

MÓDULO 10

# PROYECTAR NUESTRO FUTURO



Vínculos de cuidado mutuo  
en familias y comunidades



GOBIERNO DE COLOMBIA

**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

Karen Abudinen Abuchaibe  
**Directora General**

Alejandro Gómez López  
**Subdirector General (e)**

Martha Yaneth Giraldo Alfaro  
**Directora de Familias y comunidades**

**Coordinación editorial**  
**Diagramación y diseño**  
María Magdalena Forero Romero  
**Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones (e)**

Grupo Imagen Corporativa

**Redacción de contenidos**  
**Dirección de Familias y Comunidades**  
David Rodríguez Vela

**Diagramación y diseño**  
Grupo de Imagen Corporativa  
Oficina Asesora de Comunicaciones

Edición junio de 2017

Esta publicación fue elaborada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, bajo el contrato de prestación de servicios 1435 de 2016 - Dirección de Familias y Comunidades.

Para la reproducción o transmisión de la presente publicación a través de cualquier medio se debe contar con la autorización escrita del ICBF. En caso de utilizar el contenido de esta publicación se debe citar la fuente. Está prohibida su venta o su reproducción parcial o total con fines comerciales.

©Todos los derechos reservados ICBF

## Objetivo:

Preparar el terreno a las nuevas generaciones con la sabiduría que cosechamos de lo vivido por nosotros y nuestros mayores.

## Experiencias

- 1 Aprender del camino vivido
- 2 Proyectar nuestro futuro



# ¡Bienvenidas y bienvenidos a cultivar vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades!

**T**odos somos parte de una familia. La mayor fuente de felicidad son los vínculos familiares, en particular cuando estos son de cuidado mutuo. Por contraste, las peores, más frecuentes y más aceptadas formas de violencia y desamor ocurren en la familia. En la convivencia familiar aprendemos a relacionarnos y reproducir o transformar la sociedad.

Aunque muchos lo crean imposible, todos podemos desaprender y reaprender a hacer de nuestra familia un tejido de vínculos de cuidado mutuo y además podemos disfrutar al hacerlo. Al hacer de nuestra familia un tejido de vínculos de cuidado mutuo, también podemos lograrlo en las relaciones que tejemos en otros escenarios.

Usted es indispensable para hacer una buena parte del tejido social de vínculos de cuidado mutuo donde vivirá el resto de su vida.

Este programa es para quien quiere superar alguna dificultad en su familia o hacer más feliz su vida familiar.

Si usted es educadora o educador familiar, este programa es para usted, si decide cultivarse mientras contribuye a que otros se cultiven.

Estas cartillas ofrecen una guía para diseñar y facilitar los escenarios donde el colectivo de participantes y facilitadores genera nuevas opciones para cesar la violencia, iniciar la reconciliación y generar muchas opciones de bienestar para la actual generación y proyectarlo multiplicado a las nuevas generaciones.

¡Bienvenidas y bienvenidos a cultivar vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades!

## ¿Por qué hablamos de Cultivar?

**L**a metáfora de educar se asocia comúnmente a “información” mientras que la metáfora de cultivar se asocia a “vida”. La metáfora de educar se asocia a enseñar lo que alguien decide que otro debe aprender, mientras que la metáfora de cultivar se asocia a conocer la naturaleza de lo que se cultiva, respetar sus ritmos y necesidades y cuidar las condiciones en las que llega a ser lo mejor que puede ser.

El desarrollo familiar no resulta de enseñar conceptos o técnicas que alguien decide que el otro debe aprender. El desarrollo familiar resulta de que cada persona y familia reconozca sus inquietudes, sus capacidades, sus aspiraciones y descubra con otras personas y familias mejores opciones para realizar sus aspiraciones a partir de su propia experiencia.

Hablamos de cultivar porque no implica enseñar, ni transferir información, ni decidir lo que el otro debe hacer, pensar o ser y porque cultivar implica conocer las capacidades y aspiraciones del otro, respetar sus ritmos y cuidar las condiciones en las cuales llega a ser lo mejor que puede ser.

## ¿Por qué Vínculos?

**N**ingún ser vivo sobrevive solo. Ningún humano se reconoce y transforma a sí mismo como individuo viviendo solo permanentemente sino aislándose periódicamente en medio de las relaciones del colectivo donde vive y renovando su interacción en este colectivo. La soledad sirve para encontrar la fuerza propia, pero es en la interacción donde se verifica la transformación. La interacción con los otros es la mejor escuela para mejorar como seres humanos.

Un vínculo es más que una relación comercial, laboral, sexual o emocional. Un vínculo nos une al otro, involucra sentimientos, tiende a perdurar en el tiempo, deja huella en cada uno y permite ser parte significativa del colectivo. El contacto frecuente durante periodos significativos crea vínculo. Nos hacemos humanos en los vínculos de cuidado que nos permiten pertenecer a un colectivo, ocupar un lugar en el mismo al dar y recibir contacto, alimento, bienes significativos y palabra con los otros, en el nivel correspondiente a nuestras capacidades.

El tipo de vínculos que creamos define la enfermedad o la salud, la violencia o la felicidad que tengamos. Por lo anterior, distinguimos

el vínculo afectivo del vínculo de cuidado.

Los vínculos afectivos suelen atar a las personas en relaciones de dependencia, codependencia y en ocasiones pueden justificar el uso de la violencia como aparente manifestación de afecto. Es la combinación del vínculo afectivo con maltrato la mayor causa de infelicidad y es en las familias donde se crea este tipo de vínculo. Por contraste la mayor fuente de felicidad es el cultivo de los vínculos familiares de cuidado mutuo.

## ¿Qué son los Vínculos de Cuidado Mutuo?

**H**ay vínculo afectivo cuando estamos unidos al otro mediante el deseo de lo mejor para el otro basados en lo que cada uno cree o decide que es mejor para el otro. En el vínculo afectivo cada uno está encerrado en su definición de lo que cree que es mejor para el otro y por ello justifica lo que le hace o dejar de hacer al otro a nombre del "amor" y por "el bien del otro".

A nombre del "amor" y por "el bien del otro" ocurren las violencias físicas que muchas veces terminan en feminicidios, infanticidios, homicidios y genocidios. También en nombre de los mejores ideales se ejercen violencias sutiles, que no respetan la capacidad de

discernir, emprender y asumir las consecuencias de aquello que se discierne y elige.

Hay vínculo de cuidado cuando además de querer lo mejor para el otro, comprendemos sus aspiraciones, sus retos y sus capacidades y gracias a esta comprensión cultivamos sus capacidades para que enfrente sus retos y realice sus aspiraciones.

Si no comprendemos sus aspiraciones, es fácil limitarnos a imponerles o venderles nuestros ideales como si fueran adecuados para el otro. Si no comprendemos sus retos no los podemos ayudar en su verdadera realidad. Si no comprendemos sus capacidades los subestimamos, abandonamos o sobreprotegemos en vez de cultivar sus capacidades para que enfrenten sus retos y realicen sus aspiraciones.

El vínculo de cuidado supone sensibilidad con las capacidades del otro y no sólo con sus necesidades. El vínculo de cuidado también supone conocimiento y respeto por las aspiraciones del otro.

El vínculo de cuidado implica comprensión de las dificultades del otro según como este las vive y no según como las percibimos desde fuera.

El vínculo de cuidado se teje desde el autocuidado y no desde el autodescuido, porque el autodescuido da un ejemplo inadecuado y crea un peligroso vínculo de afecto con control, dependencia, codependencia o maltrato que no es socialmente responsa-

ble ni socialmente sostenible ya que genera daño mutuo.

El autocuidado consiste en reconocer las propias aspiraciones, retos y capacidades y en asumir dichas capacidades para enfrentar los retos y realizar las aspiraciones. El ejemplo de autocuidado es la primera forma de cuidar al otro.

El primer resultado de cuidar efectivamente al otro ocurre cuando el otro reconoce sus propias aspiraciones, capacidades y retos. El segundo resultado de cuidar efectivamente al otro, se hace evidente cuando este se cuida a sí mismo. El tercer resultado de cuidar efectivamente al otro es contundente, cuando este cuida a su cuidador por la gratitud de su propia realización y como expresión biopsíquica, no moralista, de reciprocidad. De esta auténtica reciprocidad resulta el Cuidado Mutuo.

Hay vínculo de cuidado mutuo cuando la relación se caracteriza por el gozo, no por la culpa de cuidar de sí mismo, sino porque cada uno siente el sentir del otro y lo expresa. En el vínculo de cuidado mutuo hay aceptación de sí y del otro, incluso cuando no se comparten ideas, ni emociones. El vínculo de cuidado mutuo se verifica cuando todos gozan la relación que tienen y todos crecen en ella.

Cultivamos vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades porque es el proceso que más facilita realizarnos y crear futuros posibles como personas, familias, comunidades y sociedad.

## ¿Cómo cultivar vínculos de cuidado mutuo en los proyectos, talleres, reuniones y visitas?

**N**os cultivamos mediante la experiencia colaborativa entre personas con diferentes y valiosas experiencias de vida y no mediante la enseñanza, moldeo o acompañamiento de profesor(a) a alumnos o de experto a asistentes o de terapeuta a pacientes.

En una experiencia de aprendizaje colaborativo en donde cada persona aprende del otro, con el otro y de sí misma; aprende en la interacción, aprende de lo que hace, piensa y siente en la interacción que está ocurriendo en el grupo.

Facilitar al grupo construir la experiencia colaborativa en vez de enseñarle con buena intención, como tradicionalmente se reproduce la dominación, es la labor de una persona y un equipo de personas que han realizado previamente esta experiencia, se han entrenado para facilitar conversaciones e interacciones generativas y participan en espacios de aprendizaje colaborativo para mejorar conjuntamente su forma de aprender de las familias y de ellos mismos en su ejercicio profesional.

# PROYECTAR Nuestro Futuro



Preparar el terreno a las nuevas generaciones con la sabiduría que cosechamos de lo vivido por nosotros y nuestros mayores

Así como los frutos del árbol dependen de la fortaleza de las ramas y la fortaleza de las ramas se nutre de la salud de las raíces, así mismo los frutos de las nuevas generaciones se basan en la fuerza de los vínculos familiares y, a su vez, estos se nutren de la profundidad de la sabiduría que cosechamos de lo vivido por nosotros y nuestros mayores.

El módulo tiene por objetivo preparar el terreno a las nuevas generaciones con la sabiduría que cosechamos de lo vivido por nosotros y nuestros mayores, basándose para ello en dos experiencias con los participantes: 1. Aprender del camino vivido; y 2. Proyectar nuestro futuro. La primera de estas experiencias se desglosa en dos temas: a. Aprendizajes logrados; y b. el anhelo detrás de los dramas familiares. La segunda experiencia, a su vez, se divide en tres temas: a. El anhelo de los ancestros; b. El anhelo de los descendientes; y c. Nuestro propósito. Todos estos temas en su conjunto buscan llevar a los participantes a una revisión y reflexión de sus propias experiencias de vida y las de sus familias, explorar en la línea del tiempo los regalos de vida recibidos y las lecciones aprendidas hasta llegar al análisis concienzudo del país que les estamos dejando a las futuras generaciones, del que les queremos dejar y de lo que estamos haciendo para lograrlo.

## 1. APRENDER DEL CAMINO VIVIDO

- a. Aprendizajes logrados
- b. El anhelo detrás de los dramas familiares.

## 2. PROYECTAR NUESTRO FUTURO

- a. El anhelo de los ancestros.
- b. El anhelo de los descendientes.
- c. Nuestro propósito.



## Estudiar previamente



**Objetivo:** Elaborar un discurso propio que incorpore los elementos conceptuales propuestos por el ICBF.

1. Guía 1 PARA PROGRAMAS DE DESARROLLO FAMILIAR. ICBF. 2013
2. Capítulos 8 y 11 de “Hacer de mi familia un hogar” David Rodríguez Vela. 2016. Bogotá.
3. Módulo de inducción a Equipos Facilitadores.

## Invitar agradablemente al programa



**Objetivo:** Crear una expectativa adecuada al sentido del programa que despierte el deseo de ir a aprovechar el evento.

1. Elegir un sitio neutral para que todos se sientan bien y corresponda con el mensaje del programa.
2. Redactar una invitación agradable cuyo lenguaje, color, imagen, extensión y forma despierte el deseo de leer.
3. Indicar claramente el nombre y beneficio del evento, la duración, la ubicación y las facilidades para llegar.
4. Verificar recibido.

## Alistar oportunamente el lugar



**Objetivo:** Tener adecuado el sitio antes de la hora de inicio para que los participantes se sientan acogidos y los facilitadores tengan oportunamente las condiciones materiales adecuadas para hacer alegres su labor.

1. Fijar un Icono del evento y de la institución en lugar visible.
2. Elaborar etiquetas para que cada persona luzca el nombre por el que quiere ser llamada.
3. Señalizar el lugar de los baños, comedor, primeros auxilios y ruta de salida en emergencias.
4. Disponer las sillas de manera circular, de un lugar para los objetos personales y un lugar para las ayudas didácticas.

5. Fijar en lugar visible durante el evento una Pregunta generadora. En este taller proponemos:



6. Música y Video relevante.

## Cocrear el sentido del programa



**Objetivo:** Construir la cultura de la relación y el sentido del programa para que los participantes sean cocreadores significativos desde la concertación de reglas de juego, objetivos, compromisos y resultados.

1. Palabras de Bienvenida que dan reconocimiento a la presencia y participación.
2. Ronda de presentación: Nombre, procedencia y como creo que este evento me puede servir. Facilitador o facilitadora da ejemplo de cómo presentarse.
3. Exposición de Objetivos y Aclaración de expectativas en cada punto.

*Preparar el terreno a las nuevas generaciones con la sabiduría que cosechamos de lo vivido por nosotros y nuestros mayores*

4. Creación de Acuerdos Máximos y Mínimos mediante:
  - a. Proponer cada uno de los acuerdos y su motivo,
  - b. Dar claro y legítimo espacio para preguntas,

- c. Dar claro y legítimo espacio para objeciones y
- d. Verificar cada Acuerdo mediante el brazo en alto.

Acuerdos máximos: 1. Usa todo para tu máxima realización, 2. Cuida de ti para poder cuidar a otros y 3. No dificultes que los otros puedan cuidar de si mismos.

Acuerdos mínimos: 1. Completar el curso, 2. Ser puntuales, 3. No interrumpir con celulares, saludos u otras actividades. 4. Cambiar de lugar y vecinos a cada actividad, 5. Seguir instrucciones y 6. Confidencialidad.

A este respecto es importante leer Ética de Máximos y Ética de Mínimos en el libro “El mundo de los valores” de Adela Cortina

- 5. Identificar vivencialmente el objetivo de cada taller, del conjunto de talleres y la secuencia lógica de estos mediante Escultura grupal, Tira de dibujos, Canciones, Historias o refranes u otro recurso rápido, holístico, sentido.

1. *Aprender del camino vivido*
2. *Proyectar nuestro futuro*



# 1. Aprender de lo vivido



## A. APRENDIZAJES LOGRADOS

### TRAZAR LINEA DE VIDA FAMILIAR

Dibujar una Línea de vida desde concepción de Madre y Padre hasta nacimiento de bisnetos o de niñas y niños de esta generación en la mitad de la hoja.

Marcar las situaciones mas agradables para la familia arriba de la línea y las más desagradables abajo en una distancia proporcional a la intensidad del agrado o desagrado.

Identificar en los puntos altos el regalo de vida que recibió la familia y en los puntos más bajos si hubo lecciones aprendidas y si quedan lecciones pendientes

## B. EL ANHELO DETRÁS DE LOS DRAMAS FAMILIARES.

### CONVERSACION EN ESPEJO

- a. ¿Cuáles fueron los Regalos de Vida que la familia recibió?
- b. ¿Cómo los han reconocido?
- c. ¿Cómo los han celebrado?
- d. ¿Cuáles fueron las lecciones Aprendidas por la familia?
- e. ¿Que sienten ahora cuando lo recuerdan?

## 2. Proyectar nuestro futuro



### A. EL ANHELO DE LOS ANCESTROS.

#### CARTA DE LOS ANCESTROS

- Agradecer la vida recibida a través suyo.
- Agradecer su buena intención.
- Ubicarse en su lugar y escribir la carta que escribirían, si pudieran, sobre su anhelo para nosotros.

### B. EL ANHELO DE LOS DESCENDIENTES.

#### CARTA DE LOS DESCENDIENTES

- Agradecer la continuidad de la vida a través suyo.
- Ubicarse en su lugar y escribir la carta que escribirían, si pudieran, sobre su anhelo para nosotros.

### C. NUESTRO PROPOSITO.

#### CARTA A LOS BISNIETOS SOBRE EL PAÍS QUE LES ESTAMOS DEJANDO

- Ubicados aquí y ahora les dirigimos una carta a los bisnietos de nuestra generación contándoles lo que estamos haciendo para dejarles un legado, el país que les queremos dejar.

## Despedida

**Objetivo:** Recoger, reconocer, agradecer y celebrar lo logrado, Honrar a los que nos han apoyado, enviar nuestro amor a los descendientes y Abrazar a los compañeros de aventura.

1. Circulo central de quienes representa a niñas y niños.
2. Circulo medio de las madres
3. Circulo externo de los cuidadores de las madres.
4. Ojos cerrados. Visualizar a la mamá a la izquierda con su mano en tu hombro izquierdo, a papá en el hombro derecho, a los respectivos abuelos atrás de sus hijos y hasta varias generaciones anteriores. Agradecerles por la vida. Visualizar a los hijos, sobrinos, nietos al frente en el círculo del centro donde están con todos los hijos e hijas, nietos y nietas de todos. Les enviamos nuestro amor y en el centro de todos hay un espacio donde estarán los hijos de estos niños y niñas en su momento oportuno y para el cual estos nuevos progenitores se preparan para que esos nuevos humanos no necesiten tener que sanar porque no recibieron huellas de sufrimiento desde antes de su concepción.
5. Mirar a los compañeros del circulo, reconocer a cada uno, reconocer internamente lo que recibiste de cada uno.
6. Línea de tiempo del programa desde invitación hasta hoy
7. Ronda de agradecimientos
8. Por la mano izquierda reconocer la gratitud de lo recibido. Por la derecha la intención de lo que quieres hacer con lo que te llevas.
9. Me llevo... y lo que voy a hacer con lo que me llevo es... Escribir los logros en la cartelera de los guardianes de la memoria y en el mecanismo concertado.
10. Definir fecha y próxima acción.
11. Abrazos de despedida con cada uno de todos los participantes.





**INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**



LÍNEA DE  
PROTECCIÓN A  
NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES.  
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**

 ICBFColombia  @ICBFColombia  @icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR  
FAMILIAR**