

**INCIDENCIA DE LAS PRÁCTICAS QUE REALIZAN LOS DOCENTES  
FRENTE AL CUIDADO DE SÍ MISMO SOBRE SUS PROCESOS DE  
AUTOESTIMA Y AUTORREGULACIÓN**



**CRISTINA ROJAS HERNÁNDEZ  
MARÍA PAOLA LARREA ORTIZ  
VANESSA BARRETO ESCOBAR**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA  
INFANCIA Y ADOLESCENCIA  
BOGOTÁ, D.C.  
MARZO 2020**

**INCIDENCIA DE LAS PRÁCTICAS QUE REALIZAN LOS DOCENTES  
FRENTE AL CUIDADO DE SÍ MISMO SOBRE SUS PROCESOS DE  
AUTOESTIMA Y AUTORREGULACIÓN**



**CRISTINA ROJAS HERNÁNDEZ  
MARÍA PAOLA LARREA ORTIZ  
VANESSA BARRETO ESCOBAR**

**Docente Asesor**

**PhD. MARÍA VICTORIA RODRÍGUEZ PÉREZ**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA  
INFANCIA Y ADOLESCENCIA  
BOGOTÁ, D.C.  
MARZO 2020**

## **Resumen**

Esta investigación reconoce la incidencia de las prácticas de la ética del cuidado de sí mismo que tienen los maestros de educación inicial en relación a su autoestima y autorregulación. La población involucrada son docentes de educación inicial y la muestra se constituye por 9 docentes del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios ubicado en la localidad de suba de la ciudad de Bogotá Colombia. El enfoque es cualitativo desde un método de estudio de caso.

Los instrumentos de recolección de la información son la entrevista semi estructurada y el grupo focal. El análisis de la información se lleva a cabo a través de la categorización manual.

### **Palabras Clave**

Ética del cuidado de sí mismo, autoestima, auto regulación, maestros de educación inicial

## **Abstract**

This research recognizes the incidence of self-care ethics practices that early education teachers have in relation to their self-esteem and self-regulation. The population involved are early education teachers and the sample consists of 9 teachers from the Mis Pequeños Genios Kindergarten located in the city of Bogotá, Colombia. The approach is qualitative from a case study method.

The instruments for collecting information are the semi-structured interview and the focus group. The analysis of the information is carried out through manual categorization

### **Keywords**

Self-care ethics, Self esteem, self regulation,

## Tabla de contenido

Introducción.....	6
1. Capítulo I. Descripción general del proyecto .....	8
1.1 Problema de Investigación.....	8
1.2 OBJETIVOS .....	10
1.2.1 Objetivo General.....	10
1.2.2 Objetivos específicos .....	10
2. Capítulo 2. Marco de referencia .....	11
2.1 Marco de antecedentes .....	11
2.1.1 A nivel internacional .....	11
2.1.2 A nivel Nacional.....	18
2.1.3 A nivel local .....	24
2.2 Marco teórico.....	29
2.2.1 La Ética del cuidado. ....	29
2.2.2 La ética del cuidado de sí mismo. ....	31
2.3 Marco conceptual .....	35
3.0 Marco Legal.....	39
4.0 Capítulo 3. Marco metodológico.....	45
4.1 Tipo de estudio.....	45
4.2 Enfoque.....	46
4.3 Población y muestra .....	47
4.3.1 Población .....	47
4.3.2 Muestra .....	47

4.5 Técnicas para la recolección de la información .....	48
4.6 Técnicas para el análisis de la información .....	49
4.7 Consideraciones Éticas .....	49
6. Conclusiones.....	51

## Introducción

En este ejercicio investigativo se pretende conocer la incidencia de las prácticas que realizan los docentes del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios, respecto a la ética del cuidado de sí mismo en su autoestima y autorregulación, donde se reconoce la importancia de la relación consigo mismo y los cuidados éticos que deben asumir en relación a lo personal y profesional.

Para cumplir con lo propuesto se realiza una investigación exhaustiva de documentos y artículos relacionados con la temática, los cuales fortalecieron y enriquecieron los saberes a nivel teórico, conceptual, legal, y metodológico para identificar, conocer y describir las prácticas de cuidado de sí mismo en los docentes objeto de la investigación

Al respecto la (Organización De Estamos Iberoamericanos (O.E.I.) para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2010) expone que “el profesor necesita el apoyo y el reconocimiento social para desarrollar bien su trabajo, pero percibe que la sociedad no lo valora. Pese a que tradicionalmente el profesor contaba con el respeto y el prestigio social, los cambios acontecidos en las últimas décadas han supuesto también transformaciones en valoración” (p. 81). Adicional a esto, algunos maestros no son bien remunerados además de no contar con las condiciones, herramientas, materiales, recursos, necesarios y opciones de formación para el buen desempeño de su quehacer pedagógico y por consiguiente el cuidado de sí mismo.

En relación con las prácticas pedagógicas de los docentes, (Castillo Cedeno, Rocio, Flores Davis, & Cervantes, 2015), argumentan que “el cuidado es la base y el componente principal de todos los procesos pedagógicos saludables, como

exigencia para una pedagogía coherente y contextualizada con las nuevas demandas de sociedades plurales y complejas” (p. 4). Por ello como docentes, se debe promover en el aula relaciones interpersonales armónicas, en donde cada uno asume actitudes y acciones que le lleven a vivir adecuadamente.

## **1. Capítulo**

### **I. Descripción general del proyecto**

#### 1.1 Problema de Investigación

La problemática se centra en la observación y la interacción directa con las docentes del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios de la ciudad de Bogotá, que presta sus servicios en los niveles de educación inicial.

En dicha institución educativa laboran nueve docentes, licenciadas en educación preescolar, que deben orientar a un número alto de niños en los diferentes niveles, lo que les significa una alta carga laboral, que en ocasiones deben trasladar a sus horas de descanso o llevar a terminar a sus hogares.

De igual forma deben cumplir con los requerimientos exigidos por la institución educativa donde trabajan, donde muy frecuentemente deben diligenciar y entregar gran cantidad de informes, planillas, observaciones en la agenda y trabajos a realizar por los niños en sus casas diariamente, planeaciones, evaluaciones, además de dar cumplimiento de lo establecido en el plan curricular, la presión de los padres de familia quienes en forma constante les evalúan y exigen la presentación de resultados académicos de sus hijos, asistencia a reuniones de trabajo, entre otras labores que no les permiten cuidar de sí mismo, adoptando actitudes y comportamientos que los alejan de su núcleo familiar y por consiguiente lo que le acarrea una serie de problemas a nivel personal.

Lo anterior conduce a frecuentes quejas sobre la carga laboral, del poco reconocimiento por parte de los directivos, padres y madres de familia y demás involucrados en el proceso, además de la falta de tiempo para acceder a capacitaciones más superiores y de esta forma poder innovar sus prácticas

pedagógicas, y así poder cumplir con los requerimientos de los entes reguladores de la educación, que promueven y establecen una educación pertinente y de calidad acorde al ciclo vital de sus estudiantes.

Toda esta problemática genera en los docentes insatisfacción laboral, además de una baja remuneración, falta de reconocimiento y valoración de su ejercicio profesional desde la fuente de origen, desmotivación, desinterés desencadenando en factores que influyen directamente en la consolidación de su autoestima y autorregulación. Por otro lado también se hace visible la frustración de los docentes al no poder realizar procesos de enseñanza y aprendizaje con los niños y niñas de primera infancia con una dedicación del 100% de su tiempo, debido al cumplimiento de labores administrativas asignadas que requieren de tiempo y dedicación.

Lo descrito genera la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera incide las prácticas que realizan los docentes frente al cuidado de sí mismo sobre sus procesos de autoestima y autorregulación en el Jardín Infantil Mis Pequeños Genios?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo General

Conocer la incidencia de las prácticas que realizan los docentes respecto a la ética del cuidado de sí mismo en su autoestima y autorregulación.

### 1.2.2 Objetivos específicos

Describir las prácticas de la ética del cuidado de sí mismo que desarrollan los docentes del Jardín Mis Pequeños Genios

Identificar las prácticas más comunes del cuidado de sí mismo en los docentes del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios

Establecer la relación de la ética del cuidado de sí mismo con la autoestima y autorregulación que presentan los docentes de la institución.

### Justificación

La puesta en marcha de este ejercicio investigativo es importante por varios aspectos, el primero de ellos porque los docentes que laboran en el Jardín Infantil Mis Pequeños Genios, a través de conocer la relación que se tiene entre el cuidado de sí mismo con la auto estima y el auto control, podrán generar reflexiones sobre la importancia del cuidado de sí mismo y adoptar acciones o conductas que promuevan el fortalecimiento de una mejor calidad de vida.

A nivel institucional el Jardín Infantil Mis Pequeños Genios se verá beneficiado porque conocerán de primera mano, los factores que inciden positiva o negativamente en el comportamiento, rendimiento y productividad de sus docentes, permitiendo generar programas, espacios, capacitaciones y cualificaciones en su talento humano, con el fin de promover acciones en caminadas al fortalecimiento del auto estima y auto control de su planta educativa, lo cual se verá reflejado en trabajadores comprometidos, con sentido de pertenencia liderando procesos de enseñanza y aprendizaje.

A nivel personal se resalta la adquisición y fortalecimiento en aspectos teóricos, metodológicos, conceptuales, legales, investigativos, generados como producto del ejercicio académico que aportan tanto a nivel profesional como personal.

## **2. Capítulo 2. Marco de referencia**

### **2.1 Marco de antecedentes**

En este apartado, se presenta el análisis de varias investigaciones previas a nivel internacional, nacional y local relacionadas con los objetivos establecidos en el presente proyecto y que permiten tener un mayor sustento teórico para el desarrollo del trabajo de investigación.

#### **2.1.1 A nivel internacional**

Se da inicio a este análisis con el artículo presentado a la Universidad de Valencia España por (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010), titulado La

profesión docente y la ética del cuidado, en el cual se trata la profesión docente en el marco de la ética del cuidado y retoman el pensamiento de Nel Noddings (2004) quien argumenta que “la profesión docente como servicio público y escenario privilegiado de la ética aplicada, debe abrir un escenario de discusión sobre la importancia de desarrollar en los docentes y el estudiantado las competencias de escuchar y atender los intereses y las necesidades de los sujetos usuarios de sus servicios” (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010) (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010), citando a Nel Noddings (2004).

Argumentan sus autores que la ética del cuidado entiende a la persona como un ser en relación, por lo que se debe rechazar la idea de un individuo absorto y solitario, porque no se debe estar cerrado en sí mismo, sino que debe estar en permanente interacción como parte de una realidad social y por consiguiente de otras personas, puesto que no es absolutamente independiente, sino que necesita de otras personas para entenderse y aceptarse como ser social.

Así mismo es necesario que se reconozcan sus logros, que otros valoren y exalten sus acciones y proyectos, porque en las acciones humanas participan otros, lo que quiere decir que las acciones de las personas acrecientan o restringen las posibilidades de acción de las otras. “Por eso, se afirma que el hecho ontológico de la interdependencia provoca que la misma práctica del cuidado se aprenda en función de las condiciones de posibilidad creadas en las relaciones interpersonales concretas” (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010).

Resaltan que, la docencia cuenta con todos los factores y características que define una profesión cuyo fin es el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales de sus estudiantes: a) presta un servicio específico a la sociedad; b) es una actividad social enfocada al servicio y a la modelación de conocimientos y aprendizajes c) los profesionales en pedagogía requieren aprobar los contenidos académicos establecidos por el ministerio de educación, y adicionalmente requieren continuamente innovar en procesos de aprendizaje para poder ejercerla la profesión de forma responsable y ética; d) forman una

asociación organizado (Instituciones del ejercicio de la profesión” (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010)

También expresan que, desde el aspecto de la ética del cuidado, los docentes como profesionales deben en primer lugar desarrollar su auto confianza y en segundo lugar esta ser transmita a sus estudiantes para que su quehacer pedagógico este dirigido a satisfacer los intereses y necesidades de todos los involucrados en el proceso.

Dentro de esta investigación se siguió como procedimiento metodológico que se ha seguido es la hermenéutica crítica para detectar principios éticos y valores cívicos compartidos sobre el cuidado, tan necesario en la vida social (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010).

Concluyen que para que el proceso educativo sea eficaz, se deben fomentar relaciones interpersonales asertivas que les permitan conocer la realidad, motivaciones y los intereses de todos los participantes del proceso. “Lo importante en una docencia ética es que se despierte en el alumnado antes que nada su sentimiento de seguridad personal, que se preste atención a sus talentos y que se les brinde confianza” (Vázquez Verdera & Escámez Sánchez, 2010).

Otro documento que se analiza a nivel internacional es escrito por (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017) y presentado a la Fundación Santa María de Madrid España en el cual exponen que la “profesión docente presenta una crisis de confianza y identidad profesional, sentimientos que están estrechamente relacionados, puesto que la confianza permite tener seguridad en las acciones que desarrollan y enfrentarse con más fuerza a los riesgos que conlleva la profesión (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

Argumentan que las críticas frecuentes “sobre el bajo nivel educativo de los estudiantes, los problemas de convivencia y las malas condiciones de la

enseñanza despiertan la alerta en las familias y agrandan la sensación de desconfianza ante el trabajo de los profesores” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

Expresan que “la identidad profesional docente depende de la valoración social percibida, la de pérdida de la estima y reconocimiento social mina las bases de su identidad profesional, reduce vínculos entre los miembros de la profesión y su sentido de pertenencia a la misma” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

En este sentido cuando se deteriora los objetivos de la actividad docente, se desvirtúa el sentido propio de identidad, puesto que, si esto es repetitivo y se “destacan una y otra vez los conflictos y las carencias de la educación escolar, se envía un mensaje de desconfianza hacia la competencia de los profesores y hacia la eficacia de su acción” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

Los autores analizan estas circunstancias relacionadas con la profesión de los docentes, y argumentan que, en ambos casos,

Se produce una progresiva pérdida de la identidad de los docentes, lo que a la postre se traduce en una mayor probabilidad de que los profesores se muestren insatisfechos con ellos mismos y con su trabajo, porque el menoscabo de su autoestima provoca también la quiebra de su identidad y conduce, inevitablemente, a la insatisfacción y al malestar emocional (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

Los autores resaltan que la profesión docente se basa en “las relaciones interpersonales con los estudiantes y compañeros, por lo que las vivencias emocionales son permanentes, tales como enfado, alegría, ansiedad, afecto,

preocupación, tristeza, frustración..., son algunos de los sentimientos que día a día vive el profesor” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

Sentimientos que viven a diario, aunque en la mayoría de ellos sobresalen las emociones positivas, y en menor porcentaje se dejan llevar por lo negativo, causando desinterés por su profesión y por su labor. “Cuando esta última constatación se generaliza a la mayoría de los profesores, nos encontramos con descriptores de la situación de los docentes con una profunda carga emocional: están quemados, desvalorizados, agobiados o desfondados” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017, p. 10).

Argumentan que “el mérito de la actividad docente es que esa relación impuesta, expresión de las obligaciones de los profesores y de los alumnos, se convierta en una relación constructiva, en la que la competencia, la confianza, el afecto y el respeto mutuo constituyan sus elementos constitutivos” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017), de igual forma analizan que en su labor deben “primar las emociones positivas, los valores, creencias y actitudes, sus condiciones de trabajo y el contexto social y educativo en los que se desenvuelve su actividad profesional” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017).

En este ejercicio investigativo aplicaron dos cuestionarios cerrados, “uno dirigido a los profesores en activo, y el otro para los que están en periodo de formación (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017), los cuestionarios aplicados fueron similares en los dos casos, esto para “con el objetivo de poder estudiar la evolución o el cambio que se pudiera producir en las opiniones a lo largo del tiempo y/o por medio de la experiencia. No obstante, las preguntas se formularon adaptadas a cada colectivo evaluado” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017),.

como resultados encontrados al aplicar los cuestionarios a los docentes encontraron “que la mayoría considera que la vocación es necesaria para

dedicarse a la enseñanza, aunque consideran que no están valorados por la sociedad ni por la Administración, indican que están satisfechos con sus condiciones de trabajo” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017). Así mismo analizan que:

Las opiniones están divididas cuando valoran su grado de satisfacción actual con respecto al inicio de su docencia. Algo más de la mitad de los encuestados afirman que volverían a la organización educativa. Lo que más valoran los encuestados en relación con los alumnos, son cuestiones afectivas, de relación, mientras que lo peor es la falta de respeto, se definen como personas optimistas y equilibradas en su vida personal, se consideran positivos en relación a su trabajo (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017),.

Otro hallazgo encontrado y que los autores resaltan es que “los más jóvenes rechazan la extensión de los valores profesionales a su vida personal, coinciden en señalar que lo que más les gustaría es que sus alumnos fueran, en el futuro, personas felices a la vez que consideran que los principales defectos de los alumnos son la falta de esfuerzo y de responsabilidad” (Marchesi Ullastres & Díaz Fouz, 2017),.

El tercer artículo a nivel internacional que se toma como referente es el presentado por (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014) a la Universidad Autónoma de Yucatán, el cual aborda las “repercusiones en el ámbito educativo de los cambios sociales, dando como resultado la aparición de nuevas exigencias y problemas, como la escasez de tiempo, la intensificación del trabajo, el aislamiento del profesor en las aulas y la colegialidad artificial” (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014).

Así mismo, resaltan que las emociones de los docentes deben ser manejadas adecuadamente, puesto que, de no hacerlo, esto acarrea una serie de consecuencias negativas a nivel personal como profesional y laboral, por ello recobra gran importancia que los maestros adquieran un adecuado bienestar emocional. Ante esta premisa, los autores presentan varias estrategias a desarrollar para que los profesores logren con satisfacción su desarrollo a todo nivel.

Resaltan que los deben desarrollar estrategias para que se puedan desempeñar profesionalmente en forma adecuada durante su quehacer pedagógico, dado que esto es fundamental para que este proceso sea satisfactorio, equilibrado emocionalmente y con un adecuado bienestar, el cual se refiere a “lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia” (Gómez, Villegas, Barrera y Cruz, 2007, p. 314) citado por (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014, p. 10), generando de esta forma sólo emociones y pensamientos positivos, lo que a la postre redundará en un trabajo de aula significativo para todos los participantes del proceso. Citan a su vez a Hargreaves (2005), quien menciona que

Los profesores deben mantener un equilibrio tanto fuera como dentro de la escuela, sobre todo por el trabajo cotidiano realizado en los salones de clases; en adición a esto consideran que, si a los problemas profesionales se les agregan los personales, resulta muy difícil mantener un equilibrio psicológico y el nivel de entrega óptimo que requieren los alumnos Hargreaves (2005), citado por (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014) .

Analizan (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014), la necesidad de que como docentes tengan “cierto equilibrio emocional para que se perciban de

manera positiva a pesar de las experiencias emocionales desagradables que puedan experimentar, que sobre todo deben conseguir que predominen las emociones positivas” (p. 26), por lo tanto se deben dejar de lado las habilidades limitadas de afrontamiento, lo que conduce a que las experiencias negativas tengan un mayor peso.

Concluyen que la labor de los docentes se ha afectado, especialmente cuando las autoridades educativas en vez de apoyarlos les exigen, dando lugar a diversas situaciones como la falta de tiempo, saturación de actividades administrativas, exceso de responsabilidades dentro y fuera del aula, la poca valoración de la profesión, la presencia de conflictos en el práctica educativa y en algunos casos las condiciones poco óptimas en las que se trabaja (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014).

Así mismo concluyen que “en el ámbito educativo se encuentran siempre inmersas las emociones, como por ejemplo al interactuar con los alumnos, las autoridades educativas, los compañeros de trabajo y en algunos casos con la comunidad circundante y los padres de familia” (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014), lo cual da como resultado que si no se manejan adecuadamente las emociones, esto trae consecuencias negativas, generando una baja satisfacción personal y profesional.

### **2.1.2 A nivel Nacional**

Se presente el análisis del artículo “El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado”, presentado por (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013) a la Universidad Pontificia Bolivariana, en el que se expone que “de acuerdo con el pensamiento de Foucault, el cuidado de sí es ético en sí mismo e implica relaciones con los otros

en la medida en que el cuidado de sí vuelve capaz de ocupar en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar que le conviene” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Argumentan que “el problema de las relaciones con los otros está presente a lo largo del desarrollo del cuidado de sí; es desde esta base, al igual que desde la biopolítica, que se reflexiona en este escrito, para construir con el pensamiento foucaultiano, unos principios orientadores de una bioética del cuidado” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013). Analizan que

No existen evidencias de que Foucault haya hablado sobre bioética, sus reflexiones sobre la biopolítica convergen en el área de la bioética y dan elementos sobre esta disciplina que es reciente y aún le falta mucho por construir. La relación entre bioética y biopolítica, implícitamente dada por Foucault, se advierte en esta reflexión exponen (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Fundamentan su investigación con base al planteamiento de Foucault, quien expone que “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” Foucault, citado por (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Resaltan la necesidad de conocerse a para poder ocuparse si mismo, que el “cuidado de sí es el conocimiento de sí, el conocimiento de un número de reglas de conducta, de principios que son verdades y prescripciones. Ocuparse de sí es equiparse de estas verdades: es ahí donde la ética está ligada al juego de la verdad” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Así mismo argumentan que “el cuidado de sí se dirige al alma, pero envuelve al cuerpo en una infinidad de preocupaciones de detalle. Se convierte en un arte de vivir para todos y a lo largo de toda la vida; el cuidado de sí es un modo de prepararse para la realización completa de la vida” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Manifiestan que la “bioética es la ética de la vida podría ser entendida como una ética del cuidado de sí y de los otros; debe liderar la reflexión de nuevos principios y valores de acuerdo con las problemáticas que amenazan la vida de los humanos en la actualidad” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013). Reflexión ética la entiende Foucault, “como la práctica reflexiva de la libertad, libertad que no se concibe en términos del derecho, sino como la condición ontológica de la ética, libertad que implica saber conducir a los otros” Foucault, citado por (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Concluyen que “la ética del cuidado de sí y de los otros debe ser incluida como el estudio sistemático de las dimensiones morales que incluye las decisiones, la conducta y las políticas públicas que inciden en las ciencias de la vida y del cuidado de la salud” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013). De igual forma argumentan que esta debe ser vista como una “una disciplina importante para la vida actual porque establece criterios para evitar una instrumentalización técnico-política de la vida humana” (Garcés Giraldo & Giraldo Zuluaga, 2013).

Lo anterior porque esta permite mejorar las condiciones de vida de cada ser humano, ya que implica no solo el cuidado personal sino de los otros, abarcando valores como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad, por el prójimo.

El segundo documento a nivel nacional que se analiza es realizado por (González Noguera & Guevara Rumbos, 2018) presentado a la Universidad del Magdalena en Santa Marta, en el que exponen que el cuidado forma parte de la

naturaleza y la constitución del hombre. En su evolución histórica va experimentando transformaciones desde lo biológico, emocional, y social confiriéndole capacidad adaptativa a diferentes etapas del ciclo vital y las eventualidades suscitadas en su cotidianidad.

El objetivo investigado fue “explorar el significado de cuidar de sí en los estudiantes de enfermería, ubicándolo en el enfoque fenomenológico, describiendo las estructuras esenciales de la experiencia vivida y percibida por los sujetos” (González Noguera & Guevara Rumbos, 2018).

La recolección de la información se logró mediante la entrevista en profundidad. “Los tres informantes claves participantes en esta investigación fueron estudiantes de enfermería de la Universidad del Magdalena que, por sus vivencias, capacidades de relaciones se convierten en fuente importante de información (González Noguera & Guevara Rumbos, 2018).

Como resultado de análisis se obtuvieron como categorías: Percepción del cuidado de sí y la autoestima. Las conclusiones al interpretar el fenómeno estudiado son: El estudiante que está en formación es capaz de reconocer que cuidarse a sí mismo es un proceso complejo, que involucra la integralidad como un todo, la responsabilidad con el mismo y con los demás, esto lo ayudará a comprender el mundo del otro en este caso el paciente que estará bajo su responsabilidad en instituciones de salud y comunidades.

Exponen que el cuidado de sí mismo tiene su reflejo en el cuerpo y en el espíritu. “Significa autoconocimiento, autoestima, autorregulación, sentimientos afectivos, aprender a hacer proyectos de vida...” (González Noguera & Guevara Rumbos, 2018). Saber cuidar representa una situación ganar-ganar. Cuando cuidamos amamos y cuando amamos cuidamos.

De igual forma exponen (González Noguera & Guevara Rumbos, 2018) que “el cuidar de sí es un acto vital, producto de una infinita y compleja variedad de actividades con el objetivo de resguardar y mantener su existencia” (p. 29). El cuidar de sí es una construcción humana, resultado de un aprendizaje y socialización de costumbres, hábitos, actitudes, y creencias, valores característicos de grupos sociales influyentes; que así mismo “significan autovaloración, sensibilidad, y compromiso que se tenga con sí misma” (González Noguera & Guevara Rumbos, 2018).

La relevancia del estudio desde el punto de vista ontológico y axiológico es el reconocimiento de la concepción sobre la vida como principio universal en la existencia humana. También serviría para concienciar a los estudiantes sobre el valor que representa el cuidar de sí para mantener su salud como elemento clave de satisfacción personal.

Por último y como tercer documento a nivel nacional se presenta el escrito por (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011) de la Universidad de Caldas, en Manizales, quienes argumentan que “el autocuidado significa reconocer que el cuidado es un modo de ser esencial, es una dimensión frontal, originaria, ontológica, imposible de desvirtuar” (p. 10).

De igual forma exponen que “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” (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011). Proponen la implementación del autocuidado mediante la puesta en marcha de las proposiciones:

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 (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011).

Así mismo exponen que el autocuidado “es el protagonista central y posibilita una vida sana y lograr altas aspiraciones y sobrevivir dignamente, intercambiando bienes y servicios que crean interacciones humanas e interrelaciones sociales dinámicas, que constituyen la convivencia para el desarrollo de los colectivos en cada lugar” (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011).

De ahí que “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” (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011). Por lo tanto lograr un equilibrio como forma de expresión logra tener significado dentro del proyecto educativo.

Realizaron un estudio cualitativo interpretativo, enfocado a indagar “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, a través de grupos focales bajo una serie de preguntas con las que orientaron la participación de los docentes en el debate sobre el tema.

Concluyeron que 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” (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011). Así mismo argumentan que “Universidad requiere de organización, en donde tenga en cuenta las necesidades de sobrevivencia de los estudiantes que sufren carencias significativas derivadas de su situación socioeconómica” (Escobar Potes, Franco Peláez, & Duque Escobar, 2011)

### **2.1.3 A nivel local**

A nivel local se analiza la tesis presentada a la Pontificia Universidad Javeriana como requisito para la obtención del título de Magister en Educación por (Ariza & Muñoz, 2016), investigación que pretendió “encontrar el sentido que tiene la ética del cuidado en estudiantes y profesores de las instituciones educativas distritales Santa Bárbara y Ciudad de Montreal” (Ariza & Muñoz, 2016). De igual forma reflexionaron que,

El cuidado en relación con la enseñanza y el aprendizaje como prácticas que fortalecen la convivencia escolar como elemento esencial en las construcciones metodológicas en el aula, establecieron que la ética del cuidado se ha establecido como pilar en los procesos escolares, los documentos emanados desde la normatividad, así como aquellos elaborados por especialistas en la materia, orientaron la articulación de los fundamentos conceptuales con el contexto escolar (Ariza & Muñoz, 2016)

Citan a Nel Noddings (1992) quien argumenta que, en la “escuela, los docentes y toda la comunidad educativa deben trabajar en aras de todo proceso

de enseñanza y fomento de la ética del cuidado, cuidar y formar para el cuidado, entender que hoy dichos aspectos son aspectos básicos humanos,” Nel Noddings (1992) citado por (Ariza & Muñoz, 2016).

Exponen (Ariza & Muñoz, 2016) que el cuidado en sí mismo debe ser real dado que siempre está presente en los seres humanos y se manifiesta cuando se valora la existencia de alguien verdaderamente importante para sí. “Por tal motivo nace el querer y disposición de participar del destino del otro, de sus búsquedas, de sus sufrimientos y de sus éxitos, en conclusión: de su vida” (p. 19).

Retoman el pensamiento de Boff, (1999), cuando argumenta que “en este estado del ser es un elemento preciado y fundamental en toda relación de cuidado. Cuidar y ser cuidado es una necesidad básica, significa desvelo, solicitud, diligencia, celo y atención, dentro del marco clave, importante y muy relevante del buen trato” Boff, (1999), citado por (Ariza & Muñoz, 2016).

La investigación de (Ariza & Muñoz, 2016) se inscribe en un enfoque biográfico narrativo, emplearon “la entrevista, autobiografías, la información recolectada fue registrada y organizada mediante el programa informático Atlas ti. Los resultados muestran la necesidad en torno a la responsabilidad de la escuela como fuente a las soluciones frente a las problemáticas sociales que permean los procesos escolares”

Encontraron a través de su investigación, “la carencia conceptual y práctica real del cuidado como amor propio, de reconocerse a sí mismo como algo invaluable, lo cual debe ser consciente de su enamoramiento propio, que nadie puede ni tiene el derecho de venir a transgredir y mucho menos ultrajar” (Ariza & Muñoz, 2016) y que “el amor propio no permite cerca manifestaciones agresivas o destructivas. Vacío inminente de cubrir y trabajar ya que el 90 por ciento de los

resultados entre documentos, entrevistas y autobiografías no menciona dicho concepto de auto cuidado” (Ariza & Muñoz, 2016).

A nivel local se encontró la tesis presentada para para optar al grado de Magister en Comunicación-educación a la Universidad Distrital Francisco José De Caldas, Facultad de Ciencias y Educación por (Riaño Quintana, 2017), investigación enfocada en un contexto veredal donde se encuentra una de las sedes de la IEM Rural Río Frío definida por sus características rurales.

El trabajo se realizó en una escuela con grados unitarios de enseñanza primaria para involucrar procesos participativos con todos los miembros en la comunidad educativa que rodea la institución escolar y también gestionar estrategias de intervención que reflejen procesos de socialización política en ellos.

Argumentan que tender a una cultura de la ética del cuidado requiere del conocimiento y la apropiación de los principios establecidos para tal fin ya que, debe trascender tanto en la institución como en cada miembro que la integra. A medida que cada persona se apropie de esos principios, logrará impactar positivamente a la comunidad en la cual se desenvuelve si reflexiona frente al reconocimiento del otro como parte constitutiva de la construcción del yo y dando importancia a los acuerdos institucionales como derroteros de las prácticas del cuidado, en la medida en que todos sean parte de su andamiaje (Riaño Quintana, 2017).

Esta investigación enlaza el desarrollo de temáticas como la ética del cuidado y el buen vivir en comunidad, vistas desde la recopilación de información acerca de algunas ideas retóricas posibles de bien común y elaboración de técnicas de intervención para intentar convertir estos compuestos en sustentos plasmados

como ejercicio de aprendizajes de socialización política, que, aunque no la definen, sí la desarrollan desde sus propuestas y postulados.

El proyecto tiene un enfoque desde la perspectiva IA (Investigación-Acción) basada en autores como John Eliot, que dio oportunidad a la investigadora de realizar al mismo tiempo, su papel docente en su contexto de acción, ya que este tipo de metodología expresó la fundamentación general que se siguió durante el proceso de indagación y buscó rescatar en el proyecto, el rol del docente como investigador de las realidades y necesidades del medio donde se desempeña.

La Investigación-Acción dio ocasión a examinar la acción social desde la puesta de los individuos como protagonistas de su contexto para dar importancia a su participación, sin tener en cuenta los parámetros institucionales que puedan moldear sus conductas y les digan lo que debe ser correcto para desde allí, reevaluar los conceptos y prácticas más acordes con el ambiente en que se tejen.

Realizo grupos de enfoque, entrevistas, técnica proyectiva, encuestas, entre otros, como aporte al proyecto y se llevó a los estudiantes como investigadores en su vereda, preguntando y planteando. También se dio la oportunidad a docentes y padres de familia de examinar y abrir espacios de participación generalizada entre ellos para determinar que el sujeto está dispuesto en la medida en que encuentra posibilidades de intervención en propuestas sociales.

Concluye entre otros que el estudio de las relaciones interpersonales dentro de la institución identificó dinámicas que se tejen en la cotidianidad a partir de encuentro de subjetividades que atienden a un objetivo común. Se realizó una propuesta que rescatara la voz de todos los miembros de la comunidad educativa, como base para direccionar el quehacer pedagógico en términos del cuidado.

El tercer documento a nivel local que se toma como referente es el realizado por (Bojacá Sánchez & Robayo Acero, 2009) y presentado a la Universidad Javeriana para optar al título de Magister en Educación, el cual parte de la premisa “que la Ética del Cuidado contextualiza y analiza cada situación a la luz de sentimientos del cuidado de sí y la preocupación por los demás” (Bojacá Sánchez & Robayo Acero, 2009), también argumentan que “el cuidado no es fruto ni de un convencionalismo social ni de un intento de ser aceptado, sino de la propia voluntad y consideración de la situación moral” (Bojacá Sánchez & Robayo Acero, 2009). Así mismo argumentan que

El cuidado de sí es ético en sí mismo: pero implica relaciones complejas con los otros, en la medida en que este ethos de la libertad es también una manera de ocuparse de los otros. La ética del cuidado debe trascender todos los espacios de la sociedad, incluso las relaciones de poder, donde sus planteamientos sean referentes para entender las dinámicas, cada día más complejas del mundo actual (Bojacá Sánchez & Robayo Acero, 2009).

Concluyen a través de su investigación que “la ética del cuidado de sí es una herramienta útil para contrarrestar los altos índices de violencia que se presentan en las instituciones educativas. Lo anterior teniendo en cuenta que la ética del cuidado se relaciona con un amplio espectro por lo cual debe ser acogida desde la gestión directiva, académica, administrativa y comunitaria” (Bojacá Sánchez & Robayo Acero, 2009), por lo tanto debe hacer parte de la condición humana, en la que se rescate el cuidado de sí mismo, de los otros, del medio ambiente y del entorno que le rodea.

A este planteamiento no puede escapar la escuela, aquel micro mundo que es un pequeño reflejo de lo que somos, por lo tanto, el fundamento

de la ética es tener cuidado de sí y a la vez se constituye en un fundamento político. La construcción de lo público es una construcción del cuidado de sí; para poder cuidar a los demás es necesario empezar por el cuidado de sí mismo (Bojacá Sánchez & Robayo Acero, 2009).

El análisis de los anteriores documentos hace aportes significativos al presente ejercicio investigativo en aspectos teóricos, conceptuales y metodológicos, dado que enriquecieron los saberes de las integrantes del grupo investigador y así lograr cumplir con los objetivos propuestos.

## **2.2 Marco teórico**

A continuación, se estudian y analizan aportes teóricos que dan fundamento a la presente investigación.

### **2.2.1 La Ética del cuidado.**

Para las investigadoras de este ejercicio, es necesario iniciar este apartado bajo la premisa que la ética del cuidado “se basa en la comprensión del mundo como una red de relaciones en la que nos sentimos inmersos, y de donde surge un reconocimiento de la responsabilidad hacia los otros”, como lo afirma (Alvarado García, 2004, p. 31), por ello como docentes es necesario entender que sus prácticas pedagógicas no solo deben estar dirigidas al cumplimiento de las normas preestablecidas, sino que deben abarcar un compromiso personal que trasciende de lo profesional a lo personal; al respecto (Rojas Artavia, 2011), argumenta que,

En el ámbito de la educación, para cumplir con ese compromiso él y la docente han de ser conscientes de sus tenencias prácticas, intelectivas y morales, así como del deber de desarrollarlas constantemente para ponerlas a disposición de sus estudiantes y ayudarles a crecer cognitiva, afectiva y moralmente de manera integral (p. 1).

Pero esta educación fundamentada en la ética del cuidado no solo debe estar dirigido hacia los demás, acotando que esto siempre debe ser una premisa, también tiene que ver con el fomento de una vida digna de los docentes, en la satisfacción de sus propios intereses, en su bienestar y en la de sus estudiantes, puesto que, si esto se evidencia en el aula, se obtendrá igualmente estudiantes satisfechos y seguros de sí mismos.

Lo anterior teniendo en cuenta que “el cuidado como imperativo ético enfatiza en la urgencia de orientar nuestras acciones para proteger el todo, pasar de un antropocentrismo devorador a una posición de cuidado profundo, dado que lo que actualmente está en debate, es la vida” (Castillo Cedeno, Castillo Cedeno, Flores Davis, & Cervantes, 2015, p. 3).

Por lo tanto, la ética del cuidado se relaciona con los actos originados de las relaciones interpersonales, pero también con aquellos que afectan la realidad del ser, con los sentires de cada quien, puesto que, como lo dice (Castillo Cedeno, Rocio, Flores Davis, & Cervantes, 2015)

Una acción no solo debe mirar por el bienestar de los otros para el futuro, sino que debe basarse en la autenticidad del momento, ser verdadera en sí misma y ejercitar los valores de la compasión, el amor y la amabilidad, condiciones básicas para una ética del cuidado (p. 4).

Entonces, el cuidado se relaciona con el amor, la amistad, la protección, la armonía para consigo mismo y para con los demás, asumiendo actitudes de protección y evitando todo aquello que pueda dañar de tal forma que se puedan predecir la consecuencia de los actos asumidos por cada quien.

En relación con las prácticas pedagógicas de los docentes, (Castillo Cedeno, Rocio, Flores Davis, & Cervantes, 2015), argumentan que “el cuidado es la base y el componente principal de todos los procesos pedagógicos saludables, como exigencia para una pedagogía coherente y contextualizada con las nuevas demandas de sociedades plurales y complejas” (p. 4).

Por ello como docentes, se debe promover en el aula relaciones interpersonales armónicas, en donde cada uno asume actitudes y acciones que le lleven a vivir adecuadamente.

Un concepto que cobra gran importancia dentro del presente proyecto es el expuesto por (Ariza & Muñoz, 2016), quienes argumental que “el cuidado abarca diferentes dimensiones cuidar de sí mismo, cuidado del espíritu, cuidado del cuerpo, cuidado del otro, de los seres cercanos y de los lejanos” (p. 26).

Este argumento reafirma el pensamiento de las autoras de este ejercicio, dado que uno de sus objetivos específicos está dirigido a plantear una propuesta que permita fortalecer la ética del cuidado de sí mismo en los docentes objeto de la investigación.

### **2.2.2 La ética del cuidado de sí mismo.**

En este aparte de la investigación se retoman y analizan los planteamientos de Michel Foucault sobre el cuidado de sí y que se relaciona con tres aspectos, el

primero de ellos está determinado por la actitud en general, la forma como se consideran las cosas, como estar en este mundo y como mantener relaciones con el otro, lo que se traduce en la forma de como asumir actitudes en relación consigo mismo y con los demás (Foucault, 2002).

En el segundo aspecto se relaciona con la preocupación que se debe tener por sí mismo y “conlleva a convertir la mirada, trasladarla desde el exterior –los otros y el mundo– hacia uno mismo” (Foucault, 2002, p. 28), es decir pensar y actuar para uno mismo.

El tercer aspecto no solo tiene que ver con la atención que cada uno debe tener hacia sí mismo, “sino también acciones que se ejercen sobre sí por las cuales se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica, se transforma y transfigura” (Foucault, 2002, pág. 29), lo que significa que el ser humano debe hacerse responsable de si mismo, asumiendo acciones que le permiten desenvolverse adecuadamente.

En su obra historia de la sexualidad (Foucault M. , 2007) dice que” el cuidado de sí, es conocerse a sí mismo, y está relacionado con la ética del cuidado. Es el resultado de una relación del ser consigo mismo, es constituirse como sujeto moral y responsable de sus propios actos, es decir, el sujeto es formado por las prácticas que lo constituyen, de manera consecuente, el cuidado de sí sólo se justifica y vive en la acción y perspectiva del cuidado del otro” (p. 23).

Por ello es necesario tener en cuenta que tener una vida sana no solo es estar en forma, sino que en ello intervienen aspectos psicológicos, biológicos y sociales, y para conservarla es fundamental adquirir hábitos como la actividad física, una alimentación, el respeto por su cuerpo y en fin todo lo que a futuro se traduzca en una mejor calidad de vida, marcada por el bienestar.

En relación con el cuidado y la educación, es necesario pensar en el rol del docente como formador, y como “el principal componente del cuidado, ya que él es quien debe ser consciente de su propio cuidado y que tal vez tenga el deber de ser el guía que propicie el cuidado de los otros” expone (González & Pulido Cortés, 2014, p. 138).

Lo anterior teniendo en cuenta que un docente que tiene conciencia de su propio cuidado, genera practicas pedagógicas “desde una dimensión ética, que hace referencia a la manera de comportarse consigo mismo y los demás. Además, moviliza relaciones de vida con los otros, transforma la manera de ser, de pensar, de actuar, de comportarse” (González & Pulido Cortés, 2014, p. 139).

De ahí la necesidad de promocionar desde los entes reguladores de la educación en Colombia acciones que permitan a los docentes adquirir capacidades de crear conciencia sobre el cuidado de sí mismo, con el objetivo de minimizar los riesgos y alteraciones en todas las esferas del ser.

Al respecto la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016), argumenta que “en el enfoque de capacidades se pone en el centro la persona (el ser) y desde allí se contempla el rol profesional o el oficio de ser profesor (el hacer)” (p. 49), es decir que no solo se debe considerar a la persona como productor sino tener como referencia sus capacidades relacionadas con el desarrollo como persona y como profesional, lo cual se acerca mucho más a una concepción tanto del ser como el hacer, que “cubren tanto aspectos cognitivos como biológicos corporales, emocionales, éticos y políticos, y se constituyen en un marco de desarrollo humano de la formación profesoral” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, p. 49).

Al respecto Parra (2013) en su libro Crecer en el humano, citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016), plantea las siguientes capacidades que deben desarrollar los docentes.

- Vida: Vivir hasta el final de una vida de duración normal; “no morir de forma prematura o antes de que la vida se reduzca a algo que no vale la pena vivir” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50).
- Salud corporal: Gozar de buena salud, incluyendo la salud reproductiva; recibir una alimentación adecuada, tener una buena vivienda Integridad corporal
- Integridad corporal: Moverse con libertad de un lugar a otro; “no estar sometido a ningún tipo de violencia física, incluidas la agresión sexual o doméstica” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50).
- “Sentidos, imaginación y pensamiento: Utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, de un modo verdaderamente humano. Ser capaces de disfrutar de experiencias placenteras y de evitar el dolor innecesario” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50)..
- Emociones: Tener “vínculos afectivos con otras personas y con los objetos del mundo. Amar a los que nos aman y nos cuidan, y sentir nostalgia por su ausencia” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50)..
- Razón práctica: “Ser capaces de formarse un concepto del bien y planear críticamente la vida” Parra (2013).
- Afiliación: “Hace alusión a la relación con los otros seres humanos en una adecuada condición de desarrollo personal” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50).
- Otras especies: “Ser capaces de vivir una relación cercana y con preocupación por el bienestar de los animales, las plantas y el

mundo natural” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50).

- Jugar: “Ser capaces de reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas” Parra (2013) citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50).
- Control sobre el entorno personal: Ser capaces de trabajar como seres humanos, ejerciendo la razón práctica y manteniendo relaciones valiosas y de reconocimiento mutuo con otros trabajadores. Parra (2013), citado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016, ps. 49-50).

Las anteriores formas de autocuidado serán tenidas en cuenta en el diseño e implementación de los instrumentos de recolección, dado que la ética del cuidado a nivel pedagógico se debe convertir en una herramienta que mantenga el bienestar de la comunidad educativa.

### **2.3 Marco conceptual**

En este apartado se presentan conceptos que tienen relación con los objetivos planteados en este estudio investigativo.

**Autoestima:** La autoestima como habilidad social es considerada como la valoración positiva o negativa de la persona, forma su personalidad y se debe ir incentivando paulatinamente, puesto que influye en lo que se pretende ser y conseguir en la vida (Parada Buitrago, Valbuena Garzón, & Ramírez Vanegas, 2016, p. 133). Por lo tanto, la autoestima alta es una condición para alcanzar las metas y logros propuestos, por el contrario, la autoestima baja, afecta la estabilidad emocional, el logro de las metas y el bienestar personal.

Por otra parte, (Vaello, 2007) afirma que la autoestima “es el grado de satisfacción asociado al concepto de sí mismo, a sentirse bien consigo mismo, relacionado con dos necesidades básicas de la persona” (p. 23), de ahí la necesidad de propiciar espacios para que las personas sean capaces de afrontar y resolver problemas cotidianos, así como el fortalecimiento de actitudes positivas, las cuales permiten mejorar las habilidades socioemocionales y las relaciones interpersonales en cualquier entorno donde se tenga que desenvolver la persona.

**Bienestar emocional:** Se refiere a “lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia” como lo exponen (Gómez, Villegas, Barrera, & Cruz, 2007, p. 314) y se relaciona con sentir más emociones positivas y menos negativas, cuando se está comprometido en actividades interesantes y se está satisfechos con la vida.

**Didáctica.** Es entendida como una “disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es, la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los alumnos en el proceso enseñanza-aprendizaje” (Vizcarra, 2018). Entonces la didáctica ofrece a los docentes la facilidad de intervenir, organizar y articular los procesos de enseñanza aprendizaje con calidad y como ayuda pedagógica dirigida a sus estudiantes.

Definida en relación con su contenido, la didáctica es el conjunto sistemático de principios, normas, recursos y procedimientos específicos que todo docente debe conocer y saber aplicar para orientar con seguridad a sus estudiantes en el aprendizaje todas las áreas del conocimiento y en el desarrollo de sus habilidades, destrezas, aptitudes, actitudes, teniendo en cuenta sus intereses educativos, de acuerdo a las individualidades de cada estudiante.

Teniendo en cuenta lo anterior y para contextualizar al lector, el grupo investigador del presente proyecto recurrirá a las siguientes estrategias pedagógicas para el cumplimiento de los objetivos propuestos dentro del presente proyecto.

**La formación de los profesores:** En el documento *El desarrollo de las capacidades docentes. Orientaciones pedagógicas para el diseño de políticas de desarrollo profesional docente*, presentado por la (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016), que es un proceso “desarrollo de capacidades docentes, fundamentado en el ser y en el hacer, que promueve la búsqueda de la dignidad humana en el trabajo y en los modos de vivir; y que va más allá de una concepción de productividad centrada en el individualismo y la competitividad” (p. 12), se relaciona con las actividades y experiencias de aprendizaje planeadas y centradas en la potenciación de saberes y el desarrollo de las competencias que les permita transformar su práctica pedagógica y así brindar una educación de calidad y pertinente a los ciclos de aprendizaje de sus estudiantes.

**Práctica pedagógica:** La práctica en educación hace referencia a las actividades que se planifican y desarrollan en el contexto educativo para compartir conocimientos, ideas y pensamientos, también son la manera como se distinguen las propias acciones y los modos de actuar cotidianamente, al respecto parte (Gelvez Suarez, 2007), considera que las prácticas pedagógicas son un “espacio que posibilita múltiples interacciones comunicativas que concurren en el encuentro del maestro con los estudiantes y donde se generan procesos de relación y reflexión en torno a inquietudes, saberes y planteamientos, como elementos dinamizadores y transformadores del acontecer diario” (p. 25) se caracterizan por tener intenciones formativas, dado que están dirigidas a favorecer los procesos educativos.

**Relación con el otro:** “Las relaciones con los demás ayudan a mantener la estabilidad emocional y el buen ánimo en la profesión ya que se comparten iniciativas, proyectos, frustraciones y satisfacciones, así como se propicia un ambiente de comprensión y apoyo mutuo” Marchesi, A. (2007), citado por (Cisneros Concha & Druet Domínguez, 2014, p. 12)

**Rol del docente:** (Chaves Carballo & Gutiérrez Escobar, 2008), plantean que “al docente se le han asignado diversos roles: el de transmisor de conocimientos, el de animador, supervisor o guía del proceso de aprendizaje, e incluso el de investigador educativo” (p. 1), como mediador promueve espacios para la expresión, promueve el aprendizaje, la construcción del conocimiento y experiencias que necesitan sus estudiantes para estimular la iniciativa, utilizando diversidad de materiales y estrategias que les permitan ser partícipes de su propio conocimiento.

### **3.0 Marco Legal**

El Estado colombiano tiene un rango constitucional en el que contempla políticas, leyes y acuerdos que tienen relación con el objetivo propuesto dentro de la presente investigación, la cual está dirigida a conocer la incidencia de las prácticas que realizan los docentes respecto a la ética del cuidado de sí mismo en su autoestima y autorregulación con el fin de plantear una estrategia que promueva acciones para el fortalecimiento de dicho proceso.

Se retoma lo establecido por (Corte Constitucional, 1991) en la Constitución Política de Colombia, que en su artículo 25 establece que toda persona tiene derecho a un trabajo en condiciones dignas y justas. De igual forma en el artículo 68 ordena que “la enseñanza debe estar a cargo de personas de reconocida idoneidad ética y pedagógica, lo cual obliga al Estado a cualificar y velar por los procesos de formación de los educadores como garantes primarios del derecho fundamental a la educación con calidad de los niños colombianos” (Corte Constitucional, 1991).

Así mismo el (Congreso de la República de Colombia, 1994) promulgó la Ley General de Educación o Ley 115, a través de la cual se señalan las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación. En relación con tema que se aborda, en el artículo 4° señala que,

El Estado deberá atender en forma permanente los factores que favorecen la calidad y el mejoramiento de la educación; especialmente velará por la cualificación y formación de los educadores, la promoción docente, los recursos y métodos educativos, la innovación e investigación educativa, la orientación educativa y profesional, la

inspección y evaluación del proceso educativo (Congreso de la República de Colombia, 1994).

En el artículo 70 establece que “En cumplimiento de lo establecido en los artículos 13 y 68 de la Constitución Política, es deber del Estado apoyar y fomentar las instituciones, programas y experiencias dirigidos a formar docentes capacitados e idóneos para orientar la educación para la rehabilitación social, y así garantizar la calidad del servicio para las personas que por sus condiciones las necesiten (Congreso de la República de Colombia, 1994).

Artículo 80. “El Sistema diseñará y aplicará criterios y procedimientos para evaluar la calidad de la enseñanza que se imparte, el desempeño profesional del docente y de los docentes directivos, los logros de los alumnos, la eficacia de los métodos pedagógicos, de los textos y materiales empleados, la organización administrativa y física de las instituciones educativas y la eficiencia de la prestación del servicio” (Congreso de la República de Colombia, 1994).

Artículo 81. Los educadores presentarán un examen de idoneidad académica en el área de su especialidad docente y de actualización pedagógica y profesional, cada seis (6) años según la reglamentación que expida el Gobierno Nacional. El educador que no obtenga el puntaje requerido en el examen, tendrá la oportunidad de presentar un nuevo examen. Si presentado este segundo examen en el tiempo máximo de un año no obtiene el puntaje exigido, el educador incurrirá en causal de ineficiencia profesional y será sancionado de conformidad con el estatuto docente (Congreso de la República de Colombia, 1994).

Artículo 104. Este artículo “establece que los docentes son los responsables del aprendizaje y la formación estudiantes, lo cual debe estar acorde a las expectativas a nivel social, cultural, ético, moral de la familia y la sociedad.

También establece que los docentes recibirán capacitación y actualización profesional y no podrá ser discriminado en razón a sus creencias tanto religiosas como filosóficas y/o políticas (Congreso de la República de Colombia, 1994).

El artículo 109. Sobre las instituciones de educación superior para la formación docente, establece “la responsabilidad de formar un educador de alta calidad científica y ética que desarrolle la teoría y la práctica pedagógica como parte fundamental del saber; así mismo deben fortalecer la investigación en pedagogía, en el saber específico, preparándolos en los niveles de pregrado y postgrado para la prestación del servicio educativo. Se resalta que esta ley garantiza la profesionalización y dignificación de la actividad docente” (Congreso de la República de Colombia, 1994).

Como resultado de lo anterior, las instituciones educativas sólo contratarán personas con una alta idoneidad ética y pedagógica, con título en educación emitido por una universidad o entidad de educación superior. También podrán contratar a una persona con otro título universitario, para dictar cátedras relacionadas con su especialidad.

Por otro lado, para la evaluación de los docentes la (Presidencia de la República, 2003) promulgó el Decreto 2582, a través del cual se establecen las reglas y los mecanismos para la evaluación del desempeño de los docentes y directivos docentes que prestan sus servicios en los establecimientos educativos del Estado.

En el artículo 7º. Proceso general de la evaluación de desempeño, establece la gestión directiva debe estar orientada al mejoramiento continuo de los establecimientos educativos, los procedimientos y los instrumentos diseñados para realizar la evaluación del desempeño permitirán, lo que a la postre permitirá identificar las fortalezas y los

aspectos de mejoramiento, facilitará el propio reconocimiento y valoración del quehacer profesional, de igual forma la comunidad educativa podrá verificar que los procesos pedagógicos que se llevan a cabo en los establecimientos educativos favorecen el mejoramiento de la calidad y el incremento de la eficiencia del sistema educativo (Presidencia de la República, 2003).

En el artículo 84, se “reitera que todas las instituciones educativas al finalizar cada año lectivo realicen una evaluación a todo el personal docente y administrativo, sus recursos pedagógicos y la infraestructura física para el mejoramiento de la calidad educativa que se imparte” (Presidencia de la República, 2003).

Asimismo, el (El Presidente de la República de Colombia, 2002) expidió el decreto 1278, por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente, en el que se “regula las relaciones del Estado con los educadores y garantiza que la docencia debe ser ejercida por educadores idóneos, lo cual de partir del reconocimiento de su formación, experiencia, desempeño y competencias como atributos esenciales que orientan lo referente a su ingreso, su permanencia, ascenso y retiro del docente. Todo lo anterior en busca de una educación de calidad, desarrollo y crecimiento profesional de los docentes idóneos” (El Presidente de la República de Colombia, 2002).

Para ello es necesario utilizar la evaluación como herramienta para medir desempeños; dicha evaluación se viene realizado de varias maneras en concordancia con la normatividad vigente, sin que se haya logrado una evaluación de desempeño continua y estructurada que ayude a aportar al mejoramiento de los procesos de aula y al perfeccionamiento profesional.

En el artículo 4. Se presentan las funciones de los docentes, argumentando que es aquella de carácter profesional que implica la realización directa de los procesos sistemáticos de enseñanza - aprendizaje, lo cual incluye el diagnóstico, la planificación, la ejecución y la evaluación de los mismos procesos y sus resultados, y de otras actividades educativas dentro del marco del proyecto educativo institucional de los establecimientos educativos (El Presidente de la República de Colombia, 2002).

“La función docente, además de la asignación académica, comprende también las actividades curriculares no lectivas, el servicio de orientación estudiantil, la atención a la comunidad, en especial de los padres de familia de los educandos” (El Presidente de la República de Colombia, 2002); las actividades de actualización y perfeccionamiento pedagógico; las actividades de planeación y evaluación institucional; “otras actividades formativas, culturales y deportivas, contempladas en el proyecto educativo institucional; y las actividades de dirección, planeación, coordinación, evaluación, administración y programación relacionadas directamente con el proceso educativo. Las personas que ejercen la función docente se denominan genéricamente educadores, y son docentes y directivos docentes” (El Presidente de la República de Colombia, 2002).

De igual forma la (Presidencia de la República, 2005) expide el Decreto 2539 en el cual se “define la competencia laboral como la capacidad de una persona para desempeñar en diferentes contextos y con base en los requerimientos de calidad y resultados, las funciones inherentes a un empleo; que está determinada por los conocimientos, destrezas, habilidades, valores, actitudes y aptitudes que debe poder y demostrar el empleado público” (Presidencia de la República, 2005).

Como se puede analizar existen varias leyes que reglamentan el ejercicio del docente, los sistemas de evaluación y la idoneidad que deben tener, pero a pesar de una exhaustiva investigación no se encontró que en alguna de ellas se tenga en cuenta que como docentes en muchos casos se ven sometidos a ciertas condiciones laborales desfavorables y que no se tiene en cuenta la importancia la labor que realizan en beneficio de los niños, niñas, adolescentes, recibiendo remuneraciones que no están acordes a su nivel de desempeño, además de no contar con un contrato que les garantice su estabilidad laboral; esto a pesar de saber que su labor no solo se limita al aula de clase, sino que en muchas ocasiones deben ocupar parte del tiempo que le corresponde a la familia.

## **4.0 Capítulo 3. Marco metodológico**

### 4.1 Tipo de estudio

El tipo de investigación en el que se apoyará el presente proyecto es descriptivo, (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, p. 60) exponen que el diseño descriptivo,

Busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Mide o evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Los estudios descriptivos miden de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refiere (p. 60)

Para ello es importante resaltar las características fundamentales de los grupos focales, identificando factores objeto de análisis con el propósito de hallar solución, en este caso la incidencia de las prácticas que realizan los docentes respecto a la ética del cuidado de sí mismo en su autoestima y autorregulación.

Este diseño “trabaja sobre cosas existentes dando interpretaciones correctas” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, p. 197) midiendo una serie de características que permite conocer la incidencia de las prácticas que realizan los docentes respecto a la ética del cuidado de sí mismo en su autoestima y autorregulación.

## 4.2 Enfoque

El enfoque de investigación es de corte cualitativo dado que este permite establecer la información a partir de datos y resultados obtenidos, de acuerdo a la observación directa de la muestra a estudiar; explica situaciones estudiadas, permite interpretarlas en distintos momentos de la investigación, se pueden hacer modificaciones a decisiones tomadas anteriormente, concernientes a la investigación, estudia grupos pequeños en donde sea posible la observación directa y parte del investigador que la estudia (Briones, 2008, p. 63).

Por consiguiente, este método deductivo permite racionalizar conceptos cualitativos de situaciones implícitas de pequeños grupos donde la observación directa es parte fundamental dentro del ejercicio de investigación, “no parte de hipótesis y, por lo tanto, no pretende demostrar teorías existentes. Más bien pretende generar teorías a partir de resultados obtenidos” (Briones, 2008, p. 63); lo cual busca interpretar y comprender las significaciones que las personas adjudican en relación a las situaciones con las cuales viven.

También explica las situaciones estudiadas y permite interpretarlas en distintos momentos de la investigación, en la cual se pueden hacer modificaciones a decisiones tomadas anteriormente, concernientes a la investigación y estudia grupos pequeños, en donde sea posible la observación directa y parte del investigador que la estudia.

## **4.3 Población y muestra**

### **4.3.1 Población**

La población participante es la comunidad educativa del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios, ubicado en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá, el cual tiene el objetivo de promover el bienestar integral del niños y niñas, ampliando y diversificando las experiencias de aprendizaje y desarrollo, en un ambiente saludable, protegido, seguro y diseñado especialmente para el aprendizaje constante, a través de la experiencia y una educación personalizada y de calidad, integrando en su desarrollo actividades fundamentadas en los pilares de la educación inicial el arte, el juego, la literatura y la exploración del medio así como diversas actividades deportivas; potenciando en ellos valores como La Espiritualidad, La Integridad, La Autonomía, La Empatía, El respeto, La tolerancia, La amistad y Solidaridad.

Ofrece servicios en los niveles de párvulos A y B, jardín A y B, pre jardín A y B y Transición A,B y C a niños y niñas de primera infancia, los cuales son orientados por una coordinadora, nueve docentes titulares y tres auxiliares para los niveles de transición, con una cobertura de doscientos cincuenta niños, quienes pertenecen a una estratificación socio económica 2 y 3.

### **4.3.2 Muestra**

El presente ejercicio toma como muestra a las nueve docentes titulares del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios, licenciadas en educación preescolar que llevan varios años laborando en dicha institución, las cuales se toman como a través del muestreo no probabilístico - intencional ya que como lo dice (Martínez

Salgado, 2012) “Cada unidad – o conjunto de unidades – es cuidadosa e intencionalmente seleccionada por sus posibilidades de ofrecer información profunda y detallada sobre el asunto de interés para la investigación”, (p. 614, 615), lo cual se realiza a través de la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de información.

#### **4.5 Técnicas para la recolección de la información**

**Observación:** Se implementa esta técnica dado que facilita el contacto directo con la población que está siendo objeto de estudio, observando los aspectos más relevantes de dichos sujetos que favorezcan el buen curso de la investigación, de acuerdo con (Jiménez, 2002) “El investigador puede informar, en términos muy generales de su proyecto de investigación, actuando con naturalidad” (p. 3).

Esta observación permite visibilizar y resaltar las acciones no verbales y verbales de las docentes titulares del jardín Infantil Mis Pequeños Genios, lo que facilita la comprensión de las interacciones producto de las experiencias vividas en el marco de las prácticas de la ética del cuidado de sí mismo que desarrollan las docentes

**Grupos de discusión:** Técnica de investigación grupal que a través de un número reducido de intervenciones permite obtener información relacionada con el intercambio de opiniones y puntos de vista sobre temas concretos. En la presente investigación se acoge esta técnica porque de acuerdo a lo expuesto por (Huertas Barros & Vigier Moreno, 2010) “promueve la interacción grupal, ofrece información de primera mano, estimula la participación, posee un carácter flexible y abierto, y presenta una alta validez subjetiva”, planteamiento que está en concordancia con los objetivos planteados en los grupos de discusión y con el cual se pretende identificar las practicas más comunes del cuidado de sí mismo en los docentes del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios

**Entrevista semiestructurada:** Esta técnica se basa en una recolección de datos la cual se realiza por medio de un guion o guía, dando a conocer diferentes preguntas flexibles que puedan arrojar ideas o puntos de vistas referente a algún tema específico. (García Hernández, Martínez Garrido, Martín Martín, & Sánchez Gómez, s.f.) Afirman que,

La entrevista es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada. La información versará en torno a acontecimientos vividos y aspectos subjetivos de la persona tales como creencias, actitudes, opiniones o valores en relación con la situación que se está estudiando (p. 6).

Se diseña guion de preguntas orientadoras a las seis docentes titulares, con el objetivo de Identificar la relación de la ética del cuidado de sí mismo con la autoestima y autorregulación que presentan los docentes de la institución.

#### **4.6 Técnicas para el análisis de la información**

Los hallazgos encontrados mediante la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos serán consignados en matrices que describen ampliamente cada uno de los momentos, expresiones, pensamientos y sentires de los involucrados en el proceso.

#### **4.7 Consideraciones Éticas**

Para el desarrollo del presente proyecto de investigación se solicitó a la directora del Jardín Infantil Mis Pequeños Genios autorización para el desarrollo del mismo, así como el permiso para que las docentes pudiesen participar del proceso.

A las docentes se les informó verbalmente sobre los objetivos propuestos, invitándoles a participar de manera voluntaria en el desarrollo de la investigación, donde la información producto del ejercicio académico se maneja con estricta responsabilidad bajo la responsabilidad y para fines pedagógicos e investigativos.

## **5. Presentación y análisis de resultados.**

Para la presentación de los resultados se ha considerado pertinente en un primer momento dar una descripción de los mismos y relacionar la información producto de la investigación en una matriz que contempla tres categorías que son: prácticas de cuidado (Física- Emocional, auto control y auto estima), cabe señalar que en el análisis de la información surgieron variables que tienen que ver con las expectativas económicas, presión por parte de sus jefes inmediatos, ausencia de incentivos, deterioro en las relaciones familiares por falta de tiempo y dedicación.

En los instrumentos aplicados a los participantes se indagó acerca de: ¿De qué manera inciden las prácticas que realizan los docentes frente al cuidado de sí mismo, sobre sus procesos de autoestima y auto regulación en el Jardín Infantil mis pequeños Genios?, con el propósito de conocer las prácticas de auto cuidado de sí mismo en relación al auto estima y la auto regulación.

En la primera categoría relacionada con el auto cuidado se evidenció que las docentes conocen sobre la importancia de tener prácticas y conductas de auto cuidado para poder mantener un bienestar constante y prevenir afecciones físicas y emocionales. Durante el análisis de la información se visibilizó como las docentes plantearon sub categorías de las prácticas de cuidado que no se habían contemplado para el desarrollo de la investigación, ellas durante su discurso

manifiestan que el bienestar y equilibrio se obtienen de efectuar prácticas de cuidado a nivel físico y emocional; se identifica que las practicas más comunes en relación al auto cuidado son: el consumo de agua, caminatas, postura correcta para sentarse, agacharse y levantamiento de peso en cuanto al cuidado físico, y en cuanto a cuidado emocional se generan practica de silencios y cantos tanto el aula de clase como fuera de ella.

De la misma manera se evidencio que las docentes a pesar de conocer la importancia y trascendencia de tener conductas y prácticas saludables, no realizan ninguna acción de cuidado que contribuya al buen estado de la salud física y emocional

Por otro lado, se visibiliza la estrecha relación que existe entre las prácticas de cuidado sí mismo en relación al auto cuidado y al auto estima debido a que una persona que cuida de si, desarrolla aceptación, afecto y admiración consigo mismo, lo que a su vez permite adquirir mayor control de sus emociones, comportamiento y respuestas frente a desafíos y Vicisitudes de la vida. Se percibe que las docentes de Mis Pequeños Genios se les dificultan el manejo adecuado de la irritabilidad, y la culpa, lo que con lleva a una desesperanza aprendida en sus acciones y respuestas, que afecta directamente el auto estima. La baja autoestima experimentada por docentes, incide directamente en la percepción de sí mismo, generando afectaciones personales y comunicativas tal como lo refiere Herrán, A. (2004), también favorece el desencadenando de conductas disociativas en el marco de la valoración de los demás que a su vez propician dificultades de aprendizaje para él y sus estudiantes

## **6. Conclusiones**

La investigación realizada con una muestra de docentes licenciadas en preescolar del jardín infantil “Mis Pequeños Genios”, ubicado en la localidad de Suba, ciudad de Bogotá D.C., permitió en primer lugar, identificar algunas problemáticas que se pueden evidenciar en el ejercicio de la labor docente y que afectan de manera negativa el desempeño de las profesionales; todas estas problemáticas asociadas con el autocuidado, la autoestima y la autorregulación.

Es importante resaltar que el ejercicio de una profesión como la docencia tiene una implicación de gran responsabilidad tanto personal, como ante la sociedad; puesto que el cuidado de la primera infancia juega un papel determinante en el futuro de aquellos niños y niñas que se encuentran en proceso de formación en jardines como el que fue objeto de la presente investigación.

Ahora bien, la investigación se centra en lo que hacen los docentes respecto a su autocuidado, autoestima y autorregulación, siendo estos tres puntos la base de su estabilidad a nivel personal y llevándolos a reaccionar y asumir su papel docente de manera integral y responsable en su entorno laboral.

Como conclusión general, se observó que la incidencia de las prácticas de cuidado personal de las docentes es de importancia relevante y directamente relacionadas con su comportamiento a nivel laboral; es decir, que la garantía de un autocuidado responsable y completo del docente es, a su vez, la garantía de cuidado, buen desempeño y una buena labor educativa de los infantes del jardín “Mis Pequeños Genios”.

Se concluye también que estas prácticas de autocuidado se encuentran contempladas por las autoridades nacionales, por medio de la constitución y las leyes y por tanto, deben ser incluidas en los pensum de educación, tanto de lugares como el jardín, como en todas las instituciones educativas a nivel nacional.

Por parte de las prácticas de autocuidado, autorregulación y autoestima, se concluye que, si bien son prácticas conocidas en el sector docente, estas pueden ser omitidas, o realizadas como algo secundario, puesto que las docentes se

enfocan en cumplir su rol laboral y muchas veces descuidan algunas cosas, o todo lo que tiene que ver con el aspecto personal.

Hubo una identificación de prácticas de cuidado, autocontrol y autoestima que permitió hacer más visible ante las docentes la importancia de pequeñas acciones, como caminar, hacer pausas activas, compartir en familia, etc., para que ellas mismas reconocieran que hay cambios en la vida, tanto personal como laboral, si se aplican los conceptos del autocuidado.

La relación de los niños y las niñas con sus docentes tiende a mejorar, cuando las docentes pueden evidenciar la importancia de las prácticas de autocuidado y las aplican e incorporan de manera eficiente y efectiva en su actividad laboral diaria.

Los espacios de autocuidado deben ser contemplados dentro de las instituciones como reglamentarios y adicional a ellos se debe fomentar la cultura del cuidado entre la comunidad educativa y re dibujar el rol del docente, pasando de ser el gran responsable por la educación y cuidado de sus alumnos, a ser además un sujeto de derechos, susceptible y que debe ser cuidado por la sociedad y el lugar donde labora. que está directamente relacionado con el poco auto control que se tienen frente a situaciones estresores

## **Referencias**

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). *El desarrollo de las capacidades docentes. Orientaciones pedagógicas para el diseño de políticas de desarrollo profesional docente*. Bogotá: Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP.
- Alvarado García, A. (2004). La ética del cuidado . *Aquichan vol.4 no.1 Bogotá Jan./Dec. ,* 30-39.
- Ariza, P., & Muñoz, J. (2016). *Ética del cuidado: Una propuesta para la convivencia escolar desde la educación musical y la educación física*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Bojacá Sánchez, H. D., & Robayo Acero, A. E. (2009). *Propuesta de gestión educativa para el Colegio Distrital Ciudad de Villavicencio IED, desde la perspectiva de la ética del cuidado de sí*. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/educacion/tesis31.pdf>
- Briones, G. (2008). *La investigación en el aula y la escuela*. Bogotá: Convenio Andres Bello.
- Castillo Cedeno, I., Rocio, Flores Davis, L. E., & Cervantes, G. M. (2015). La ética del cuidado en la Pedagogía Saludable. *Educación, vol. 39, núm. 1, enero-junio,,* 1-11.
- Chaves Carballo, O., & Gutiérrez Escobar, N. (2008). *El nuevo rol de profesor: mediador y asesor*. Obtenido de [http://www.ulacit.ac.cr/files/careers/5\\_elnuevoroldeprofesor\\_mediadoryasesor.pdf](http://www.ulacit.ac.cr/files/careers/5_elnuevoroldeprofesor_mediadoryasesor.pdf)
- Cisneros Concha, I. A., & Druet Domínguez, N. V. (2014). Bienestar emocional en los profesores . *Educación y Ciencia, Cuarta Época. vol. 3, num. 7 (42),* 7-20.
- Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley General de Educación o Ley 115*. Bogotá: Imprenta Nacional.
- Corte Constitucional. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Bogotá.
- El Presidente de la República de Colombia. (2002). *Decreto 1278*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86102\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86102_archivo_pdf.pdf)
- Escobar Potes, M. d., Franco Peláez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, No.2, julio - diciembre ,* 132-146.
- Foucault, M. (2002). *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura .
- Foucault, M. (2007). *Historia da sexualidad 3: o cuidado de sí*. Rio de Janeiro: Graal.
- Garcés Giraldo, L. F., & Giraldo Zuluaga, C. (2013). *El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado* . Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14>

- García Hernández, M. D., Martínez Garrido, C. A., Martín Martín, N., & Sánchez Gómez, L. (s.f.). *La entrevista*. Obtenido de Metodología de Investigación Avanzada: [https://uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/Met\\_Inves\\_Avan/Presentaciones/Entrevista\\_\(trabajo\).pdf](https://uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/Met_Inves_Avan/Presentaciones/Entrevista_(trabajo).pdf)
- Galvez Suarez, H. (2007). *De las Practicas Docentes Distributivas a las Practicas Docentes Investigativas. MEN*. Bogotá: MEN.
- Gómez, V., Villegas, C., B. F., & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, , 311-325.
- González Noguera, T., & Guevara Rumbos, B. (2018). El cuidar de sí mismo. *Duazary / Vol. 15, No. 3*, 60-70.
- González, B. A., & Pulido Cortés, Ó. (2014). Cuidado de sí como principio educativo. *Educación y Ciencia - Núm 17.*, 125-142.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación. 6a. Edición*. México: McGraw-Hill.
- Huertas Barros, E., & Vigier Moreno, F. J. (2010). (2010). *El grupo de discusión como técnica de investigación en la formación de traductores: dos casos de su aplicabilidad*. Obtenido de <http://www.entreculturas.uma.es/n2pdf/articulo11.pdf>
- Jiménez, B. (2002). *Proyecto docente investigador. Metodologías orientadas a la investigación e interpretación*. Obtenido de [http://www.ice.urv.es/cursos/tesi\\_doctoralmetodologinves02.pdf](http://www.ice.urv.es/cursos/tesi_doctoralmetodologinves02.pdf).
- Marchesi Ullastres, Á., & Díaz Fouz, T. (2017). *Las emociones y los valores del profesorado*. Obtenido de <https://www.oei.es/historico/valores2/Lasemocionesprofesorado.pdf>
- Martínez Salgado, C. (2012). *El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias*. Obtenido de [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csc/v17n3/v17n3a06.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v17n3/v17n3a06.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (1979). *Decreto 2277. Estatuto docente*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-103879\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-103879_archivo_pdf.pdf)
- Organización De Estamos Iberoamericanos (O.E.I.) para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2010). *Metas Educativas. La educación que queremos para la generación de los Bicentenarios. Capítulo 6*. Obtenido de <http://www.oei.es/metas2021/s>
- Parada Buitrago, N. E., Valbuena Garzón, C. P., & Ramírez Vanegas, G. A. (2016). La autoestima en el proceso educativo, un reto para el docente. *Educación y Ciencia - Núm 19.* , 127 - 144.

Presidencia de la República. (2003). *Decreto 2582*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-85994\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-85994_archivo_pdf.pdf)

Presidencia de la República. (2005). *Decreto 2539*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=17318>

Riaño Quintana, O. L. (25 de abril de 2017). *Ética del Cuidado y Buen Vivir. Configuración de saberes colectivos desde la socialización política*. Obtenido de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/5706/1/Ria%C3%B1oQuintanaOlgaLucia2017.pdf>

Rojas Artavia, C. E. (2011). Ética profesional docente: un compromiso pedagógico humanístico . *Revista Humanidades, Vol. 1, Universidad de Costa Rica*, 1-+22.

Vaello, J. (2007). *Cómo dar clase a los que no quieren*. Madrid España: Santillana .

Vázquez Verdadera, V., & Escámez Sánchez, J. (2010). La profesión docente y la ética del cuidado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa Número Especial Universidad de Valencia España*, 1-18.

Vizcarra, K. (2018). *Definición de didáctica general*. . Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/definicion/didactica%20general>. p. 1



