamos y motivamos la participación de todos y todas en los espacios de diálogo?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>¿Nos reunimos periódicamente en el colectivo?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>

Después de reflexionar, responde a cada una de las siguientes preguntas. Para ello, selecciona de 1 a 5 según corresponda siendo Rojo: Nunca. Naranja oscuro: Casi Nunca. Naranja Claro: Algunas veces. Amarillo Mostaza: Casi siempre. Amarillo Claro: Siempre.

<p>¿El colectivo desarrolla reflexiones internas sobre el cuidado de la vida?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>¿Implementamos acciones de cuidado de la vida en el municipio (movilizaciones frente a hechos violentos, campañas de prevención, espacios de conversación, convites, etc)?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>¿Hemos identificado cuáles son las situaciones que más afectan la vida en nuestro municipio? (diagnósticos, entrevistas, investigaciones, mapas de riesgo, cartografía, etc.</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>¿Desarrollamos acciones de construcción de paz en el municipio (ejercicios pedagógicos, entre otros)?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>Para el desarrollo de las actividades, ¿realizamos ejercicios de planificación y distribución de las responsabilidades previamente?</p>	<p>1 2 3 4 5 <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>



Cuidándonos cuido



Honrar la vida

*“No, permanecer y transcurrir
No es perdurar, no es existir ni honrar la vida
Hay tantas maneras de no ser
Tanta conciencia sin saber adormecida
Merecer la vida no es callar y consentir
Tantas injusticias repetidas
Es una virtud, es dignidad
Y es la actitud de identidad más definida
Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir
Honrar la vida
No, permanecer y transcurrir
No siempre quiere sugerir honrar la vida
Hay tanta pequeña vanidad
En nuestra pobre humanidad enceguecida
Merecer la vida es erguirse vertical
Más allá del mal, de las caídas
Es igual que darle a la verdad
Y a nuestra propia libertad la bienvenida
Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir
Honrar la vida
Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir
Honrar la vida.”*

Marilina Ross

¿Qué formas de cuidado tenemos entre nosotras y nosotros?

(Les invitamos a responder a esta pregunta mediante un collage y un texto)



¿Qué situaciones de riesgo frente al cuidado de la vida identificamos en el colectivo?

(Les invitamos a responder a esta pregunta mediante un collage y un texto)



De manera creativa, expongan o presenten en esta página, las estrategias que deberíamos implementar para cuidarnos mejor



De romería por nuestro territorio... cuando cuidamos transformamos



El oasis



“Andaban dos hombres perdidos por el desierto. Las horas pasaban y cada vez sentían más sed y más hambre. De pronto, llegaron a una tapia muy alta. Tras ellas se podía escuchar con nitidez el sonido de una cascada y un arroyo. Y por encima de la pared asomaba alguna rama de un frondoso árbol frutal.

Uno de los dos hombres no se lo pensó y comenzó a trepar a toda velocidad y con mucha agilidad por la pared, hasta llegar a lo más alto y perderse más allá de la tapia.



El otro hombre, sin embargo, recogió uno de los frutos que habían caído de las ramas para tomar algo de alimento, dio media vuelta y se dispuso a buscar más personas perdidas en el desierto para indicarles el camino hacia aquel oasis.”



**Cuento corto budista
sobre la solidaridad**



¿Qué significa para nosotros ser
“cuidadores de la vida”?



¿Qué asuntos de nuestro municipio necesitan mayor cuidado?

(Les invitamos a responder mediante la realización de un mapa con convenciones de acuerdo al colectivo)



¿Cómo podemos aportar desde nuestro colectivo para que esas situaciones mejoren?



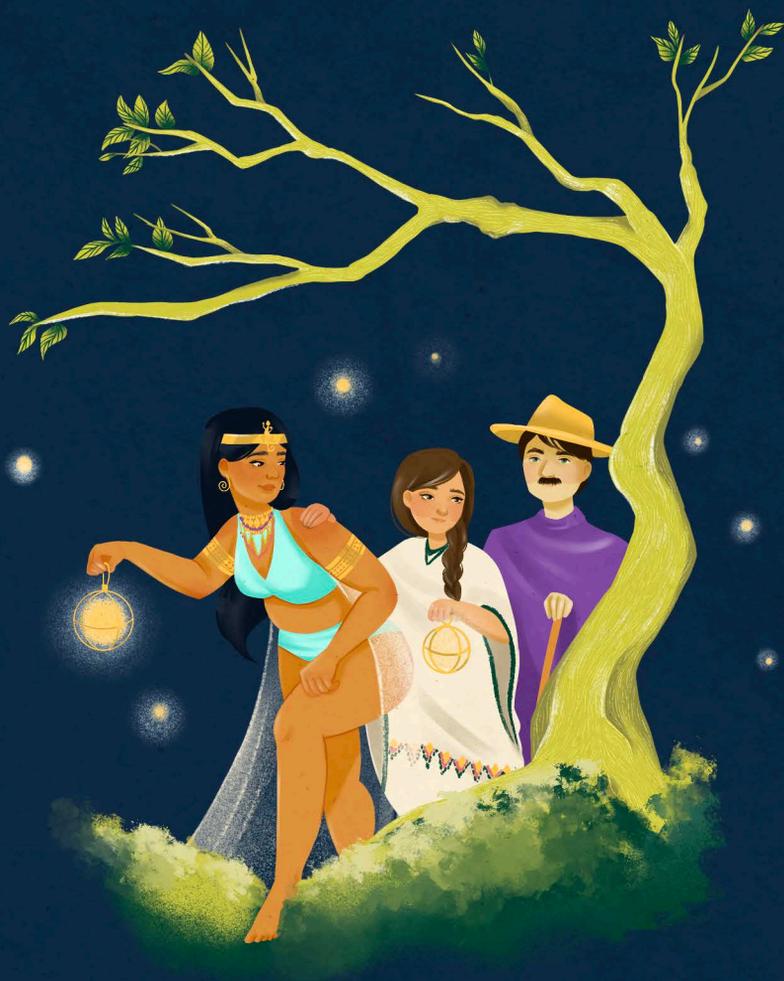
¿Cómo sensibilizamos a la población del municipio sobre el cuidado de la vida?

(Escriban una metodología)



¿Qué acciones y espacios se propician desde el gobierno local para el cuidado de la vida?





Cada réplica es una nueva
aventura



*“Se pusieron a talar todo el bosque
Para un producto nuevo sembrar
Se olvidaron de plantar papachina
Chontaduro, yuca y la pepa ‘e pan
Y trajeron gente de otros lugares
Pa’ que los vinieran a asesorar*

*Hoy en el lugar de coco, se cosecha coca
Y en lugar de amores, hay enemistad
En lugar de huapuco, se come bazuco
Y en lugar de guarapo, marihuana dan*

*Y como consecuencia de esos malos cambios
En nuestro paraíso se acabó la paz
Y como consecuencia de esos malos cambios
En nuestro paraíso se acabó la paz*

*No hay hombres pescadores
Solo hombres pescados
Que aparecen muertos por cualquier manglar
Con la lengua afuera y dedos cortados
Porque dijo algo que era de guardar
Irreconocible porque les echaron
Químicos que usan para procesar*

*Y como consecuencia de esos malos cambios
En nuestro paraíso se acabó la paz.”*

**Fragmento de la canción “Coca por coco”
de Herencia de Timbiquí**

Plan de viaje

Para este viaje requerimos de un itinerario que será el registro de cada uno de los planes.

Les pedimos que cuando vayan a elaborar el plan de viaje del colectivo tengan en cuenta los siguientes tres aspectos, para optimizar el tiempo, la energía y el recurso:

- 1. En este primer momento planeemos nuestro viaje, respondiendo a las preguntas:*

¿Cuándo lo haremos?

Designar tiempo (fechas) de cada una de las acciones a emprender.

¿Qué haremos?

Aquí registraremos, cada una de las actividades que se realizarán en el viaje. Es todo lo que se quiere lograr.

¿Para qué lo haremos?

Es la intención y qué se quiere lograr con cada una de las actividades.

¿Quién(s) liderarán?

Determinar ¿Quién del Colectivo estará atento de la ruta de viaje?

¿Qué necesitamos?

Recurso económico, humano, logístico, etc.

¿Quiénes se sumarán al viaje?

Identificar que otr@s (instituciones, grupos, personas, etc.) quieren sumar, acompañar y aportar en la realización de la ruta de viaje (actividades).

Plan de viaje

2. Dentro del viaje, hay un segundo momento que implica hacer un alto, tomar un respiro y revisar el camino recorrido, para hacerle seguimiento a las actividades que hemos realizado, teniendo en cuenta qué se ha logrado y qué hace falta. Aquí vale la pena preguntarse:

¿Qué expectativas se han cumplido?

¿Qué debemos ajustar?

3. Al finalizar el viaje es importante evaluar los aprendizajes y retos que nos dejó este recorrido que nos trazamos, para ello es importante tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo finaliza esta etapa del viaje?
- ¿Qué expectativas y logros se han alcanzado?
 - ¿Qué faltó por hacer y por qué?
- ¿Qué haremos mejor en el próximo viaje?
 - ¿Qué no funcionó?
- ¿Qué fue lo que más nos gustó del viaje?



Bitácora de
un viaje hacia
el cuidado de la vida



Conciudadanía

Para que los derechos sean hechos