

# EL AUTOCUIDADO: UN COMPROMISO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EDUCACIÓN SUPERIOR

María del Pilar Escobar Potes\*

Zoila Rosa Franco Peláez\*\*

Jorge Alberto Duque Escobar\*\*\*

Recibido en septiembre 15 de 2011, aceptado en octubre 13 de 2011

## Resumen

**Objetivo:** descubrir en las expresiones de los docentes la relación del autocuidado con la formación integral en la Universidad de Caldas, Manizales, entre el 2008 y el 2010. **Método:** estudio cualitativo interpretativo, se indagó sobre los significados y sentidos que tienen para los docentes la formación integral y su relación con el autocuidado. Unidad de trabajo: 34 docentes; unidad de análisis: las expresiones aportadas por los docentes en grupos focales. Se solicitó el consentimiento informado a los participantes. Categorías de análisis: ser, saber, concienciar, actuar e interactuar. **Hallazgos y discusión:** “Yo parto del presupuesto de que es la capacidad negociadora del estudiante lo que le permite autorregularse; que implica una dimensión humana, porque esta se requiere al igual que la capacidad cognitiva, que deben integrarse como condición particular de la vida para trabajar todas las funciones cognitivas y ejecutivas complejas, la capacidad de autogobernarse permite manejar mi propia vida y situarme teniendo todas las posibilidades”. Parece ser que el problema del autocuidado hace referencia a la conciencia sobre lo que es la vida, el cuerpo, la salud y el bienestar, incluyendo las esferas que constituyen al ser humano. **Conclusión:** la formación integral se logra por medio de un proceso educativo, indica aquellas acciones dirigidas hacia adelante, que educan e involucran al docente, es decir, lo incluye como aquella persona que enseña. Permite enriquecer a los sujetos comprometidos en el sentido que orientan hacia el perfeccionamiento de sus cualidades y virtudes. Los profesores resaltan la importancia de su actuar académico como émulo para los estudiantes.

## Palabras clave

Autocuidado, educación, formación profesional (Fuente: DeCS, BIREME).

---

\* Enfermera, Magíster en Investigación y Tecnología Educativa. Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. Correo electrónico: pilares@ucaldas.edu.co

\*\* Enfermera, Magíster en Filosofía y Ciencias Jurídicas. Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. Correo electrónico: zoila.franco@ucaldas.edu.co

\*\*\* Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte, Magíster en Pedagogías Activas y Desarrollo Humano. Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. Correo electrónico: jorge.duque\_e@ucaldas.edu.co

## SELF CARE: A COMPREHENSIVE EDUCATION COMPROMISE IN HIGHER EDUCATION

### Abstract

**Objective:** To discover the professors' expressions related to self care in comprehensive education at Universidad de Caldas, Manizales, between 2008 and 2010. **Method:** An interpretive-qualitative study in which meaning and sense that comprehensive education has for the professors and their relation with self care, are investigated. Work unit: 34 professors; analysis unit: expressions provided by professors in focal groups. Informed consent from the participants was requested. Analysis categories: Being, knowledge, being aware of, acting and interacting. **Findings and discussion:** *"I start from the supposition that it is the students' negotiating ability which allows them to self-regulate. This capacity implies a human dimension because it is a requirement, as well as it is the cognitive ability, which must be integrated as a particular life condition to work in the complexity of cognitive and executive functions. The capacity to self-govern allows me to manage my own life and place myself having all possibilities at hand."* It seems to be that the problem of self care refers to the conscience of what life, body, health, and welfare are all about, including all spheres that constitute the human beings. **Conclusion:** comprehensive education is achieved by means of an educational process; it indicates those actions directed to the future which educate and involve professors. This is to say what includes the way in which a person teaches. It allows the enrichment of committed people in the sense that they guide students towards the perfectionism of their qualities and virtues. Professors highlight the importance of their academic actions as an emulator for the students.

### Key words

Self care, education, professional education (*Source: MeSH, NLM*).

## O AUTOCUIDADO: UM COMPROMISSO DA FORMAÇÃO INTEGRAL EM EDUCAÇÃO SUPERIOR

### Resumo

**Objetivo:** descobrir nas expressões dos docentes a relação do autocuidado com a formação integral na Universidade de Caldas, Manizales, entre 2008 e 2010. **Método:** pesquisa qualitativa interpretativa, indagou se sobre os significados e sentidos que tem para os docentes a formação integral e sua relação com o autocuidado. Unidade de trabalho: 34 docentes, unidade de análise: expressões aportadas pelos docentes em grupos focais. Solicitou se o consentimento informado aos participantes. Categorias de análise: ser, saber, conscientização, atuar e interatuar. **Descobrimientos e discussão:** *"Eu parto do pressuposto de que é a capacidade negociadora do estudante o que permite auto-regulasse; que implica uma dimensão humana, porque esta requeira se ao igual que a capacidade cognitiva, que devem integrar se como condição particular da vida para trabalhar todas as funções cognitivas e executivas complexas, a capacidade de auto-regularse permite manejar minha própria vida e situar me tendo todas as possibilidades"*. Parece ser que o problema do autocuidado faz referência à consciência sobre o que é a vida, o corpo, a saúde e o bem-estar incluindo as esferas que constituem ao ser humano. **Conclusão:** a formação integral logra se por meio dum processo educativo, indica aquelas ações dirigidas para adiante, que educam e envolvem ao docente, é dizer, o inclui como aquela pessoa que ensina. Permite enriquecer aos sujeitos comprometidos no sentido que orientam até o aperfeiçoamento de suas qualidades e virtudes. Os professores ressaltam a importância de seu atuar acadêmico como emulo para os estudantes.

### Palavras chave

Autocuidado, educação, formação profissional (*Fonte: DeCS, BIREME*).

## INTRODUCCIÓN

El presente artículo surge del proceso de discusión sobre el autocuidado, en el marco de los hallazgos de la investigación “La formación integral como principio rector de la academia en la Universidad de Caldas”, realizada por los autores entre los años 2008 y 2010, atendiendo al sentido que atribuyeron los docentes participantes en las expresiones referentes a las esferas del ser humano, que deben ser abordadas en función de la formación integral en la educación superior, a partir de las siguientes categorías: ser, saber, concienciar, actuar e interactuar.

Los debates nacionales sobre la reforma estatutaria del Sistema Nacional de Salud generan preocupaciones, pues esta también le atribuye a cada uno de los ciudadanos la responsabilidad de enfermar y de morir; incluso, compromete a los mismos profesionales de la salud, puesto que en la Constitución Política de Colombia se plasma esta responsabilidad de la siguiente manera: “Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad” (1), máxime en una sociedad que debe favorecer el autocuidado en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Las instituciones de educación superior tienen la responsabilidad social de transformarse y transformar las circunstancias adversas relacionadas con los determinantes sociales, entendidos como: las condiciones sociales en las cuales viven y trabajan las personas, es decir, las condiciones en las que se despliega el proyecto vital humano, las condiciones de su producción y reproducción ampliada, las condiciones de acceso a sus derechos y a la protección social en todos los aspectos humanos y sociales (2), que afectan la vida y la salud como estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones personales y sociales necesarias para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una vida digna.

Para lograrlo es necesario promover el autocuidado dentro del marco del desarrollo humano, en el cual toda persona para ser, saber, tener, estar y actuar necesita la satisfacción y potenciación en condiciones de equidad de satisfactores que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad personal (3) y de la población, dentro de las cuales se considera la educación como el espacio natural de formación de los seres humanos para la vida, ámbito en el que ella a través de sus docentes y estudiantes debe constituirse en modelo de autocuidado que hay que seguir en la sociedad donde se desarrollan.

### Una concepción sobre autocuidado

Para ilustrar el concepto de autocuidado se parte de lo planteado por Heidegger respecto al cuidado como forma de ser esencialmente ética. Es algo más que un acto y una actitud entre otras; plantea que el cuidado es existencialmente *a priori* a toda posición y conducta fáctica del ser ubicado, es decir, que se halla siempre en ella. Significa esto que el cuidado se encuentra en la raíz primera del ser humano, antes de que este actúe, y todo cuanto haga irá siempre acompañado de cuidado e impregnado de cuidado. Significa reconocer que el cuidado es un modo de ser esencial, es una dimensión frontal, originaria, ontológica, imposible de desvirtuar (4). En este orden de ideas, el autocuidado ubica el cuidado referenciado a sí mismo, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida.

Para implementar el autocuidado, vale la pena asumir las siguientes premisas:

1. Es un acto de vida que permite a cada uno convertirse en sujeto de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.

2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo.
3. Es una práctica social que implica un nivel de conocimiento básico para la elaboración de un saber que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales (3).

### **Promoción del autocuidado en la universidad saludable**

Para que los universitarios asuman el autocuidado como una práctica cotidiana de vida y salud, es necesario incluir en su formación las siguientes estrategias:

1. Desarrollar en los estudiantes autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento (*empowerment*), como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización individual y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar el autoestima se impulsan prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autorreconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen la formación integral.
2. Involucrar el diálogo de saberes, el cual permite identificar, interpretar y comprender la lógica y la dinámica del mundo de la vida de las personas, mediante el descubrimiento y entendimiento de su racionalidad, sentido y significado, para poder articularlo con la lógica científica y recomponer una visión esclarecida de la salud y de la enfermedad, que se traduzca en comportamientos saludables.
3. Explorar y comprender las rupturas que existen entre conocimiento, actitudes y prácticas, y configurar propuestas de acción y capacitación que hagan viable la armonía entre cognición y comportamientos.
4. Los profesores universitarios deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida en que el personal docente viva con bienestar, se estará en condiciones de promocionar, por medio del ejemplo, la salud de los demás.
5. Contextualizar el autocuidado, es decir, una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano. Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida, con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes.
6. Generar procesos participativos. La promoción del autocuidado debe incluir participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia salud, entendida la participación como el proceso mediante el cual la comunidad académica asume como propio el cuidado de sí misma y del ambiente que la rodea, dirigiendo la sensibilización a aumentar el grado de control y el compromiso mutuo sobre su propia salud. El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas en un momento determinado, y a tomar posiciones frente a las demandas sociales. Los conocimientos aprendidos a través de la socialización sustentan el pensamiento cotidiano, la construcción de alternativas, las motivaciones, las acciones y decisiones del diario vivir.
7. El docente universitario debe buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud. Esto le

permite identificar prácticas de autocuidado favorables, desfavorables e inocuas, y promover, mediante un proceso educativo de reflexión-acción, un regreso a la práctica para transformarla (3).

### **Aproximación conceptual sobre formación integral**

Al hacer un abordaje de este tema tan complejo en el mundo contemporáneo, vale la pena partir de varias premisas que pueden ayudar a precisar el ámbito sobre el cual los autores adelantan un proceso investigativo a la luz de los postulados que subyacen a la normatividad, cuando en sus prescripciones reiteran la *formación integral* como fin de la educación superior en Colombia.

Cuando se habla del término “formación”, una simple acepción o definición hace referencia al hecho de dar forma a algo, desde lo material, o perfilar el carácter desde lo humano; y se habla de integral cuando se supone que al determinar el perfil es indispensable tomar en cuenta la multiplicidad de elementos que intervienen en el proceso de *formación integral* de un ser humano, entendido como totalidad, cuyo valor intrínseco reconoce la dignidad como aceptación y respeto de los principios que lo constituyen como ser humano inviolable en su condición de igualdad, por el solo hecho de haber nacido en el seno de la especie humana.

La constitución de lo humano es muy diversa; por tal razón, se habla de inteligencias múltiples y pensamiento complejo. Edgar Morin plantea en sus obras que cada ser humano desde su concepción está influenciado por una serie de factores del ambiente humano, natural y del contexto social y cultural donde tuvo su origen (5). Ese rico juego de influencias internas y externas dan posibilidades distintas y oportunidades particulares para su desarrollo, y en ese marco histórico convergen, a su vez, muchos fenómenos que le permitirán

irse construyendo paulatinamente, a la vez que sus estructuras orgánicas crecen y se desarrollan para poder establecer las relaciones con el mundo externo, donde desplegará todos sus talentos, potencialidades y capacidades necesarias para llevar a cabo de la manera más armónica su proyecto vital hasta la muerte.

Los múltiples roles que deberá desempeñar el individuo en el transcurso de su historia personal requieren de una preparación especial para llevar a buen puerto la nave de su desarrollo humano en lo individual y colectivo. Ahora bien, este proyecto histórico personal, progresivo y perfectible exige del sujeto ciertas características biológicas, psicológicas y sociales que le permitan desplegar sus potencias en la cotidianidad y en el proceso de maduración de estructuras neurológicas sanas, que le permitan culminar con éxito cada una de las etapas de su desarrollo.

El autocuidado aparece como protagonista central y hace posible el propósito de una vida sana para el logro de las más altas aspiraciones humanas. Las ciencias biológicas (salud), humanas (moral, ética, estética), sociales y culturales (sociología, antropología, política, economía, entre otras) dan cuenta de la multiplicidad de saberes que deben converger en el proceso de *formación integral* de personas que aspiran al logro de los más altos estándares de humanidad y capacidad para ser ciudadanos del mundo globalizado de hoy, altamente tecnificado y competitivo para alcanzar a sobrevivir dignamente, mediante el intercambio de bienes y servicios que crean inter-acciones humanas e inter-relaciones sociales dinámicas, que constituyen la convivencia para una supervivencia y desarrollo de los colectivos en cada lugar.

Para llegar a lo anterior existen como propuestas competencias básicas para la salud, definidas como actitud, aptitud e idoneidad para actuar en contexto, que deben caracterizar los programas educativos del mundo de hoy. Estas son:



1. La autoconciencia: el cuerpo como esfera moral, entendida como un campo de expresiones con sentido; forma de vida que se manifiesta a través de los hábitos desarrollados por medio de la repetición, que se convierten en costumbres que se expresan corporalmente (6).
2. La cognición: con las facultades intelectivas de la razón, el juicio y todas las funciones que le son propias y que le permiten al sujeto el desarrollo del conocimiento.
3. La sensibilidad o afectividad: con las facultades que le permiten desarrollar moralmente su capacidad de discernimiento para asumir el comportamiento ético, estético y político en el desempeño de cada uno de sus roles.
4. La motricidad: que desarrolla las habilidades, capacidades psicomotoras, destrezas, hábitos, costumbres, como parte de la expresión kinestésica que perfecciona un quehacer determinado.
5. La sociocultural: que prepara para convivir con respeto, paz y armonía, donde el imperativo sería la regla de oro de las interrelaciones humanas: *no hagas al otro lo que no te gustaría que te hicieran, y no permitas que otro te haga lo que tú no harías con él.*

Para lograr estas competencias mínimas, la universidad debe realizar ingentes esfuerzos para desarrollar programas que apunten a crear conciencia crítica, constructiva y solidaria, primero sobre la realidad interna personal (historia de vida) y, segundo, sobre la realidad externa o de contexto, con el fin de lograr un equilibrio que dinamice armónicamente los propósitos del proyecto vital humano individual con los objetivos del rol particular inmerso en un conglomerado social y colectivo de servicio y ejercicio de la ciudadanía para el bien común, en una sociedad democrática que respeta sus principios, con el fin de apuntar al

logro de la felicidad como ética de máximos, una vez superado el ejercicio de una ética de mínimos (Declaración Universal de los Derechos Humanos) que garantice la equidad y la justicia social para la paz y el desarrollo humano.

*La UNESCO, en su esfuerzo por hacer sentir a todos los pueblos y todos los individuos la necesidad de construir la cultura de la paz, comienza por definirla en términos de valores, actitudes, derechos y oportunidades: Consiste en un conjunto de valores, actitudes y conductas que plasman y suscitan a la vez interacciones e intercambios sociales basados en principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia y solidaridad, que rechazan la violencia y procuran prevenir los conflictos tratando de atacar sus causas; que solucionan los problemas mediante el diálogo y la negociación; y que no solo garantizan a todas las personas el pleno ejercicio de todos los derechos, sino también les proporcionan los medios para participar plenamente en el desarrollo endógeno de sus sociedades (5).*

Los grandes retos y desafíos que provocan hoy la crisis financiera de los estados democráticamente concebidos, obligan serias y profundas reflexiones en torno a la creación de nuevos modelos de educación para la formación integral, sin desconocer las dificultades de su aplicación ante situaciones de carencia, que niegan la satisfacción de las necesidades básicas de supervivencia para los colombianos, circunstancias que por su precariedad atentan contra la disposición estructural biológica, necesaria para el desarrollo

cerebral. Es bien conocido el estudio sobre las implicaciones de la malnutrición o desnutrición que causa el hambre entre las poblaciones de infantes y no menos las dificultades de atención y concentración necesarias para el aprendizaje cuando los adolescentes y jóvenes pasan el día en la universidad sin haber ingerido los nutrientes necesarios para mantener la salud adecuada, que les permita asumir la actitud apropiada para el desarrollo del conocimiento y la aptitud necesaria para aprender a aprender.

La formación integral, además de insumos materiales, también requiere acompañamiento humano en relaciones de calidez y acogida, de orientación y dirección para establecer un tejido humano de apoyo y afecto necesario para la construcción del significado y el sentido de la vida, y la posibilidad de esperanza de un futuro mejor a pesar de las crisis sociales e institucionales que aquejan a la sociedad.

El avance vertiginoso de una cultura necrófila cambia la vida por todo aquello que es inerte: las personas por aparatos; el trabajo humano por las máquinas; los derechos por las crisis financieras originadas por la corrupción político-administrativa evidente; el afecto y la red de apoyo moral a los seres queridos y a los grupos vulnerables de la sociedad por el afán de dinero y fama; la solidaridad y la compasión por la indiferencia, la apatía y el desprecio por el más débil; el desfavorecido por la fortuna.

Ante este panorama, la educación debe asumir el reto como proceso de formación, que indica crear algo donde no existía e incluye, además, las funciones de instruir, capacitar a la luz de los conocimientos, valores y costumbres de la sociedad y la cultura. Educar no solo es formar, es enseñar, orientar y perfeccionar las facultades, hacer emerger los talentos y ayudar a desarrollar las potencialidades intelectuales, morales, físicas y estéticas a través del ejercicio del saber para afinar los sentidos.

La educación también debe habilitar al individuo para hacerlo un buen servidor, es decir, capacitarlo para la vida consciente de la responsabilidad social de compartir sus aptitudes para el bienestar, demostrando suficiencia en la comprensión del entorno con el fin de transformarlo y mejorarlo continuamente. Las destrezas, concebidas como agilidad, soltura y habilidad, son las que permiten la experticia necesaria para realizar tareas, procesos, planes y proyectos en un área específica del conocimiento humano.

Así, la formación integral como fin de la educación debe contemplar todas las esferas de lo humano; los elementos que conforman a la persona humana en tanto totalidad, unidad, indivisibilidad, lo que la hace íntegra, completa, inviolable. El equilibrio en las esferas y formas de expresión humana adquiere significado en un proyecto educativo capaz de identificarlas, potenciarlas, ejercitarlas y desarrollarlas habida cuenta del fin para el cual fue creado.

El proceso de formación integral se hace realidad en la vida cotidiana de una institución educativa cuando sus principios permean todas las actividades educativas a través del currículo (7). En la Ley General de Educación se define el currículo como el “conjunto de criterios, planes de estudios, programas y procesos que contribuyen a la formación integral, a la construcción de la identidad cultural, e incluye los talentos<sup>1</sup> humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el proyecto educativo institucional” (8).

## OBJETIVO

Descubrir en las expresiones de los docentes la relación del autocuidado con la formación integral

<sup>1</sup> Los autores realizan el cambio del término “recurso” por el de “talento”, en reconocimiento a los postulados y principios que fundamentan la dignidad humana, dentro de los cuales se encuentra el de inobjetabilidad, es decir, que un ser humano no es una cosa, ni un objeto o recurso, es un fin en sí mismo.

en la universidad, con el fin de proponer estrategias de educación en autocuidado para recrear la conciencia personal sobre la responsabilidad que posee cada actor universitario de promover y proteger la salud individual y colectiva, en cumplimiento de la misión de la educación superior.

## MÉTODO

Se realizó un estudio cualitativo interpretativo, a través del cual se indagaron los significados y sentidos que tienen para los docentes universitarios la formación integral y su relación con el autocuidado de la vida y la salud. La unidad de trabajo fueron 34 docentes de planta y ocasionales<sup>2</sup> seleccionados atendiendo a los siguientes criterios: tiempo de vinculación a la universidad mayor a cinco años, de ambos sexos y con formación de pregrado, que laboraran en los programas académicos que ofrece la institución; la unidad de análisis fue constituida por las expresiones aportadas por los docentes en grupos focales. Se solicitó el consentimiento informado a cada uno de los participantes. Se definieron como categorías de análisis: ser, saber, concienciar, actuar e interactuar.

En la realización de los grupos focales se utilizó un guión que sirvió de orientación para estimular la participación de los docentes en el debate sobre el tema. Cada una de las sesiones de encuentro fue filmada, grabada y transcrita. En la sistematización se realizó la construcción y el levantamiento de textos por cada tópico tratado en el debate, con el fin de recabar la información y depurarla de acuerdo con los objetivos formulados.

## HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Parece ser que el problema del autocuidado como elemento de la formación integral hace referencia

<sup>2</sup> Son docentes ocasionales aquellos que con dedicación de medio tiempo o tiempo completo sean requeridos transitoriamente por un período inferior a un año.

a la conciencia sobre lo que es la vida, el cuerpo, la salud y el bienestar, incluyendo todas las esferas que constituyen al ser humano referidas en las categorías de análisis de esta investigación: ser, saber, concienciar, actuar e interactuar.

Se hace indispensable para este trabajo realizar una jerarquización de significados partiendo de la lógica de que la vida es la categoría originaria para hacer posible la aparición de un cuerpo; expresión material y objetiva que no solo permite la vida de relación intrínseca y extrínsecamente, sino que también hace posible la autoconciencia del ser corpóreo.

La vida como se la conoce hoy, según los idealistas, es la revelación de un principio universal supremo, inmaterial al que se denomina alma, espíritu universal, fuerza vital, razón divina, etc. Racionalmente considerada desde este punto de vista, la materia (cuerpo) en sí es algo inerte, es decir, inanimada cuando el principio que la anima desaparece (9).

En este orden de ideas, el hombre es producto de un largo proceso de evolución, hasta llegar a lo que hoy conocemos como ser humano digno y sujeto de derechos y deberes, como lo es un estudiante, una persona con capacidades. A propósito, uno de los docentes participantes en la investigación expresó:

*Yo parto del presupuesto de que es la capacidad negociadora del estudiante lo que le permite autorregularse; que implica una dimensión humana, porque ésta se requiere al igual que la capacidad cognitiva, que deben integrarse como condición particular de la vida para trabajar todas las funciones cognitivas y ejecutivas complejas, la capacidad de autogobernarse permite manejar mi propia vida*



*y situarme teniendo todas las posibilidades.*

La autorregulación implica la autorresponsabilidad, que se refiere a la autonomía en la elección, decisión y acción que generan consecuencias deseables o indeseables como las que se relacionan con el hecho de trasgredir las normas, en un contexto institucional como lo es la Universidad, que requiere organización, sin desconocer las necesidades de sobrevivencia de los estudiantes que sufren carencias significativas derivadas de su situación socioeconómica.

*[...] estudiantes que llegan con hambre, que les toca venir a pie desde la casa porque no tienen con qué pagar el transporte, gente que tiene que estar buscando su comida diaria, porque trabaja para poder subsistir. Como también llama la atención gente que tiene todos los recursos y no los aprovecha; entonces yo pensaría que es un problema muy serio hablar de formación integral dentro de la Universidad.*

Lo anterior demuestra la preocupación de docentes que se preguntan por el autocuidado de la vida y la salud de sus estudiantes dentro del proceso de formación integral, al señalar el imperativo biológico que impone el cuerpo del ser humano. La comida, la eliminación de residuos y la ventilación son algunas de las necesidades biofísicas de mayor rango. La consecución y la afiliación son necesidades psicosociales de rango superior intrapersonal-interpersonal (10). El autocuidado requiere compromiso y responsabilidad para actuar con base en los principios antes citados, con el fin de construir un ambiente saludable realizando las acciones protectoras de la vida y la salud, para neutralizar el riesgo de enfermar y morir prematuramente.

La autorregulación, la sobrevivencia y la subsistencia son aspectos indispensables para ser tenidos en cuenta en el tema del autocuidado dentro de la FI en la Universidad, que consiste en la práctica diaria de las actividades que las personas maduras o en proceso de maduración (crecimiento y desarrollo humano) inician y llevan a cabo en determinados periodos de tiempo por su propia cuenta y con el interés de mantener un funcionamiento vivo óptimo y sano para continuar con su desarrollo personal y su bienestar.

El autocuidado, como compromiso de la FI, debe incluir requisitos para que sea efectivo, tales como: a) el control de los factores que influyen en el mantenimiento de la funcionalidad y el desarrollo humano en las normas compatibles con la vida, la salud y el bienestar personales, y b) la naturaleza de la acción requerida. Los requisitos de autocuidado formulados y expresados representan los objetivos formalizados para alcanzar los resultados esperados sobre la integridad estructural y funcional humana en las diferentes etapas del proceso vital.

Existen siete requisitos universales comunes a hombres y mujeres: i) mantenimiento de un aporte permanente de aire, agua y alimentos; ii) cuidado con los procesos de eliminación; iii) equilibrio entre actividad y descanso; iv) equilibrio entre interacción social y soledad; v) prevención de peligros para la vida; vi) promover el funcionamiento y desarrollo humano en los grupos sociales de acuerdo con el potencial; y vii) tener en cuenta las limitaciones conocidas y el deseo de ser normal, definido como todo aquello que es esencialmente humano, acorde con las características genéticas, constitucionales y el talento de las personas (11).

Si se centra el autocuidado en el cuerpo, la mente y el espíritu, se da una visión integradora y totalizante de un ser humano, en coherencia con la FI, en donde el estudiante es un sujeto inacabado en proceso de perfeccionamiento en tanto su entorno le sea favorable. Es decir, la Universidad

como institución promotora de salud le facilita, en primera instancia, la satisfacción adecuada de sus necesidades de supervivencia para poder elevarse en la escala de mayor complejidad hasta el logro de sus aspiraciones y fin último. A propósito, otro de los participantes de la investigación afirma:

*La formación del carácter parte de nosotros, nuestro ejemplo es como el espejo o reflejo que ellos ven, y cómo la Universidad propicia las condiciones estructurales y materiales, un espejo de interacciones y realidades, se trata de formar personas y ciudadanos, atendiendo a las teorías de inteligencias múltiples, que cuando se miran en la perspectiva de la formación, aislamos en muchos sentidos, el cuerpo no se considera, solo cuando al muchacho le gusta el fútbol y si sale adelante con él, entonces sabemos que tiene capacidad corporal... Una escuela de educación física, no debería ser un espacio para competir o sacar buenos deportistas, sino para sacar gente consciente del cuerpo, y que haga consciente a los otros de su mismo cuerpo.*

Cuando se hace referencia al cuerpo como vehículo del principio vital, el alma o el espíritu, no debe perderse de vista la influencia de la sociedad de consumo, que ha convertido el cuerpo humano de hombres y mujeres en objeto sexual, objeto de publicidad, objeto de intercambio y de mercado de negocio y degradación a lo más bajo; y en consecuencia, ha reducido a la más mínima expresión el valor intrínseco que posee cada ser humano que nace en el seno de su especie; es tal el reduccionismo que los modelos económicos imperantes del mundo de hoy hacen que cada

ser humano, aún consciente de este desastre vergonzoso, prefiera hacer invisible su obligatoria presencia en el mundo de la vida.

El personalismo como corriente bioética, llama “persona” al sujeto de naturaleza corpóreo-espiritual, en la que radica, la actúa, le da unidad y de ella recibe sus características propias. La persona es el todo, la perfección de todo el compuesto de materia y espíritu. Lo integral que forma al ser humano. La naturaleza es aquella por la que es ser humano. No se puede entender la persona sin la naturaleza. Por la naturaleza somos humanos; por lo personal estamos individualizados en un cuerpo íntegro, somos algo irreplicable y singular, con mucho de incomunicable e íntimo. Y precisamente porque tenemos una naturaleza con dos principios de igual dignidad: cuerpo y alma, es que poseemos una dignidad casi infinita, somos lo mejor que existe en el universo porque somos autoconscientes y trascendentes, por esto no podemos ser utilizados como medios, puesto que somos un fin en sí mismos (12).

La autoconfianza es una expresión de dignidad y de desarrollo humano, debe ser estimulada en el individuo para que asuma la responsabilidad del autocuidado de la vida y la salud, elemento muy importante y base de la relación profesor-alumno dentro de la FI, en la Universidad. Los factores de autorrealización, responsabilidad en la salud, ejercicio, nutrición, apoyo interpersonal y manejo del estrés refuerzan las conductas de autocuidado, que deben ser aprendidas para que se constituyan en focos de control interno y externo. Tener en cuenta además las normas culturales y las creencias que se tengan, para orientar las elecciones y decisiones que llevan a acciones responsables de autocuidado, es una de las razones por las cuales se hace necesario que la Universidad como escenario de investigación realice estudios que permitan establecer datos biográficos de sus estudiantes, para poder promover el autocuidado en todos los espacios de la vida universitaria, desde la socialización hasta los efectos ambientales (13).

*La formación integral permite abarcar no solo lo cognitivo, sino también lo técnico y en algunas ocasiones hasta lo afectivo, involucrando todos esos aspectos y el tener el estudiante ahí en frente, permite una relación más holística [...] creo que es una de las ventajas que presenta la música para que se dé el desarrollo de la formación integral.*

*[...] tenemos que formar un ser humano pleno, un hombre íntegro no solo valores que tienen que ver con la inteligencia, sino otros aspectos de la persona, el corazón como esfera afectiva.*

*[...] procuramos jalonar valores como la ética, honestidad, comunicabilidad, sociabilidad, cooperación, ciudadanía, sentido de país, responsabilidad social, liderazgo.*

No solo lo estético aporta a la formación integral de los educandos, sino que es un asunto muy significativo en el autocuidado de la vida y la salud, porque de la mano de lo estético está lo ético en un paradigma humano que debe privilegiar la salud en el mundo contemporáneo, más que la enfermedad; fundamentar en la vida, más que en la enfermedad y la medicalización de la sociedad y la cultura; establecer un modelo de promoción de la salud basado en el autocuidado con el conocimiento, reconocimiento, aceptación y realización de la dignidad humana como un universal y sus correlatos; ver la salud como derecho inseparable de la vida y de los derechos fundamentales como posibilidad de un desarrollo humano digno, íntegro, justo y pacífico, intersubjetivo, holístico, con espacio para la incertidumbre, la multi-causalidad, centrado en el sujeto y en su entorno de manera holística y la responsabilidad de cada estudiante y profesor como personas a través del cuidado de sí mismas, para tratar de conciliar los propios intereses con los de la sociedad y el Estado (14).

El énfasis que realiza la mayoría de los participantes en la formación axiológica, ética y política se relaciona con las esferas que constituyen lo humano y que fundamentan de alguna manera el autocuidado como conducta totalizadora, porque incluye el entorno que rodea al ser humano en interrelación con la sociedad y la cultura a la que pertenece,

El autocuidado es una invitación a ser persona consciente, a hacerse cargo de sí mismo/a, a ejercer las libertades fundamentales con responsabilidad, para alcanzar el máximo de capacidad mediante el proceso educativo y la realización de aprendizajes significativos, lo que sugiere la terapia de la FI en la educación, para conocerse a sí mismo/a, sus sentimientos, emociones, deseos, aspiraciones y descubrir las motivaciones e intereses que le impulsan a actuar mediante habilidades comunicativas para la vida. Todos los seres humanos se esfuerzan por alcanzar sus metas, sus propios objetivos de autorrealización y trascendencia, no los que otros le marcan. Las conductas de las personas se desprenden más de sus sentimientos, no tanto de sus conocimientos, de aquí que sea imperativo en un proceso de FI hacer conscientes los sentimientos, para que iluminados por la razón lleven a comportamientos asertivos que faciliten el autocuidado y permitan descubrir los inconscientes para poder transformarlos y eliminar las conductas nocivas a la vida y la salud (15).

Cuidarse a sí mismo es practicar una rutina diaria que incluye un momento de tiempo de introspección, ejercicio, alimentación adecuada, higiene detallada, descanso, ropa, hogar, placer, reto personal, intimidad y amigos. Mezclar todo esto con una dosis de amor que estimule su autoestima y aprecio cosechará grandes satisfacciones. Recuperar el poder y preparar su

proyecto de vida de acuerdo con sus necesidades y expectativas, no dejar que otros decidan lo que se debe hacer para mantener su vida, su salud y su bienestar. Esta es la esencia de la buena salud: autorresponsabilidad es hacer que el poder regrese al propio yo. Recordar que la variedad es la sal de la vida y que el crecimiento personal se desarrolla con el cambio. Revisar los temores y superarlos creativamente permite acceder a la grandeza de su potencial y riqueza interior (16).

No perder de vista la esfera espiritual es reconocer la totalidad que representa un ser humano íntegro, aceptando que es necesario el autocuidado espiritual como factor que le ayuda al ser humano a superar la adversidad, que es inherente al existir humano en cualquier etapa de su ciclo vital.

*[...] la parte espiritual: Yo no soy católica y pienso que esa no debe ser la formación espiritual, pero sí se necesita la espiritualidad porque vemos que la religión es muy necesaria (no la religión católica ni de otro tipo), la formación espiritual [...].*

La trascendencia es acción de trascender, es decir, de superar el límite de lo estrictamente material y colocarse fuera del alcance del hacer y del conocimiento, reconocer la necesidad suprafísica de la creencia en algo o alguien superior, que es lo que dio origen a las religiones y estableció la esfera espiritual que conecta al ser humano o persona con su yo superior, que le da la fuerza necesaria para enfrentar y superar las dificultades más ingentes a la naturaleza humana, tal como lo afirma un participante en la investigación: “*algo superior que los oriente hacia el logro de sus metas*”.

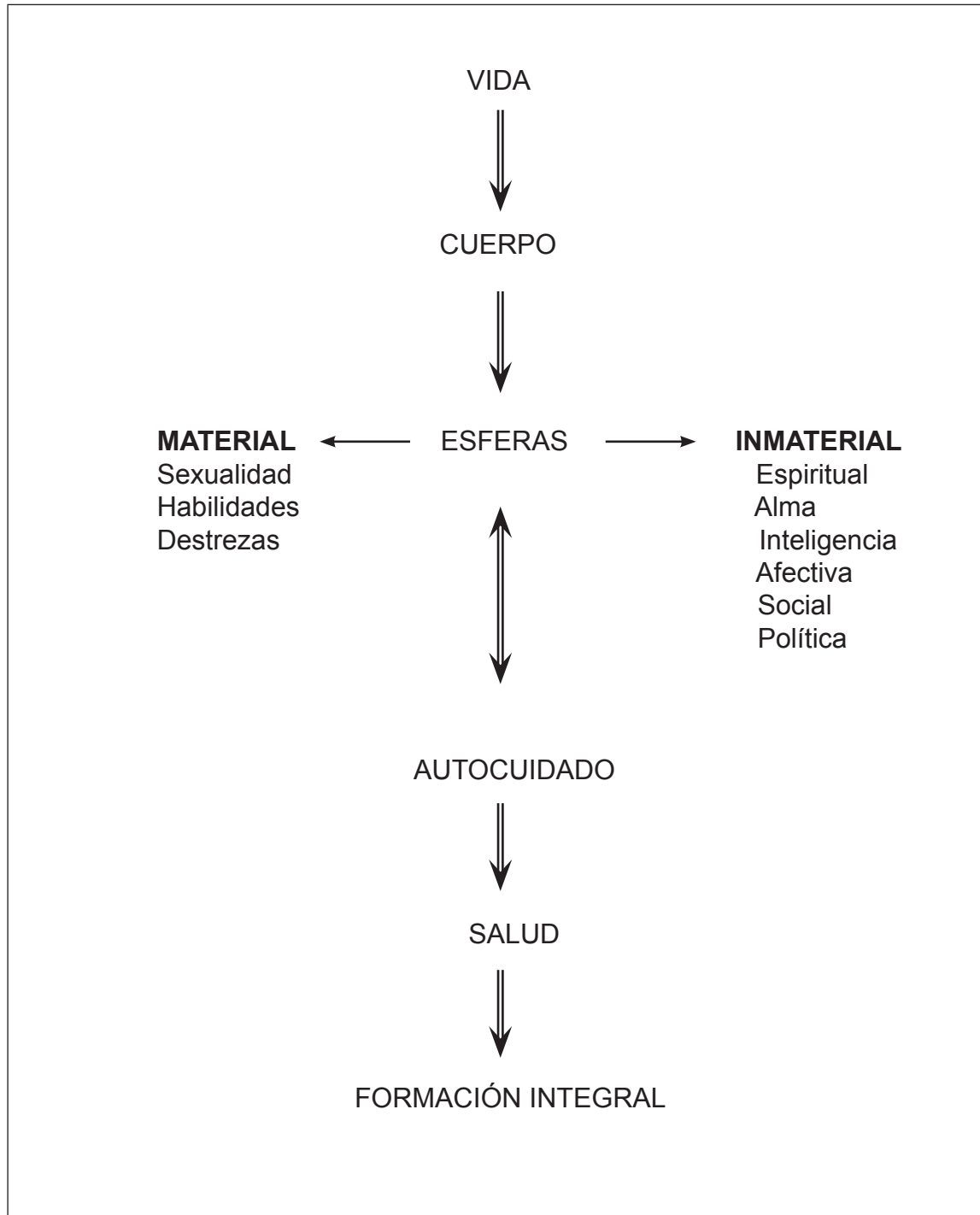
El mundo simbólico comprende estructuras de pensamiento y marcos de referencia desde los cuales se interpretan los fenómenos de la vida, la

muerte, la salud y la enfermedad. A partir de las representaciones sociales, los mitos ocupan un lugar preponderante como instrumento explicativo de hechos y fenómenos que ocurren en ausencia de explicaciones de base científica (3).

En síntesis, la salud ha sido considerada desde la antigüedad. Para la cultura babilónica, por ejemplo, la salud era el estado deseable y anhelado de los individuos, quienes pedían a sus dioses protección contra las enfermedades del cuerpo y de la mente. La salud estaba asociada íntimamente a la moralidad del individuo y a la sociedad; se pensaba que un individuo sano era una persona que no había disgustado a los dioses, no tenía pecados y no había cometido malas acciones contra nadie. En el imperio egipcio, por su parte, la salud era considerada un estado natural que los egipcios debían conservar si guardaban en su vida mesura y respetaban las normas de la sociedad. La higiene era crucial, el aliento que entraba por la nariz era el factor fundamental para garantizar la salud (17). Vemos, pues, que hay aspectos que se han considerado como determinantes de la salud. Según los autores consultados, estas creencias de tipo espiritual están fuertemente arraigadas con el cuidado higiénico del cuerpo y el aire puro como elemento que mantiene el cuerpo sano.

El autocuidado existe con el hombre desde sus orígenes, pero la medicalización de la cultura ha hecho dependiente de la medicina y las drogas el cuidado de la salud al poner a depender al ser humano de estos factores llevándolos a asumir una actitud pasiva y acrítica sobre las circunstancias que afectan su equilibrio orgánico, el dominio de su propio cuerpo y la construcción autónoma de su proyecto vital para un desarrollo humano armónico. La Universidad ha reforzado esta dependencia y ha olvidado el compromiso y la responsabilidad social de una formación profesional verdaderamente integral y con rostro humano.

## SÍNTESIS DE LOS ELEMENTOS CENTRALES DE LOS HALLAZGOS OBTENIDOS EN LA INVESTIGACIÓN



Fuente: Autores de la investigación



## CONCLUSIONES

Los profesores expresan intuitivamente la necesidad de tener en cuenta el cuerpo como esfera biológica sobre la cual desarrollar todas las estructuras que hacen posible el aprendizaje, desde el momento de la concepción y a través de todo el ciclo vital para favorecer el autocuidado, como elemento de la FI, cuando afirman la subsistencia y la sobrevivencia como requisitos indispensables para el cuidado de la vida, en reconocimiento de la categoría “concienciar” planteada en la investigación.

Respecto a la categoría del “ser”, los profesores se refieren a la autorregulación que tienen los estudiantes como capacidad negociadora, ponen de relieve el reconocimiento de su autonomía en la toma de decisiones sobre el cuidado de sí, para favorecer el desarrollo de su proyecto de vida; cabe resaltar, además, el señalamiento que hacen los participantes sobre la importancia de la espiritualidad como esfera que lleva a trascender la cotidianidad, como posibilidad para dar sentido y llenar de significados la vida y todo lo que ella implica para ganar en humanidad.

Los profesores resaltan la importancia de su actuar académico como émulo para los estudiantes,

quienes reconocen en sus interacciones con sus docentes un ejemplo digno de seguir, no solamente como seres humanos íntegros, sino también como profesionales idóneos que deben aportar a la transformación de las condiciones adversas en oportunidades de desarrollo para la sociedad colombiana.

Respecto a la categoría del saber, en las expresiones de los docentes se reconocen las competencias necesarias para el desarrollo del conocimiento, de las actitudes, las aptitudes y los valores necesarios para el autocuidado como compromiso de la FI en la Universidad.

## AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos a la Oficina de Investigaciones; a los departamentos de Desarrollo Humano, Estudios Educativos y Salud Pública; a los grupos de investigación de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad y Desarrollo Humano; a los profesores participantes en la investigación, quienes con sus valiosos aportes hicieron posible la realización de este trabajo; y a los integrantes del equipo técnico de apoyo logístico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Colombia. Constitución Política de Colombia de 1991. [en línea] 2011 [citado 2011 Jun 30]. Disponible en URL: [http://es.wikisource.org/wiki/Constituci%C3%B3n\\_de\\_Colombia\\_de\\_1991](http://es.wikisource.org/wiki/Constituci%C3%B3n_de_Colombia_de_1991)
2. Flacso. Módulo 1, parte 2. Determinantes sociales de la salud. [en línea] 2010 [citado 2010 sep 25]. Disponible en URL: <http://salud.ciee.flacso.org.ar/files/flacso/pdf/Modulo1.pdf>
3. Uribe T. El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. [en línea] 2010 [citado 2011 May 30]. Disponible en URL: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>
4. Ferrater J. Diccionario de Filosofía. 2ª Edición. Barcelona: Ariel; 2009.
5. Morin E. Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Bogotá D.C.: Republica de Colombia, Ministerio de Educación Nacional, UNESCO; 2000.
6. Vanegas J. El cuerpo a la luz de la fenomenología. Manizales: Universidad Autónoma de Manizales; 2001.
7. Acodesi – Flacsi. Propuesta educativa de la Compañía de Jesús. Bogotá; 1999.
8. Colombia. Ley 115 de 1994. [en línea] 2011 [citado 2011 Jun 30]. Disponible en URL: [www.unal.edu.co/secretaria/normas/ex/L0115\\_94.pdf](http://www.unal.edu.co/secretaria/normas/ex/L0115_94.pdf)
9. Ivanovich Oparin A. El origen de la vida. Moscú: Principia Editores; 1923.
10. Neil R. Filosofía y ciencia del cuidado. En: Modelos y teorías en enfermería. Madrid: Elsevier Science; 2002.
11. Taylor S. La teoría enfermera del déficit de autocuidado. En: Modelos y teorías en enfermería. Madrid: Elsevier Science; 2002.
12. Núñez J. Las seis versiones de la bioética. Persona y Bioética 1998; 2(4). Santafé de Bogotá: Universidad de la Sabana.
13. Muñoz L, Ruiz C, Arias M. Prácticas de autocuidado de la salud de la mujer. En: Dimensiones del cuidado. Facultad de Enfermería. Universidad Nacional de Colombia; 1998.
14. Gómez R. La dignidad humana en el proceso salud enfermedad. Bogotá: Universidad Externado de Colombia; 2008.
15. Fakouri C. El modelo de introspección, cuidado y curación. En: Modelos y teorías en enfermería. Madrid: Elsevier Science; 2002.
16. Brennan B. Manos que curan. Santafé de Bogotá: Círculo de Lectores; 1991.
17. Mejía O. De la prehistoria a la medicina egipcia. Manizales: Universidad de Caldas; 1999.