

CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADO DE SÍ EN UNA PERSPECTIVA
INTERDISCIPLINAR EN PERSONAS QUE INTERACTÚAN EN AMBIENTES
EDUCATIVOS VIRTUALES

CLAUDIA CECILIA ARANGO ZULETA Y JAIME AUGUSTO CALLE GARCÍA

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE EDUCACIÓN MODALIDAD VIRTUAL
SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN
MEDELLÍN
2022

CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADO DE SÍ EN UNA PERSPECTIVA
INTERDISCIPLINAR EN PERSONAS QUE INTERACTÚAN EN AMBIENTES
EDUCATIVOS VIRTUALES

CLAUDIA CECILIA ARANGO ZULETA Y JAIME AUGUSTO CALLE GARCÍA

Trabajo de grado para optar al título de Magíster en Educación

Asesor

VÍCTOR HUGO GÓMEZ YEPES

Filósofo, Magister en Desarrollo, Doctor en Filosofía

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES
FACULTAD DE EDUCACIÓN MODALIDAD VIRTUAL
SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN

MEDELLÍN

2022

Declaración de originalidad

Medellín, marzo de 2022

Nosotros, Claudia Cecilia Arango Zuleta y Jaime Augusto Calle García, estudiantes de la Maestría en Educación modalidad virtual de la Universidad Pontificia Bolivariana sede Medellín, declaramos que:

La presente investigación corresponde al trabajo de grado para optar al título de Magister en Educación, y es resultado de nuestro esfuerzo y dedicación, por lo cual somos los únicos autores con derechos totales de propiedad sobre el mismo.

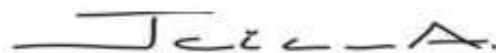
De igual forma, declaramos que este trabajo de grado no ha sido presentado con anterioridad para optar a un título, ya sea en igual forma o con variaciones, en esta o en cualquiera otra universidad". Art. 92, parágrafo, Régimen Estudiantil de Formación Avanzada.

Así mismo informamos que, en octubre de 2021, previa consulta y autorización de la Coordinación de la Maestría en Educación de la Universidad Pontificia Bolivariana, publicamos un artículo correspondiente al marco referencial de este trabajo con los ajustes necesarios para la publicación, poniendo de manifiesto, que dicho artículo correspondía a un avance de la investigación para nuestro trabajo de grado. El artículo aparece en Kénosis, Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Católica de Oriente, volumen 8 número 15 de 2020. Esta información puede corroborarse en: <https://revistas.uco.edu.co/index.php/kenosis/issue/view/36>

Expuestas estas consideraciones, asumimos la responsabilidad ante cualquier irregularidad, daño o falsedad en lo declarado. Para constancia, firmamos de conformidad.



Claudia Cecilia Arango Zuleta
Cédula 43.551.263



Jaime Augusto Calle García
Cédula 75.076.703

Dedicatoria

Dedicado a mi padre, mi esposa y mis hijos, por su apoyo incondicional.

Jaime

Dedicado a mi esposo, mi madre y mi familia por su apoyo incondicional.

Claudia

Agradecimiento

A Victor Hugo Gómez, nuestro director en este trabajo de grado, por sus excelentes recomendaciones y acompañamiento permanente; a Juan Zambrano, quién creyó firmemente en esta propuesta y nos invitó a continuar desarrollándola; a Alejandro Uribe, por su apoyo siempre que lo requerimos, a todos los entrevistados, que de la forma más sencilla y humilde, se abrieron para compartir no solo un espacio de su valioso tiempo entre agendas bien complejas, sino sus experiencias, sentir y pensar frente a este tema, que todos asumieron con la máxima importancia; a nuestros compañeros de clase y de trabajo y a nuestras familias que sirvieron de soporte en tantos momentos y el agradecimiento mutuo por la gran dupla que conformamos caracterizada por el apoyo, confianza, respeto, compromiso y una excelente complementariedad.

Tabla de contenido

Tabla de contenido.....	5
Lista de tablas	7
Lista de figuras.....	8
Características del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.....	9
Resumen.....	9
Introducción	10
Capítulo 1 El problema de investigación	12
1.1 Planteamiento del problema	12
1.2 Pregunta de investigación.....	18
1.3 Objetivos	18
1.3.1 General.....	18
1.3.2 Específicos.	18
1.4 Justificación	18
1.5 Contexto.....	20
Capítulo 2 Marco referencial	24
2.1 Estado de la cuestión.....	24
2.1.1 Ámbito internacional	24
2.1.2 Ámbito nacional	26
2.1.3 Ámbito local.	28
2.2 Marco conceptual.....	30
2.2.1. Cuidado de sí.....	30
2.2.2 Perspectiva interdisciplinar	32
2.2.3 Ambiente Virtual de Aprendizaje.....	33
Capítulo 3 Metodología	38
3.1 Paradigma.....	38
3.2 Enfoque.....	38
3.3 Método	39
3.3.1 Población	40
3.3.2 Muestra.....	40
3.4 Técnica	41

3.5 Instrumento	42
3.5.1 Entrevistas individuales semi estructuradas.	42
3.5.2 Encuesta enviada por correo electrónico.....	43
Capítulo 4 Resultados y análisis	44
4.1 Resultados y análisis de las entrevistas individuales semi estructuradas.....	44
4.1.1 Prácticas del cuidado de sí en ambientes virtuales	44
4.1.2 Pautas para el cuidado de sí en ambientes virtuales.....	47
4.1.3 Significados y prácticas sobre el cuidado de sí	48
4.2 Resultados y análisis de la encuesta enviada en línea	54
Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones	72
5.1 Conclusiones	72
5.2 Recomendaciones	75
Referencias	80
Anexos	88
Anexo 1 Instrumento de investigación y ficha técnica.....	88
Anexo 2 Aval proyecto e instrumento de investigación.....	93

Lista de tablas

Tabla 1	53
Tabla 2	53
Tabla 3	54
Tabla 4	54

Lista de figuras

Figura 1	55
Figura 2	55
Figura 3	56
Figura 4	57
Figura 5	57
Figura 6	58
Figura 7	59
Figura 8	59
Figura 9	60
Figura 10	61
Figura 11	61
Figura 12	63
Figura 13	64
Figura 14	65
Figura 15	66
Figura 16	67
Figura 17	68
Figura 18	69
Figura 19	70
Figura 20	70
Figura 21	71

Características del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes educativos virtuales

Resumen

El propósito de esta investigación es realizar una caracterización del cuidado de sí, desde una perspectiva interdisciplinar, de las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales, considerando, además, los cambios en las dinámicas de vida donde la virtualidad tomó protagonismo a raíz del confinamiento suscitado como medida preventiva frente a la pandemia del Covid-19, y, de acuerdo con los hallazgos obtenidos, esbozar una propuesta aplicable, para todas las personas que interactúan desde la virtualidad, especialmente en el ámbito educativo. Para ello se utilizó la metodología cualitativa enfocada en el interaccionismo simbólico y en el método fenomenológico. La población de estudio estuvo conformada por un grupo de profesionales de distintas áreas del saber, con experiencia en docencia, investigación, manejo de TIC y ambientes educativos virtuales, con quienes se llevó a cabo encuestas semi estructuradas, y un grupo de alumnos de estudios superiores en áreas diversas de varias instituciones educativas colombianas con quienes se elaboró una encuesta en línea de aplicación personalizada.

Como resultado se obtuvo que en general, todos los participantes del estudio contemplan el cuidado de sí en ambientes educativos virtuales, con relación al cuidado propio y de los otros, el autoconocimiento, formación y crecimiento personal, importancia de vínculos familiares y emocionales y la influencia del entorno; reconocen la necesidad de mantener un equilibrio y diferenciar los tiempos dedicados al trabajo, al estudio y al descanso, para lo cual es necesario la planificación, disciplina y autocontrol. Identifican la existencia de riesgos de diferente índole, incluso en la virtualidad. De igual modo surgieron otros tópicos no contemplados inicialmente pero que igual se mencionan como la visibilización de brechas sociales, el papel de la docencia y el hacer de la virtualidad una experiencia significativa, más allá de la formación para el uso.

Palabras clave: Cuidado de Sí, perspectiva interdisciplinar, ambiente virtual de aprendizaje

Introducción

En el ámbito de la virtualidad es importante analizar hasta qué punto las personas que se desenvuelven en ese medio cuidan de sí. Esta investigación centra su atención en ellos por considerar que además de experimentar las presiones de sus propias expectativas y las de sus familiares, han tenido que asumir otras preocupaciones con la entrada en escena de la pandemia del Covid-19, una situación coyuntural que obligó en Colombia, desde marzo de 2020, a todas las empresas e instituciones académicas a volcarse a la virtualidad, llegando a ser para muchas su única opción, adentrándose en una digitalización acelerada, que además de traer consigo algunos tropiezos por la falta de preparación para su implementación, ha puesto en evidencia problemáticas de inequidad social y una alarmante alteración psicosocial en la población.

Esto se sustenta en la información, experiencias de vida, sentimientos y percepciones que comparten varios docentes e investigadores y estudiantes participantes de esta investigación con el fin de dar respuesta a interrogantes como ¿en qué consisten las diferencias entre educación virtual y presencial respecto a gestión del riesgo y la cultura del cuidado de sí?, ¿cómo se aborda la cultura del cuidado de sí en educación virtual?, ¿se hallan diferencias en las intencionalidades de la educación virtual respecto de la presencial?, ¿qué efectos ha tenido en la educación y en la interacción el contexto de la pandemia?

Con esta información se procede al desarrollo del objetivo de esta investigación consistente en caracterizar el cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.

Los investigadores consideran pertinente el abordar el tema del cuidado de sí al interactuar virtualmente, por considerar que el cuidado es una acción que está asociada a un peligro y en tal sentido, el individuo, está expuesto en todo momento, lugar y situación a algún tipo de riesgo, y en esto es preciso incluir a las personas que realizan actividades inmersas en la virtualidad, e incluso, cuando su lugar de interacción es la propia casa, por elección propia para su actividad laboral o académica, porque se trate de una labor itinerante, o porque sea algo transitorio debido a una situación emergente como la mencionada al inicio.

La investigación se centra en el cuidado de sí y cómo se presenta en la virtualidad, ya que es una realidad innegable el auge y dependencia que en cierto modo se ha generado respecto al uso de la tecnología informática en las distintas actividades. Sin embargo, la intención de los investigadores de este trabajo, además de realizar una caracterización del cuidado de sí en las personas que interactúan en ambientes virtuales, es extender una invitación a todas ellas, sin excepción y en especial a las vinculadas de uno u otro modo con la educación, para que hagan una introspección y establezcan el compromiso de cuidar de sí de una forma integral; difundan y promuevan prácticas conducentes a lograr ese objetivo, y de este modo, habrá no sólo individuos más sanos, sino también sociedades y entornos igualmente, más sanos.

Capítulo 1 El problema de investigación

1.1 Planteamiento del problema

Todo ser humano necesita cuidados desde que nace hasta que envejece, y en las distintas etapas de su vida se presentan situaciones o hechos que lo hacen más o menos vulnerable, lo que hace que siempre esté, como una constante, ese deber cuidar de sí.

El mero hecho de ser humano condiciona al individuo a ser vulnerable; de ahí que el riesgo es algo inherente a todos indistintamente de la edad, el sexo, ocupación, ya que siempre, alrededor del individuo habrá algo que pueda desestabilizarlo física o emocionalmente; sin embargo, se ha normalizado que las personas hagan caso omiso a estas situaciones e incluso a los mensajes de alerta que el organismo les envía en ocasiones, llegando a contemplar como algo normal la convivencia con sus malestares, decepciones, preocupaciones, sin sabores, alteraciones de carácter, y asumen posturas por lo regular pasivas, con una actitud de fracaso, resignación, carente de motivación sin inquietarse ni detenerse a pensar en la razón para que estos cambios se den.

Las personas terminan adaptándose a condiciones que no son las más favorables, como al trabajo en sillas incómodas no diseñadas para jornadas extensas de trabajo (por mencionar alguna), pero para ellas se vuelven normales y especialmente en lo que tiene que ver con su ser, con su condición de individuo que piensa, siente, tiene necesidades, carencias y propósitos. Los individuos suelen dar prevalencia a las cosas externas y hacen a un lado las propias porque dan prioridad a lo que otros piensan o esperan de ellos, haciendo a un lado su sentir y autoconcepto.

Esa desatención hace que algunas personas actúen mecánicamente, sin mayores consideraciones que les generen conciencia sobre los diferentes riesgos que las rodean, incluso a nivel psicológico, y tampoco dimensionen la magnitud de estos. Otras tienen nociones y/o conocimientos los cuales no aplican en su totalidad o lo hacen en forma superficial ya que simplemente creen que las normas, reglas o pautas de cuidado son para otros, pero no para ellas. Entre tanto, hay quienes asumen una actitud reactiva donde en lugar de promover la prevención se prefiere la reacción cuando ya se ha materializado una situación de riesgo.

En el ámbito de la virtualidad es importante analizar hasta qué punto las personas

que se mueven en ese medio cuidan de sí, desde sus distintos roles como estudiantes o trabajadores, en los tiempos que usualmente destinan para ello, y, más aún, cuando por situaciones extremas como las acaecidas con motivo de la pandemia del COVID -19 obligaron a toda la población a permanecer en casa más tiempo de lo usual, de una forma intempestiva e impuesta¹, inicialmente transitoria pero que se extendió, a tal punto que hizo necesario trasladar las rutinas de trabajo y estudio al hogar, adecuando los espacios y recursos.

Estar en casa o ingerir una medicación no es sinónimo de que las personas se estén cuidando pues para ello hay que tener en cuenta otros factores que influyen, desde sus patrones de conducta, los hábitos de vida que lleven, actitudes y la forma en que asumen las situaciones de cambio, así como el enfrentarse al confinamiento y a la implementación de nuevas rutinas y otras formas para la ejecución de las actividades y para la interacción con sus distintos grupos relacionales, incluida la familia; cambios que han significado además de nuevas exigencias, aprendizajes y retos, que en algunos casos, han terminado desencadenado choques emocionales.

El cuidado de sí y la educación en modalidad virtual son dos aspectos aparentemente inconexos y aunque tienen relación e influencia el uno con el otro, para hablar de ellos, es necesario conocer cómo se componen desde las diferentes áreas del saber tales como la filosofía, antropología, sociología y psicología.

Desde el punto de vista filosófico según manifiesta Foucault (2005, citado por Cardona et al., 2015), considerando a los maestros como formadores y en cierta forma cuidadores de otras personas, es necesario que partan del conocimiento de sí mismos e identifiquen en ellos un sujeto que requiere de cuidados. De este modo, ocuparse de sí mismo e interrelacionarse con otros, implica desde la ética el reconocimiento de que los otros también se esfuerzan por vivir y ese esfuerzo trae consigo un cuidado (Cardona, et al., 2015).

Apyados en planteamientos de Foucault (2005), Garcés y Giraldo (2013) aluden que, el hombre debe realizar ciertas prácticas, reconocerse a sí mismo como

¹ Declaración de estado de emergencia económica, social y económica en todo el territorio colombiano (decreto 417 de marzo de 2020) e implementación de los protocolos de bioseguridad (resolución 0666 de abril de 2020): Cuarentena y otras medidas preventivas iniciales para contrarrestar la pandemia del Sars Cov-2 Covid-19 más sus subsecuentes

protagonista, ser responsable de sus acciones y realizar los cambios necesarios para hacer de su vida una obra de arte.

En este orden de ideas, Foucault (2005, citado por Garcés y Giraldo, 2013) dice que a medida que el hombre crece va en procura de una verdad en un plano espiritual y de autoconocimiento y, en la medida en que más pretende conocerse, más cuida de sí mismo y se preocupa no sólo de esto, sino de vivir para los otros. Para lograr todo esto alude a tres planteamientos desde el plano filosófico y espiritual ya mencionados: el respeto, la introspección y las acciones necesarias que debe hacer el individuo para transformarse y llegar a un estado de pureza.

Todo este protagonismo del sujeto se disuelve, obviamente, sin dejar de existir, dada su permanente y recíproca relación con un entorno marcado por hechos políticos, sociales e institucionales que, en las diferentes etapas de la historia, de una u otra forma influyen en él, lo hacen vulnerable puesto que se ve inmerso en una dinámica social y una serie de relaciones que le hacen muchas veces olvidarse de sí y de esa búsqueda de perfección sublime que tiene y es ahí donde se desvirtúan sus propósitos (Barreras, 2015).

Desde el punto de vista antropológico, el ser humano desde que nace necesita de cuidados, es dependiente, necesita de otros. A medida que crece, sigue teniendo cierta dependencia en cuanto precisa de demostraciones de afecto, de reconocimiento, de cuidados y ternura (Meza, 2018).

De acuerdo con Boff citado por Meza (2018), el cuidado se da en cuatro estancias: una, como una relación amorosa o amigable a nivel personal, social y ambiental; la segunda cuando se determina que todo cuanto hay alrededor del hombre necesita de cuidados, ya sean objetos materiales o inmateriales, sujetos humanos o no humanos; en tercer lugar, se puede decir que también merecen cuidado las cosas que nos proporcionan bienestar; por último en la cuarta estancia se encuentra el cuidado que el hombre debe tener de sí mismo, de los demás, de su entorno y de la humanidad en general. Estos cuidados son los que además de hacer al hombre vulnerable, lo hacen dependiente de sí mismo, su familia, la sociedad y de la sabia naturaleza.

Desde una perspectiva social y psicológica, el cuidado de sí va más allá del propio individuo ya que este trasciende al cuidado del otro. La carta de Ottawa señala que

La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud (Chardon y Bottenelli, 2018, párrafo 2).

La educación para la salud, además de inducir al cuidado propiamente dicho, requiere de la formación, el aprendizaje, el fomento de la cultura y la participación de la sociedad, de acuerdo con Chardon y Bottenelli (2018).

En consideración a esta interconexión, la persona tiene, además del concepto del autocuidado y cuidado por los suyos (familia, amigos, seres queridos), un sentimiento por el otro. Una persona o familia ante una situación que pueda afectarle, procura tomar las acciones tendientes a evitar que esa situación sea vivida por otros, especialmente los de su entorno. De cierta forma esa actitud es una manifestación de preocupación por cuidar del otro y evitarle un malestar o un daño. Esto no es gratuito ya que la mente del individuo funciona en forma integral y tiene interiorizados sentimientos, pensamientos, un sistema de valores, creencias y principios que le llevan a pensar además de sí en los otros, tal como lo afirma Elichiry (2004, citado por Chardon y Bottenelli, 2018).

Además de estos gestos de preocupación por el otro, las manifestaciones tiernas son vistas, desde el punto de vista social y cultural, como un sentimiento que mientras para unos es demostración de debilidad, para otros es dadivosidad y empatía. La ternura es un sentimiento que propicia otro tipo de expresiones como el compartir con otros, especialmente los de clases menos favorecidos, es entonces una demostración de cuidado por otro, donde este “se construye como una ética que permite otorgar significaciones a situaciones de la vida cotidiana” (Chardon y Bottenelli, 2018, párrafo 37).

El cuidado de sí es algo que parte del individuo para sí mismo, pero también genera en él un sentimiento de protección hacia los otros. Sin embargo, con todo y esto, existe otro aspecto importante de tratar aquí y aunque es algo aparentemente contradictorio merece ser revisado ya que puede tener un trasfondo significativo y tiene que ver con una realidad latente en el área de la salud, donde siendo las personas dedicadas a este tipo de actividades, las que en esencia trabajan, se ocupan y preocupan por el bienestar de otras personas, están siendo víctimas de sí mismas cayendo en

adicciones y llegando incluso al suicidio, tal vez motivadas por factores como: hábitos de vida poco saludables, presiones del medio, el entorno laboral y la familia, exceso de autoexigencia, falta de autoestima y de control sobre sí mismos, ausencia de resiliencia.

El cuidado de sí es un factor determinante en los distintos roles que el individuo tiene debido a que esto influye en forma positiva o negativa en su estado anímico, su condición física, sus relaciones interpersonales y su rendimiento a nivel físico e intelectual ya sea en el estudio o en el trabajo, situaciones que son objeto de estudio de esta investigación ya que se ha encontrado que las personas que se dedican al teletrabajo, en cierta forma pierden la concepción del riesgo e incurren en actitudes, hábitos y costumbres que lejos de ser positivos, les arrojan serios problemas para su salud física, emocional e integridad en general, siendo las afecciones de tipo osteomusculares ocasionadas por posturas incorrectas a nivel ergonómico, así como las de tipo psiquiátrico, tales como depresión, trastorno obsesivo – compulsivo, síndrome de pánico, las que más suele afectarles (Abril et al., 2019).

Lo anterior obedece a que al realizar actividades virtuales, tanto laborales como académicas se obvian parámetros de autocuidado y normas en tal sentido en lo que respecta al plano ocupacional, las cuales serían de obligatorio cumplimiento al estar directamente en la empresa o frente de trabajo, tampoco hay garantía de que el espacio y locaciones para la realización de la actividad sean los más adecuados, las jornadas tienen a extenderse más de lo normal, no se tiene límite entre lo laboral y lo familiar y no hay interacción con otras personas lo cual para algunos puede tornarse en algo trágico.

La proliferación en la oferta de educación en la modalidad virtual así como el crecimiento de la modalidad del teletrabajo, se da con el respaldo de los gobiernos nacionales que han visto en las últimas décadas la necesidad de vincular este tipo de herramientas y modos de producción innovadores y con importante participación de la tecnología; en tal sentido, los teletrabajadores colombianos se encuentran amparados por las leyes laborales, comerciales y de salud, que cuentan con un marco definido y que han avanzado hacia su consolidación en papel mas no de hecho como tal.

Las medidas de distanciamiento social con motivo del Covid-19, incrementaron el

teletrabajo e introdujeron la modalidad de trabajo en casa², pues la gran mayoría de personas durante la cuarentena de 2020 no fueron a su sitio habitual de trabajo, sino que permanecieron en sus casas desde donde realizaron sus actividades laborales; de hecho, finalizada la cuarentena, muchas personas han continuado laborando en estas modalidades. Para algunos ha sido positivo, mientras que para otros ha significado un giro muy brusco al que no les es fácil adaptarse.

Cualquiera que sea el caso se da un común denominador y es que estas personas no cumplen con los parámetros de seguridad y salud en el trabajo cuando realizan sus actividades desde sus residencias, dado que no hay unos lineamientos claros por parte de las organizaciones para las cuales laboran e incluso las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) en ocasiones no están al tanto de este tipo de novedades en lo que para ellas sería un cambio de centro de trabajo, implicando un posible cambio en el nivel de riesgo al que se exponen los trabajadores. Adicional a esto, debe considerarse las alteraciones de tipo psicosocial que pueden afectar a la persona como en cualquier otro trabajo presencial que realice.

Con la educación pasa algo similar considerando que hoy día hay una variada oferta de programas que se ofrecen para estudiar en forma virtual, los cuales se han incrementado debido al confinamiento. A esto se suma que también fue obligado el aislamiento de todos los estudiantes que estaban en modalidad presencial con el fin de evitar el riesgo inminente de contagio si continuaban asistiendo a los distintos claustros educativos. Estos cambios han sido manejables para las instituciones que están acostumbradas a la enseñanza virtual pero no ha sido igual con muchas otras, en especial para las instituciones de enseñanza básica primaria y secundaria, para las cuales ha representado un impacto brusco para los docentes y para los alumnos.

Tanto las personas que están realizando teletrabajo como los estudiantes que se vieron abocados a tomar sus clases en forma virtual suelen decir que se ha incrementado notoriamente su actividad y dicen no tener tiempo para ellos mismos. Estas expresiones que a veces tienen más tinte de queja que de un simple comentario y dan pie para plantear interrogantes como los siguientes, los cuales serán abordados en el desarrollo

² Importante aclarar que el teletrabajo es una forma de contratación laboral, en tanto que el trabajo en casa es una medida de tipo temporal y en Colombia, cada uno cuenta con su respectiva normatividad.

de este trabajo:

¿En qué consisten las diferencias entre educación virtual y presencial respecto a gestión del riesgo y la cultura del cuidado de sí?

¿Cómo se aborda la cultura del cuidado de sí en educación virtual?

¿Se hallan diferencias en las intencionalidades de la educación virtual respecto de la presencial?

¿Qué efectos ha tenido en la educación y en la interacción en ambientes virtuales dentro del contexto de la pandemia?

1.2 Pregunta de investigación

De acuerdo con lo hasta aquí expuesto se tiene como pregunta de investigación:
¿Cuáles son las características del cuidado de sí, en una perspectiva interdisciplinar, de las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales?

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Caracterizar el cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.

1.3.2 Específicos.

a). Describir las principales prácticas del cuidado de sí en personas que interactúan en ambientes virtuales.

b). Identificar pautas para el cuidado de sí en perspectiva interdisciplinar para personas que se mueven en ambientes virtuales.

c). Establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí para hacer una propuesta aplicable a las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.

1.4 Justificación

La educación para el cuidado de sí, especialmente en las personas cuyas actividades ya sea de tipo académico o laboral se desarrollan en ambientes virtuales, es importante y pertinente por varios aspectos:

Primero, porque el riesgo está latente en todo momento y lugar, toda acción, toda decisión lo tiene intrínseco. Segundo, la exposición no es sólo física o natural, es decir, por afectación de estructuras o por catástrofes, sino que existen diferentes tipos de riesgos como eléctrico, químico, ergonómico, biológico y psicológico los cuales pueden estar presentes de una forma inminente o tal vez en menor grado, pero de igual modo latentes, en el sitio donde la persona realice su actividad, incluso en su propia casa. Tercero, no todos los sistemas existentes en cuanto a la prevención de afecciones son de dominio de la comunidad. Cuarto, además del riesgo en sí mismo, existen condiciones en el medio o acciones de las personas que pueden desencadenar en eventos peligrosos.

Este trabajo aporta al campo disciplinar en la medida en que además de ver en la docencia virtual un compartir conocimiento e interactuar con los alumnos en un área del saber específico, se hace también un análisis de cómo son las condiciones físicas, de espacio y de entorno, así como las anímicas y psíquicas, en que tanto el docente como el alumno están interactuando y que dependiendo de las mismas se repercute en la calidad, productividad y efectividad de esa interacción y del proceso formativo, puesto que en la medida en que haya armonía consigo mismo y su entorno, esto facilita el proceso para ambas partes, hace más amigable la modalidad y motiva a una mayor interacción y participación.

De igual modo, a nivel de la Maestría en Educación, este trabajo brinda elementos que pueden contribuir al fortalecimiento de la formación específica e incluso más integral del individuo, a ser centrado en sus propósitos y evitar distracciones insulsas y ver que desde la educación se puede inducir y motivar a las prácticas de autoconocimiento y autocuidado, las cuales son fuente de seguridad y satisfacción para el desempeño del individuo en los distintos roles en que participe.

Este trabajo proporciona herramientas a la formación del magíster en educación ya que no sólo lo cualifica como profesional sino como persona, pues además de optimizar el tiempo y los recursos, identifica otras demandas propias y en sus alumnos

como propiciar los espacios y condiciones adecuadas que le generen confort y disfrute de los momentos de interacción virtual en lugar de verlos como una carga que le generen presión, agotamiento, angustia. Lo que está dentro de sí es lo que se lleva afuera y se transmite. El estar en ambiente virtual es un intercambio de conocimientos, saberes y de mundos.

El Magister en Educación deberá administrar no sólo contenidos y plazos, sino también su didáctica y metodología y desde su propia experiencia frente al mundo virtual, incluir espacios y mensajes conducentes a crear conciencia frente a la prevención y mitigación de riesgos y estar en constante invitación al cuidado de sí en sus alumnos.

1.5 Contexto

El proyecto inicial de esta investigación se planteó para ser ejecutado inicialmente con los estudiantes de Maestría en Educación Virtual de la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) sede Medellín. Sin embargo, siempre se quiso contar con la opinión de profesionales que tuvieran experiencia y autoridad suficiente para hablar sobre el tema y fue así como se establecieron contactos y se realizaron entrevistas que entregaron gran parte del aporte necesario para el presente estudio. A partir del desarrollo de las entrevistas, se encontró una manifestación generalizada de la importancia y pertinencia que tenía la investigación en general para la comunidad y en especial para la académica, lo cual fue válido para los investigadores y fue así como se decidió ampliar el espectro de aplicación, incluyendo no sólo a estudiantes sino a docentes de varias instituciones educativas.

Este cambio posibilitó la aplicación de la encuesta en varias instituciones educativas de Medellín e Ibagué, entre ellas la Universidad Pontificia Bolivariana sede Medellín, a la cual están adscritos el 50% de los profesionales entrevistados, razón por la cual se determinó abordar el contexto desde esta institución.

La Universidad Pontificia Bolivariana fue creada por la Iglesia Católica y pertenece a la Arquidiócesis de Medellín. Su historia data del año 1936, la sede principal se encuentra en el barrio Laureles y tiene sedes en Bucaramanga, Montería y Palmira. Los principios de esta alma máter fueron instaurados por monseñor Manuel José Sierra quien

fuera el rector y el fundador canónico fue Tiberio de Jesús Salazar y Herrera.

La Universidad Pontificia Bolivariana tiene un proyecto institucional en el que define su identidad y filosofía; también un modelo pedagógico en el que consignan los lineamientos de formación. Tiene una política de calidad que contempla la autoevaluación permanente como la acreditación y la certificación con el fin de entregar oportunamente investigación, ciencia y proyección. En el proyecto institucional se define la identidad como el modelo pedagógico que tiene como fundamento la formación integral. La estructura organizacional que detalla las funciones y los procesos. Las políticas y los lineamientos que guían el actuar de la institución y también contiene la manera se regula a sí misma.

Los fundamentos del modelo pedagógico de la UPB están en los valores y los principios del humanismo cristiano lo cual hace posible la educación de personas capaces de asumir su proyecto de vida personal y de comprometerse con la construcción y el desarrollo del país.

En la oferta académica ofrece pregrados y posgrados. Cuenta con un Centro de Lenguas. Tiene una unidad de formación continua y un colegio.

Los programas de la universidad no son solo presenciales, ofrece también maestrías, especializaciones y cursos por extensión de manera virtual y en esa virtualidad las principales modalidades son e-learning y B-learning.

La universidad profesa que ser un estudiante virtual es vivir la innovación. Para ello se basa en la flexibilidad en el tiempo y en el espacio y la experiencia de una institución acreditada que ofrece metodologías innovadoras; de esa manera las fronteras del conocimiento para ofrecer educación virtual, la universidad cuenta con tres plataformas para la enseñanza y el aprendizaje: Brightspace, Moodle y Sigaa.

El proyecto educativo general está bajo el acuerdo del Consejo directivo general número 08 del 25 de mayo de 2016 y esta es la propuesta que enruta la vida de su sede central en Medellín y las seccionales ubicadas en otras regiones del país.

De acuerdo con la pregunta que en este momento se presenta y que consiste en ¿Cuáles son las características del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales? como investigadores el propósito fundamental es describir las principales prácticas de cuidado que tienen de sí

mismas, las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.

De la información que se pudo rastrear en las lecturas realizadas, no se encontró tanta información como se quisiera. Incluso las pesquisas en inglés y otros idiomas no fueron tan exitosas en torno a este tema, ya que el común de información que alude al cuidado de sí, hace referencia básicamente a aspectos de seguridad física y bioseguridad, especialmente para las personas que trabajan en áreas de la salud.

En el campo gubernamental se ha encontrado que se habla sobre la importancia que los gobiernos le conceden a la salud, se habla sobre las declaraciones de los gobiernos y los acuerdos en materia de educación y salud. como es el caso de la carta de Ottawa, firmada el 21 de noviembre de 1986 por 23 países, cuyo objetivo fue la consecución de la salud para todos hacia el año 2000; carta que se firmó como consecuencia de los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud ante los nuevos cambios que se estaban dando en materia de salud pública. El 10 de diciembre de 1948 en el seno de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) se firmó la declaración de los Derechos Humanos, la cual en los artículos 23, 24, 25 y 26 contempla los derechos al trabajo, al descanso y limitación razonable de la duración del trabajo, la salud y la educación, respectivamente.

Posteriormente, en 1990 se hizo una convención internacional para declarar la educación para todos y ha tenido distintas fechas de seguimiento. En 1992 se hizo un documento firmado por la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para la transformación del sistema productivo y la modernización de los estados.

Del documento que recoge esa transformación en 1992 y en sus posteriores revisiones, se aprecia que se le está dando mucha más importancia a la educación superior pero por otra parte aluden que esta también pueda darse en lo que a partir de la ley 749 de 2001, se denominó ciclos propedéuticos, que significa que una persona realiza su formación académica a lo largo de la vida, iniciando con una formación técnica o tecnológica, la cual complementa luego con la formación profesional (pregrado), y posteriormente una especialización y/o una maestría, con la posibilidad de que mientras va realizando estos estudios, cada uno de los títulos que recibe le permite desempeñarse

en el campo laboral y a la vez, sirven de base para avanzar en la complementación de sus estudios.

En una declaración del señor Ki-moon (2012), quien fuera el Secretario General de la ONU, dice que no es solamente la educación para todos sino, ante todo teniendo como premisas la escolarización de todos los niños, mejorar la calidad del aprendizaje y fomentar la conciencia de ser ciudadanos del mundo. En otro escrito del señor Juan Carlos Tedesco quien fue secretario de la UNESCO, dice que como hay tantas brechas para el acceso a la educación, la cual en principio es un derecho para todos, una de las cosas que hay que hacer es buscar precisamente las herramientas que posibiliten mayor cobertura y en este caso, se refiere a herramientas virtuales argumentando que con la educación virtual son muchas más las personas que pueden tener acceso a la educación (Tedesco, 2003).

Todo esto lleva a que en julio de 2009 en Colombia se cree el Ministerio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), como una forma de empezar a organizar a controlar y regular todo lo que tiene que ver con este tema que hoy permite a las personas estudiar en modalidad virtual.

Capítulo 2 Marco referencial

2.1 Estado de la cuestión

Seguidamente se presenta el abordaje del cuidado de sí en la interacción virtual con el fin de identificar la concepción, las prácticas y el interés frente al tema por parte de las personas que con ocasión de su estudio y/o labor, interactúan frecuentemente con otros individuos por medio de la virtualidad.

2.1.1 *Ámbito internacional*

Hablar de actividades en ambientes virtuales propone una vertiente a nivel internacional que supone un crecimiento generalizado de la educación en línea y del teletrabajo, trabajo a domicilio y una serie de combinaciones de factores que implican el favorecimiento de las condiciones para desarrollar tareas tradicionalmente enfocadas dentro de las instalaciones de las compañías, y que ahora se ejecutan desde lugares remotos que incluyen hasta la comodidad del hogar del trabajador.

En lo educativo, se destaca una iniciativa Española en 2013 por la Facultad de Filosofía de la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia), donde en convenio con otras universidades españolas, de México, Italia y otras naciones, han creado una red interinstitucional integrada por investigadores españoles, mexicanos, italianos y de otras latitudes, han decidido ahondar en todas las acepciones posibles desde el punto de vista hermenéutico, el significado del cuidado de sí, para lo cual han creado una cátedra denominada “Hermenéuticas del Cuidado de Sí: cuerpo alma mente y mundo” (UNED, 2018).

Esta iniciativa incluye la participación de estudiantes, con lo cual se pretende además de generar en ellos inquietud por la investigación, identificar, reconocer y difundir la importancia del respeto hacia el cuerpo, el alma y el mundo, también el respeto hacia el otro, en virtud de que cada uno es el otro de un otro.

Hasta el momento han realizado una serie de encuentros, congresos, seminarios donde cada vez hay mayor número de asistentes de países de Europa y América y han publicado una serie de artículos que se encuentran a libre disposición en internet.

Respecto al teletrabajo, pese a que lleva más de tres décadas de haberse

implementado en ciertas regiones del mundo, no ha sido fácil llegar a la definición de ese concepto. Se han adoptado definiciones en diferentes países interesados en el tema, por ejemplo, el Acuerdo del Marco Europeo sobre Teletrabajo se adopta la siguiente definición como la más acertada: Una forma de organización y/o de realización del trabajo utilizando las tecnologías de la información, en el marco de un contrato o de una relación laboral, en la que un trabajo, que también habría podido realizarse en los locales del empresario, se ejecuta habitualmente fuera de esos locales. (OIT, 2016, p. 4).

La modalidad del teletrabajo es creciente y se evidencia desde las economías más desarrolladas a nivel internacional, pasa por todas las latitudes y contempla además economías de naciones en vía de desarrollo.

Los cambios tecnológicos y los avances globalizados implican de forma generalizada nuevas necesidades y unos cambios. Sin embargo, no está normalizado en la mayor parte de los estados donde se ejerce y en los que se le considera en su legislación y políticas de empleo, se contempla a nivel de operatividad, productividad, cumplimiento de obligaciones contractuales de ambas partes (empleador y trabajador), siendo un común denominador, la ausencia de consideraciones específicas en lo relacionado al cuidado de la persona como tal, durante la realización de la labor encomendada.

Europa contempla el teletrabajo como una importante alternativa para enfrentar factores críticos, como transporte físico y congestión urbana; contaminación y uso de energía; ocupación de espacio de oficina y costos asociados. *“It can create job opportunities, attract and retain qualified workers, and potentially even spark economic growth in remote regions”*³ (Messenger et al., 2019, p. 9). Como referente inicial en el tema presenta los siguientes porcentajes según Messenger et al (2019): Suecia con una participación del 32% es el país con más contribución de teletrabajo, seguido de Finlandia con 28%, Bélgica 23%, Holanda 15%, Francia, Alemania y España, ocupan posiciones inferiores al 12% pero siguen siendo las economías más representativas del continente europeo; donde el crecimiento avanza en forma creciente.

En el continente asiático, India, China y las demás repúblicas del sudeste han

³ Traducción: “Puede crear oportunidades de empleo, atraer y retener a trabajadores calificados, y potencialmente, incluso, impulsar el crecimiento económico en regiones remotas”

evolucionado rápidamente en esta modalidad gracias a su inmersión en los procesos tecnológicos, su crecimiento comercial y económico, los avances en materia financiera y los desarrollos de las comunicaciones, siendo la representación de India (19%), el único dato disponible de esa zona. En el nordeste asiático, Japón, estimula la contratación de trabajadores que desean trabajar a distancia, por parte de las empresas, como estrategia de reintegro a personas que no están contempladas por diferentes razones en el mercado laboral, teniendo una participación del 16%.

En Australia, el 18% de los trabajadores australianos trabaja desde 2009 en cierto grado desde su domicilio según HILDA (Encuesta sobre la dinámica de los hogares, los ingresos y el trabajo en Australia) citado por OIT (2016).

En América del Norte, Canadá muestra cifras donde al menos un 73% de los trabajadores de este país ha realizado algún tipo de teletrabajo según Canadian Mobile Worker 2012-2016 Forecast, citado por OIT (2016, p.10) y Estados Unidos aparece con niveles de participación superiores a la media europea, con el importante atenuante de contar con un fuerte sistema de políticas de protección y estudios serios sobre el teletrabajo y las implicaciones para los teletrabajadores, particulares, federales en materia normativa especialmente.

Centro y Sur América han mostrado un comportamiento similar en la materia, destacándose México, Argentina y Chile, que hacen parte de las economías representativas del área en materia de teletrabajo, estando a la vanguardia en la promoción de su uso como en el desarrollo de marcos normativos para regirlo (OIT, 2016, p.14.).

2.1.2 *Ámbito nacional*

Respecto al cuidado de sí, relacionado con la educación, básicamente se trata en artículos relacionados con los roles, riesgos y cuidados de personas que trabajan en áreas de la salud. Sin embargo, se encontró que, el Departamento de Psicología y la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de los Andes inició su cátedra sobre “El cuidado de sí, como ética de vida” (Uniandes, 2020). En ella se analizan aspectos en torno al cuidado desde las experiencias de vida, el error, la flexibilidad consigo mismo, el rol de las emociones, la cotidianidad, escuchar el propio cuerpo y escuchar a los otros y

el aprendizaje a partir de situaciones críticas.

Con relación al teletrabajo, hasta hace unos meses fue moderado pero constante, “el teletrabajo es una modalidad de trabajo en aumento en Colombia. Bogotá, como capital, es la ciudad de mayor concentración tanto de empresas como de teletrabajadores, en su mayoría pertenecientes al sector servicios” (Valero y Riaño, 2020, p.30).

Está regulado por la ley 1221 de 2008 con la que se reconoce el teletrabajo como una modalidad laboral, en el año 2012 se promulgó el decreto 884 emitido por los ministerios de Salud y Protección Social, Trabajo, Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, reglamentando la ley anterior y especificando las condiciones laborales que rigen el teletrabajo en cuanto a las relaciones de dependencia, las relaciones entre empleadores y trabajadores, las obligaciones que tienen las entidades públicas y privadas, las ARL⁴.

También en el año 2012, el Ministerio de las TIC, Ministerio del Trabajo y la Corporación Colombia Digital, expidieron el Libro Blanco, el ABC del teletrabajo en Colombia que complementa la normativa anterior, argumenta beneficios para las organizaciones como aumento de productividad e incluye una guía técnica para la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales en el teletrabajo por parte de empleadores y ARL, comprometiéndolos en la promoción de la salud y la prevención e intervención de las condiciones de riesgo presentes en el lugar de trabajo cuando se realiza en la modalidad de teletrabajo.

Según el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC), en Colombia se dio un incremento del teletrabajo cercano al 400% entre los años 2012 (año en el cual se reguló) y el 2018, lo cual obedeció al incremento en el uso de las TIC, conllevando a la masificación de trabajos que ofrecen atención y orientación telefónica a los usuarios, especialmente en la venta de productos y servicios (Ministerio de las TIC, 2020, s.p.).

Ahora, con ocasión de la pandemia del Sars-Cov-2 Covid-19, para mayo de 2020 se había presentado un incremento súbito del 80% de la modalidad de trabajo remoto, lo

⁴ ARL: Administradoras de Riesgos Laborales, encargadas de la seguridad y salud en materia laboral de todos los trabajadores colombianos

que ha encendido las alarmas especialmente por parte de las administradoras de riesgos laborales (ARL) y las entidades prestadoras de salud (EPS), quienes ponen de manifiesto la necesidad de dar una mirada especial a las condiciones en que se llevan a cabo estas actividades, debido a que se han incrementado algunas manifestaciones y patologías en su mayoría de tipo psicológico en la población en general, algunas provocadas por las nuevas condiciones laborales a las cuales no se estaba acostumbrado y otras producto de la somatización de otras situaciones alternas que se viven en esta nueva condición.

Los cambios y ajustes no se han dado sólo en materia de salud y en la forma de laborar, ya que también a nivel de educación hay cambios y más alternativas tendientes a posibilitar el acceso al estudio a más personas. Esto ha hecho que las instituciones educativas amplíen su portafolio de ofertas y de igual modo, diversifiquen las herramientas empleadas para ello haciendo uso y poniendo a disposición de docentes y alumnos, sus plataformas virtuales y con ellas, una serie de recursos que facilitan los distintos procesos.

2.1.3 *Ámbito local.*

Cataño y Gómez (2014), dicen que se precisa que el SG-SST5 tenga en cuenta la definición dada en 1950 por la OIT, según la cual “la finalidad de la salud en el trabajo consiste en lograr la promoción y mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todos los trabajos” (p.86). También sugieren tener en cuenta las consideraciones referidas en el Libro Blanco, teniendo en cuenta que los entornos laborales son cambiantes, incluyendo los ejecutados en modalidad virtual.

Pabón y Muñoz (2018) realizan un análisis comparativo en tres generaciones diferentes usuarias de la virtualidad en Medellín y concluyen que además de ser una modalidad creciente y motivadora, generadora de emprendimientos, intelecto e innovación, también es importante como medio inclusor para personas que tienen alguna dificultad o limitación que afecte su salud y desenvolvimiento en un entorno fuera de su hogar.

⁵ SG-SST: Sistema de Gestión para la Seguridad y Salud en el Trabajo, conocido antes como Salud Ocupacional

En general, pese a que el cuidado de sí es un tema aparentemente obvio y que, de hecho, al indagarlo a primera vista presenta variedad información, cuando se complementa adicionando matices a la búsqueda como los ambientes virtuales, educación e interdisciplinariedad los resultados no obedecen al filtro deseado.

Para este trabajo se buscó inicialmente artículos y tesis en repositorios y revistas especializadas entre los años 2015 y 2020, en las cuales se hable sobre el cuidado de sí en ambientes educativos virtuales desde una perspectiva interdisciplinar. Los resultados con estas connotaciones no correspondieron con lo esperado, siendo necesario desglosar un poco la idea para lograr algunos más fructíferos, recurriendo también a algunas fuentes con un poco más de holgura en el tiempo encontrando información más acorde con el tema a partir del año 2013.

La mayoría de los artículos rastreados presentan tendencias inclinadas al cuidado de sí mismo ante situaciones de riesgo producto de fenómenos naturales o catástrofes; otros lo analizan desde la óptica de la salud, ya sea para personas que por desempeñarse en esa área están expuestas a ciertos riesgos, a personas que tienen algún tipo de adicción o tienen hábitos de vida insalubres. Algunos artículos abordan temas como la vulnerabilidad de tipo social, económico y ambiental.

Otros artículos involucran conceptos como sociedad del riesgo y gestión del riesgo y analizan capacidades de respuesta de las localidades frente a las vulnerabilidades, especialmente de terremoto y sismo.

Aunque la tendencia generalizada fue el tema de riesgos, también se logró identificar algunos hallazgos puntuales tales como: reconocimiento del teletrabajo como una actividad que también implica riesgos físicos y emocionales para la persona (Abril, et al.,2019), ya que desde el sitio que se realice, sea en la vivienda, en oficina remota o itinerante, siempre que requiera múltiples y frecuentes desplazamientos, estará expuesta a la alteración de su estado físico con manifestaciones como el agotamiento corporal y visual, y su estado anímico, por la generación de sentimientos como ansiedad, depresión, aislamiento, soledad, estrés, apatía, desmotivación.

Un poco más próximo al enfoque de la consulta lo plantean Cardona et al., (2015) cuando hablan de “el florecimiento de sí”, haciendo un análisis del desarrollo de potenciales, habilidades y creatividad en los docentes, en un marco de autocuidado, con

el cual obtienen una mayor cualificación profesional al igual que un mayor bienestar físico y emocional.

De igual modo se ha encontrado información respecto a los cuidados que deben tener las personas al interactuar en ambientes virtuales, enfocados además de la ética y el sentido del respeto hacia y por los otros cuando se manipula información de otras personas, hacen un llamado a las buenas prácticas y medidas preventivas al intercambiar información en la virtualidad, ya que puede vulnerarse la intimidad, la seguridad física, emocional, financiera y reputacional de las personas o instituciones (Gil, 2016).

Sólo en el escrito de Ramírez y Gómez (2014), se aborda el tema del cuidado de sí en ambientes virtuales en su análisis sobre el concepto de teletrabajo confrontado con los aspectos de seguridad y salud en el trabajo. En su artículo hacen clara referencia al incremento de esta modalidad laboral, como un mecanismo generador de empleo, que arroja ciertos beneficios económicos y refieren la necesidad de incluir en los sistemas de gestión, la consideración de los diferentes riesgos a los que se exponen las personas en esta modalidad.

Además de estas tendencias y hallazgos, también hay unos vacíos en el material consultado pues, aunque se insinúa el tema de cuidado al laborar en la virtualidad, el concepto de riesgo se queda corto con relación a Análisis de Trabajo Seguro (ATS) en las personas que realizan trabajo virtual, lo cual debe hacer parte de los SG-SST para adoptar medidas en la identificación de peligros que generan riesgos de accidentes o enfermedades potenciales.

Ausencia de evaluaciones psicosociales, listas de chequeo, inspecciones y seguimiento que den cuenta de los controles de las condiciones locativas, físicas y emocionales de las personas que realizan trabajo virtual con el fin de identificar, minimizar o controlar los riesgos generados y a los cuales están expuestos.

2.2 Marco conceptual

2.2.1. Cuidado de sí

Para este apartado, los autores han decidido abordar los términos componentes

de su objeto de estudio desde las perspectivas filosófica, antropológica y psicológica por considerar que reúnen los elementos motivo de análisis como son: biológico, cultural, social, emocional y conductual.

Desde el punto de vista filosófico, Foucault (2005), ve en el cuidado de sí la satisfacción de una necesidad mediante actitudes, procedimientos y prácticas individuales y colectivas, como una forma de cultivarse a sí mismo.

Surge la ética del cuidado como un pilar irrenunciable que implica un grado de conciencia y responsabilidad tanto en la conducta individual como social (Toro, 2013 y Boff, 2016) y en palabras de Cortina (2015) “de todas formas, el cuidar supone caminar hacia un mundo más humano, pero también más sostenible, porque cuidarnos entre nosotros, permite tomar conciencia de la necesidad de preservar el entorno en que vivimos” (p.3).

Chardon y Bottinelli (2018), afirman que educar para la salud proporciona unas bases conceptuales que van a estar presentes a lo largo de la vida. Refieren la cultura del cuidado como una condición que hace que la persona sea proclive a proteger e identificar en ella además de esa característica, otras como la ternura, el miramiento, la empatía y el buen trato, lo cual pone de manifiesto una relación directa entre alteridad y cuidado, donde el individuo es, en tanto su reconocimiento del otro (Cullén, 2018).

En el campo de la salud Muñoz (2009) aborda el cuidado de sí mismo en torno a las prácticas que propenden por el cuidado de la salud física y emocional y cómo a través de la interacción y comunicación entre los individuos, estas prácticas pasan de lo individual a lo colectivo. El cuidado de sí es inherente a los distintos escenarios en que se mueven las personas en lo social y productivo, lo cual implica compromisos como el autocuidado, la procura de la salud individual y colectiva y la entrada en escena de políticas públicas tendientes a la promoción de la salud de los ciudadanos y que a la par, permitan potencializar sus capacidades.

También en salud, Guevara, et al. (2011), consideran que “el cuidar de sí y el cuidar del otro, requiere de un proceso de aprendizaje continuo” (p.1). Para que una persona cuide la salud de otros primero debe cuidar de sí misma, y la forma en que refleje o proyecte ese autocuidado será similar a la que proporcione a otros.

El cuidado es inherente a cualquier espacio donde esté la persona y para cada rol

que desempeñe y a las relaciones se den entre los individuos, con lo cual cada sujeto debe asumir una actitud responsable en cuanto a su autocuidado y el de los otros, lo cual se asume como una responsabilidad de velar por el cumplimiento de algo, en este caso, del cuidado encomendado.

En tal sentido, se dan diferentes tipos de responsabilidades: individual, que aplica a cada ciudadano; administrativa, que es la que asumen las directivas de una organización en cuanto al cumplimiento de normatividades específicas según su actividad económica; la civil que corresponde a la que se incurre cuando se causa un daño o lesión involuntarios a otra persona; y penal, la que alude a la comisión de un delito, de un acto que genere riesgo o lesión, que vulnere la integridad física, el honor o la libertad de una persona, o que atente contra el orden público; este último tipo de responsabilidad debe estar debidamente tipificada por la ley (Actualícese, 2020 y Sura, 2016).

Los gobiernos y organizaciones internacionales como la Occupational Health and Safety Assesment Series (OHSAS) han ido dando forma a las normas y procedimientos relacionados con el cuidado de los trabajadores al interior de todo tipo de empresas, llegando a lo que hoy en día se denomina como Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, conocido como SG-SST, el cual es un proceso ordenado fundamentado en el ciclo PHVA (planear, hacer, verificar y actuar), y en la mejora continua, cuyo objeto es: anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud de los trabajadores en los espacios laborales, amparado en las políticas y normas determinadas para tal fin por el gobierno nacional y las establecidas en convenios internacionales.

2.2.2 Perspectiva interdisciplinar

Las definiciones halladas respecto a la interdisciplinariedad se soportan todas en el planteamiento del pensamiento complejo de Morín, filósofo francés, que centra su análisis tres aspectos: el mundo es un todo integral; el individuo posee conocimientos carentes de orden y de lógica, lo cual lo hace complejo; la complejidad es lo contrario a la simplicidad.

Para Duque (2001), la interdisciplinariedad es una corriente que data del siglo XIX

y que propende por una visión integral e integrada de los distintos saberes que permitan entender la complejidad de los desafíos que a diario se presentan, lo cual puede interpretarse como hacer un análisis desde distintos puntos de vista y sacar de la burbuja el objeto de estudio como si se tratara de algo exclusivo que solamente pudiera analizarse desde un punto de vista y comprender que es un conjunto en el cual pueden darse distintas reacciones e interacciones (Duque, 2001).

Colina (2017) analiza la interdisciplinariedad como la posibilidad de convergencia de varias disciplinas con el fin de hacer un diálogo organizado, abierto y dinámico para establecer un orden en el conocimiento donde se entrecruzan los métodos analizados por dos o más partes con el fin de obtener una visión global acorde a las necesidades y múltiples situaciones que pueden presentarse en torno a un suceso.

García y Verdi (2015), sugieren de acuerdo con el pensamiento complejo propuesto por Morín, *“que a partir da aventura interdisciplinar é possível ponderações acerca das relações e transformações da condição humana frente aos novos alicerces de saberes na modernidade e suas consequências sociais, econômicas e subjetivas”*⁶ (p.1). Con esto refuerzan lo manifestado al inicio respecto a la necesidad de que se conjuguen los distintos elementos áreas o ciencias que a raíz de los cambios que se han suscitado como consecuencia del avance y transformación de la humanidad.

2.2.3 Ambiente Virtual de Aprendizaje

Partiendo del concepto general que se ha acuñado para referirse al Ambiente Virtual de Aprendizaje (AVA) puede inferirse que este, como menciona Ospina (2020), ha transformado la educación con el traslado del aprendizaje al entorno virtual lo cual facilita la comunicación, el procesamiento, la gestión y la distribución de información, agregando a la relación educativa nuevas posibilidades y limitaciones para el aprendizaje.

Un ambiente virtual de aprendizaje es un facilitador de la interacción mediada entre los participantes del mismo, esto en todos los aspectos de su contexto, permite

⁶ Traducción: “que a partir de la aventura interdisciplinaria es posible considerar las relaciones y transformaciones de la condición humana frente a los nuevos conocimientos en las bases de la modernidad y sus consecuencias sociales, económicas y subjetivas”

relaciones personales, relaciones con el aprendizaje y la conceptualización del individuo, relaciones con otras esferas y personas alrededor del mundo y con su auto descubrimiento.

En cuanto al ambiente virtual, es indispensable contar con la adecuada utilización de tecnologías de información y comunicación dentro del mismo y sus componentes, permitiendo la ruptura de barreras espacio temporales que se conocen tradicionalmente en el manejo del aula, posibilitando la interacción con dinámicas diferentes que están disponibles alrededor del mundo (Ospina, 2020).

En torno a la virtualidad hay concepciones erróneas que es preciso desmitificar: por un lado, que sea un impedimento para llevar a cabo las actividades propias del aprendizaje como: consultas, elaboración de actividades individuales o grupales e interacción con docentes y compañeros; otra imprecisión es percibirla como algo informal, carente de condiciones y compromiso. Por el contrario, debe ser un espacio donde haya responsabilidad y voluntad de ambas partes (docentes y alumnos), donde los contenidos y herramientas que se ponen a disposición del alumno y/o se le sugieren, además de contribuir a su formación le generen motivación, por lo cual “su objetivo principal es crear un verdadero salón de clases en internet, trayendo a la pantalla del alumno una nueva experiencia de aprendizaje, donde se le facilitan los procesos de aprendizaje” (Romero, 2020).

El proceso de aprendizaje sucede dependiendo de las facilidades que el estudiante tenga para acceder a una conexión de internet, así como también de su interés y disponibilidad, es él quien decide los horarios dedicados a su actividad de aprendizaje.

Cualquier proceso de aprendizaje y enseñanza requiere de un control evaluativo, que en los ambientes virtuales de aprendizaje (AVA), se da en espacios generados por los docentes y en el que los alumnos deben responder a la evaluación en el sistema o las plataformas empleadas en el AVA.

En cuanto a los beneficios ofrecidos por los AVA, los aportes más significativos a la actividad educativa son: el estímulo de la enseñanza semi presencial y remota, por medio de clases más dinámicas; el docente se ve favorecido con las posibilidades pedagógicas y diferentes tipos de aprendizajes, con difusión sin limitaciones geográficas

o restricciones en cuanto al número de participantes; permiten la distribución, actualización, almacenamiento y recuperación de contenidos de forma instantánea o en tiempo real; el avance por parte de los estudiantes se da con base en su propio ritmo, permitiéndoles verse beneficiados del acceso sin restricción de horarios o espacios físicos, así como también la generación de contenidos y la construcción colectiva de conceptos, estimulando la colaboración y la interacción en grupos diversos.

Los AVA articulan la comunicación con el estudiante, generando un proceso de aprendizaje enriquecido por la resolución de las dudas y problemas a través de herramientas como los foros, en los que se hacen intercambios que mejoran el relacionamiento y crean un verdadero ambiente de aula.

El docente virtual, hace las veces de mediador y debe tener habilidades para motivar y dinamizar los espacios comunitarios, guía y facilita el proceso de enseñanza de las diferentes fuentes de información en un ambiente virtual. Para ello, se hace indispensable que sepa: valorar las diferentes contribuciones, fomentar el trabajo en equipo y realizar un seguimiento personalizado a los estudiantes. Por estos motivos, el docente desarrolla un rol que pareciera ser secundario pero que se fortalece de modo que articula la educación virtual para que esta no represente un tiempo poco provechoso y que los conocimientos construídos adquieran su valor real y trascendente.

El docente es visto actualmente como un gerente de su aula, en la cual debe hacer los procesos básicos de un buen administrador, planear, ejecutar, controlar y corregir, es el primer encargado de organizar según la propuesta metodológica y el Proyecto Educativo Institucional (PEI), los temas, recursos y argumentos que dispondrá para efectivamente lograr que los estudiantes adquieran las capacidades y herramientas necesarias para el aprendizaje de los contenidos y que al final del proceso formativo se vean realmente satisfechos adquiriendo sus destrezas de forma interactiva.

El docente es evaluador de actividades y del desenvolvimiento de sus estudiantes frente a los procesos, como administrador de los recursos de aula es quien se encarga de verificar el grado desempeño de los estudiantes y la consecución de las metas propuestas para detectar oportunidades de mejora para aquellos objetivos que no se cumplen a satisfacción dentro de lo que se tiene presupuestado en los planes de estudio, las propuestas metodológicas y el PEI.

De otro lado el estudiante, refiriéndose al sujeto que recibe enseñanzas y ejercita el entendimiento por parte de un profesor en el entorno virtual hace las veces de receptor y emisor de información continua, aprende al mismo tiempo que participa y genera conocimientos colectivos que se vuelven a su vez una construcción con evidencias gracias a la mediación virtual que permite la implementación de herramientas tecnológicas e informáticas.

El contexto virtual mejora las opciones que pueden tener los estudiantes en la búsqueda de información en tiempo real y transforma de manera óptima la temporalidad de la presencialidad, permitiendo la resolución de dudas en periodos más continuos sin la necesidad de un medio físico como espacio de comunicación, permitiendo la interacción en tiempo real sin estar en el mismo espacio-tiempo que el docente o sus compañeros. Esta forma de educación también refuerza los medios de asimilación de información, debido a que permite la aprehensión de información por medio de diferentes técnicas alternativas de aprendizaje.

Después de haber abordado los AVA, revisado y entendido cuáles son los roles de sus integrantes principales, se puede hablar del elemento conector de tales participantes, la clase.

El entorno digital hace posible que se puedan realizar clases de diferentes formas, se pueden realizar encuentros sincrónicos, consistentes en sesiones de clase en horarios establecidos, similares al estilo de una clase presencial y que permite la interacción con docentes y estudiantes por su realización en vivo. En el lado opuesto, se aprecian los encuentros asincrónicos o clases grabadas, que contrario a las clases en vivo no permiten la interacción docente estudiante en tiempo real, pero sirven de apoyo a quienes no pueden acceder a encuentros sincrónicos o quieren repasar los conceptos impartidos en estos.

Un componente esencial del aprendizaje en AVA es el aprendizaje autónomo, entendido como el proceso de consecución de conocimientos sin la necesidad e influencia directas de un profesor que haga las veces de poseedor y dador del conocimiento, representa una modalidad de aprendizaje que incentiva una forma de producción intelectual que desarrolla de manera importante al estudiante como individuo competente y destacable. En esta modalidad, es indispensable “tener en cuenta, en este

sentido, las relaciones del estudiante con el objeto de aprendizaje, y otorgarle al profesor una función orientadora y mediadora en dicho proceso” (García y De la Cruz, 2014, p.164).

El aprendizaje autónomo se aprecia con la evaluación de factores que implican el uso de recursos disponibles, el compromiso con el proceso y la utilización de herramientas en la solución de conflictos, como lo expresan Barbera y Badia (2005) “se puede constatar hasta qué punto el estudiante es capaz de aprender de forma autónoma y [...] hasta qué punto el estudiante es capaz de comprometerse e implicarse de manera responsable en su propio trabajo asumiendo retos de aprendizaje” (p.6).

Capítulo 3 Metodología

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo partiendo de una situación concreta (González y Arredondo, 2012), en este caso, El cuidado de sí, en torno a dos variables: la interacción desde la virtualidad y el contexto de la pandemia del Covid-19; pretende profundizar sobre aspectos específicos que permitan identificar la concepción y prácticas entorno al concepto en diferentes escenarios laborales y académicos.

Sin embargo, debido a su intención de describir situaciones puntuales, contextos y vivencias que, siendo comunes se expresan de diferente forma en la población estudiada; eventualmente recurre al apoyo de datos cuantitativos.

3.1 Paradigma

Dadas las connotaciones que tiene a nivel general el cuidado de sí en el individuo y sus relaciones interpersonales y al incremento de la virtualidad influyendo en las rutinas individuales y colectivas, esta investigación se sustenta epistemológicamente en el paradigma de la teoría crítica cuya intención es promover el entendimiento de una situación histórica y cultural presente en la sociedad, a fin de generar acciones transformadoras (Gamboa, 2011). Está fundamentada en criterios de tipo social, político, cultural, étnico, económico o de género, propios de la situación estudiada, los cuales permiten dar una ubicación histórica a la investigación y generar acciones o propuestas tendientes al cambio (Guba y Lincoln, 1994 citado por Rivas, 2015).

Este paradigma permitirá establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí para hacer una propuesta aplicable a las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.

3.2 Enfoque

La investigación se enfoca en el interaccionismo simbólico, partiendo de la premisa de la variedad de actividades que, como consecuencia del desarrollo

tecnológico y comunicacional, exigen cada vez más la interacción en forma virtual, y la intensificación de la virtualidad como medida preventiva contra el Sars Cov-2 **Covid-19**.

Este enfoque aborda conceptos clave propuestos por Blumer, citado por Sánchez (2008) y Sandoval (2002), quien dice que los seres humanos actúan de acuerdo con los significados que le asignan a las cosas, los cuales surgen mediante la interacción social simbólica y varían según la interpretación que cada sujeto les da; además, la formación del individuo está ligada a la interacción que tiene con los otros y su entorno.

El interaccionismo simbólico es “una teoría psicosocial, donde la conducta, es el resultado de la interacción social y del intercambio de significados en lo cotidiano” (Álvarez, 2008, p.1). Las realidades sociales que se viven adquieren un carácter simbólico y esto se pone de manifiesto desde lo cognitivo, afectivo y conductual (Álvarez, 2008).

González y Arredondo (2012) definen el interaccionismo simbólico como “una ciencia interpretativa” (p.25), cuyo propósito es comprender la influencia del contexto particular a la asignación de significados que dan los distintos sujetos a una determinada situación.

3.3 Método

La investigación se soporta en el método fenomenológico, cuyo objetivo es indagar, describir y comprender la forma en que las personas experimentan un fenómeno determinado de acuerdo con sus respectivas vivencias, y a la vez, identificar patrones, percepciones o comportamientos comunes, lo cual está en concordancia con las características e intencionalidad de este estudio que es precisamente identificar comportamientos y sensaciones de distintos sujetos frente al cuidado de sí, con relación a dos situaciones que son la interacción en la virtualidad y el impacto de la pandemia del **Covid-19**.

Este método comprende cuatro elementos inherentes a todos los sujetos, definidos por Van Mannen (1990), citado por Sandoval (2002) como existenciales básicos, los cuales “son: el espacio vivido (espacialidad), el cuerpo vivido

(corporeidad), el tiempo vivido (temporalidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad o comunidad)” (Sandoval, 2002, p. 59).

Para dar viabilidad a esta investigación se tienen en cuenta los siguientes aspectos: claridad en la definición de las características de la población objetivo, contar con el consentimiento informado de los participantes, especificidad y sensatez en las preguntas, la favorabilidad y el valor en cuanto al aporte que puede generar invitando a la reflexión y buenas prácticas, generar un ambiente de confianza y mantener el trato respetuoso durante las entrevistas, garantizar la confidencialidad de la información (en el caso de las entrevistas, dos de los participantes solicitaron quedar anónimos, los otros catorce autorizaron publicar sus nombres).

3.3.1 Población

Requiere el cumplimiento de unas características que son fundamentales para cumplir con el objeto de la investigación (Soriano, 2013). Es importante tener claridad sobre los aspectos más relevantes del fenómeno estudiado con el fin de “lograr un acercamiento a la realidad social o cultural objeto de estudio” (Sandoval, 2002, p.119).

Para seleccionar la población de esta investigación se buscó pertinencia en cuanto a que fueran profesionales en diferentes áreas del saber, con el fin de evitar sesgos y contrastar saberes y experiencias desde diferentes ópticas y que todos tuvieran un vínculo con la educación; como docentes, investigadores o estudiantes, en el caso de estos últimos, debían estar cursando estudios superiores y que sus actividades académicas y/o laborales las desarrollaran de forma virtual.

3.3.2 Muestra

Es una parte que se extrae de la población y sirve de base para expresar los resultados en forma generalizada (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). En investigaciones cualitativas, suele utilizarse la muestra no probabilística, que busca más el cumplimiento de las características de la investigación que, a la probabilidad.

Al seleccionar la muestra debe tenerse en cuenta que sea adecuada, esto es, que los datos arrojados sean suficientes y contribuyan a describir el fenómeno estudiado; y pertinente en el sentido de que los participantes aporten información

valiosa y nutrida de acuerdo con las necesidades y objetivos de la investigación (Sandoval, 2002).

Basados en lo anterior, para las entrevistas se envió invitación para participar en esta investigación a 26 profesionales de Colombia, España, México, Estados Unidos y Brasil, todos docentes e investigadores, con trayectoria en temas relacionados con el objeto de investigación; de éstos, un total de 16 profesionales de Colombia, España y México aceptaron la invitación.

De la encuesta en línea, se envió invitación para participar en esta investigación a las directivas de las siguientes instituciones de educación superior en Colombia: Corporación Unificada Nacional de Educación Superior -CUN-, Corporación Universitaria Minuto de Dios -UNIMINUTO y SENA⁷, estas tres con sede en Ibagué, Universidad Católica de Oriente en Rionegro (Antioquia), Universidad de San Buenaventura y Universidad Pontificia Bolivariana, ambas en Medellín. A todos se les solicitó como único requisito ser docente o estudiante de educación superior en cualquier disciplina; todas las directivas acogieron la invitación; el equipo investigador proyectó recolectar una muestra de 100 participantes y finalmente fueron aplicadas 103 encuestas.

3.4 Técnica

Los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes. [...] Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así, responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014, pp.396-397).

Así pues, la recolección de datos en la investigación cualitativa es fuente de información y la técnica es la forma en que se realiza la recolección de dichos datos, la cual a su vez depende del método investigativo que se esté utilizando. Para esta

⁷ SENA: Servicio Nacional de Aprendizaje. Es una institución pública adscrita al Ministerio de Trabajo de Colombia, de administración autónoma, que ofrece formación gratuita a nivel técnico, tecnológico y profesional. <https://www.sena.edu.co/es-co/sena/Paginas/quienesSomos.aspx>

investigación se optó por dos mecanismos: una entrevista semi estructurada, virtual e individual, con previo consentimiento de cada entrevistado, y una encuesta aplicada por medio de un formulario en línea enviado vía correo electrónico con el formato de cuestionario.

Las entrevistas semi estructuradas se programaron con el fin de conocer más de cerca las percepciones, prácticas y experiencias sobre el tema estudiado, observar reacciones y actitudes de los entrevistados.

También, se elaboró un instrumento tipo encuesta en línea, el cual fue estructurado de forma que diera respuesta a los interrogantes planteados en la investigación y al logro de los objetivos propuestos. Este insumo fue sometido previamente a revisión y validación por parte del Comité de Ética de la Investigación del Centro Regional de la Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, quienes otorgaron el aval ético al proyecto y al instrumento.

3.5 Instrumento

Las entrevistas son una herramienta valiosa en la investigación cualitativa pues permiten conocer aspectos del problema objeto de estudio aun cuando sea difícil o complejo de observar y aunque son planificadas, admiten cierta flexibilidad, son empáticas y posibilitan ahondar en otros aspectos de los entrevistados que también aportan información valiosa para los investigadores. La información se obtiene de los datos suministrados por el entrevistado y de la observación que hace el entrevistador (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

3.5.1 Entrevistas individuales semi estructuradas.

Se llevaron a cabo de acuerdo con los lineamientos de Sandoval (2002) en cuanto a: abarcar todo el tema objeto de la investigación, llevar el mismo orden con todos los entrevistados siendo consistentes y respetuosos con el contexto de cada uno de ellos, evitar desvíos de los temas de interés, prestar total atención a los

entrevistados y ahondar en conceptos derivados que puedan ser importantes de analizar en su contexto.

Finalizadas las entrevistas, se hizo transcripción de cada una, se enviaron a los respectivos participantes para su validación, seguidamente se procedió a analizarlas, y contrastar las opiniones recibidas, y extrayendo unas categorías de acuerdo con los vínculos identificados, pudiendo así determinar los principales hallazgos de la investigación, pero también, algunos elementos emergentes no contemplados, que incluso pueden dar pie a futuras investigaciones (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

Los temas abordados fueron: concepto del cuidado de sí que ofreció el entrevistado, relación del cuidado de sí con ambientes virtuales en el contexto de la pandemia y reflexiones generales, personales y conclusiones.

3.5.2 Encuesta enviada por correo electrónico.

Es tal vez uno de los instrumentos más utilizados en la recolección de datos, especialmente ante fenómenos sociales, pero requiere cuidado de que las preguntas estén en línea con el planteamiento del problema y hagan alusión a todas las variables que se analizarán (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

El cuestionario constó de 16 preguntas, la mayoría cerradas, se enfocó a identificar los conceptos, sensaciones, experiencias, apropiación y reconocimiento de los participantes respecto a las prácticas y pautas del cuidado de sí al interactuar en ambientes virtuales, y las relaciones que a su interior se establecen. Para una mejor comprensión de las respuestas se tabularon en forma cuantitativa.

Capítulo 4 Resultados y análisis

En adelante se presentan ambos análisis, el primero, de las entrevistas que se plasman desde las perspectivas que plantean los objetivos de la presente investigación y el segundo, la encuesta, presenta un análisis general pues fue planteado de igual forma desde la búsqueda de la concreción de los fines planteados para la caracterización pretendida.

4.1 Resultados y análisis de las entrevistas individuales semi estructuradas

4.1.1 *Prácticas del cuidado de sí en ambientes virtuales*

A partir del primer objetivo específico que plantea descubrir cuáles son las principales prácticas del cuidado de sí en personas que trabajan en ambientes virtuales, se aprecian posturas en los entrevistados que empiezan con la organización y la definición de espacios y tiempos para realizar el trabajo en el ambiente, entre otros conceptos.

Sin embargo, se puede decir que el punto crítico desde el que inician la mayor parte de ellos es la utilización del tiempo; para unos el ambiente virtual hace que el tiempo sea un amigo invaluable dentro del desarrollo de las de las actividades planteadas, así pues en contraste con esta posición, algunos piensan que el tiempo es desaprovechado por muchos de los interactuantes de los ambientes puesto que no saben organizarlo o distribuirlo de una manera adecuada para cumplir con los objetivos propuestos:

[...] El trabajar en la virtualidad parece no admitir horarios en quien ejecuta el trabajo y para quien lo delega o encomienda (López, 2021).

[...] En la medida en que yo cuido mis tiempos también le estoy diciendo al otro [...] que hay unos tiempos para cada necesidad, entonces ahí yo me hago responsable de mi tiempo, pero hago responsable al otro de un respeto hacia mis tiempos (Álvarez, 2021).

Existen diferentes tipos de ambientes en la virtualidad, en los que el uso adecuado del tiempo puede verse afectado con la interacción con ciertas aplicaciones e

incluso con la consulta permanente del correo electrónico, que implican cierto desperdicio asociado al manejo del tiempo, mismo que implica, algunas veces, desplazamiento de actividades que se tenían planificadas con anterioridad (Álvarez, 2021).

Una consideración importante para la interacción en ambientes mediados de forma virtual, implica tener un alto índice de organización y disciplina; esto se puede evidenciar en las opiniones de los entrevistados que de forma coincidente apuntan a que dentro de las prácticas del cuidado de sí, se crean ciertos espacios, que sin mediación de una práctica que implique organización, van a terminar en una inevitable fusión en la que no se determinan y diferencian los tiempos personales de los tiempos laborales generando en algunas personas un sobredimensionamiento de la carga laboral desencadenando a la vez, conductas como la tendencia a aplazar actividades, con la consecuente extensión de los horarios de trabajo en busca de una compensación de tiempos para cumplir con las tareas aplazadas.

En este sentido el entrevistado N°.8 advierte: “es preciso partir del establecimiento del propio equilibrio y concretamente en la virtualidad donde hay una práctica [...] bastante común [...] y consiste en la invasión de espacios [...] corriendo el riesgo de caer en la carga excesiva de trabajo y la saturación”.

Es pues, la disciplina es un factor fundamental y necesario para la interacción en virtualidad, puesto que facilita el desenvolvimiento y la consecución de los objetivos, desde la perspectiva en que se trata de un mecanismo facilitador que permitirá tener un alto nivel del cuidado de sí y además permitirá evitar una subsecuente carga emocional por el sentir de frustración ante el incumplimiento en tiempos normalmente planteados para la ejecución de los planes realizados con anterioridad.

[...] Se aprovecha más el tiempo cuando uno es organizado [...] eso puede dar lugar a ciertas libertades (Campillo, 2021).

[...] Desde la virtualidad hemos sido más eficientes con el tiempo y esa eficiencia en el tiempo nos lleva a ser mucho más precisos, más exactos y a utilizar mucho mejor el tiempo (Salinas, 2021).

La disciplina se contempla en los ambientes virtuales como un generador de conductas necesarias para un mejor uso de herramientas y espacios, la autogestión, la

concentración, la práctica propia y la implementación de métodos particulares por parte de los interactuantes encaminadas al máximo aprovechamiento de los recursos disponibles y de lograr un sentimiento real de bienestar por la proactividad con la que se aborda el ambiente y se ejecuta la tarea que este implique.

[...] cuando uno se mete en ambientes virtuales necesita una autonomía muy alta, o sea una responsabilidad de que ya ahora soy yo el que voy a tomar como las riendas de lo que es el aprendizaje (Campillo, 2021).

[...] La virtualidad propicia la realización de varias actividades a la vez, lo cual está en contravía con la neurobiología, donde según estudios realizados en Europa y Estados Unidos [...] esa ejecución de distintas tareas al tiempo no permite la concentración requerida (González Sánchez, 2021).

Otras prácticas comunes descritas por el grupo de entrevistados da cuenta de cuán importante es el aspecto personal y cómo se ha visto transformado debido a la virtualización de las costumbres que otrora fueran de índole netamente presencial, como las manifestaciones de afecto, la forma de educarnos y la importancia de los contenidos adquiridos y esto se relaciona directamente con el cuidado de sí, en la medida en que el ambiente virtual ha desplazado muchas de las interacciones sociales que hacían de viva voz y ante la comparecencia de los actores involucrados.

[...] el estar al frente del computador parece suplir la necesidad de sentirse ocupado y acompañado”; esto hace que se limite el tiempo para el reposo y para la alimentación (López, 2021).

[...] A la gente no le interesa formarse virtualmente, en una época digital, sino, les encanta es informarse (N°9, 2021).

[...] Nos hemos centrado no en lo realmente importante, sino que nos hemos centrado en contenidos que de pronto sean muy irrelevantes para los alumnos (Juárez, 2021).

[...] Se nos van olvidando otros asuntos, por ejemplo, el trabajo con las manos, con el cuerpo que también es una forma de autodescubrimiento y de reconocimiento de sí y del otro (Salinas, 2021).

[...] Estas nuevas generaciones han perdido mucho la noción de la temporalidad, ya no tienen paciencia [...] están muy acostumbrados a que todo sea automático

(Juárez, 2021).

4.1.2 Pautas para el cuidado de sí en ambientes virtuales

El segundo objetivo propuesto trata de identificar pautas para el cuidado de sí en perspectiva interdisciplinar para personas que se mueven en ambientes virtuales, desde este ángulo los entrevistados realizaron valiosos aportes con diferentes aristas, perspectivas y coincidencias que se despliegan a continuación.

Para los entrevistados la introspección y el autoconocimiento son el fundamento de un apropiado cuidado de sí, desde la auto exploración consciente del ser cada uno tiene su fundamento para extender su espacio vital y respetarlo para sí, y de igual modo, el poder enseñarlo a sus congéneres, compartirlo con los mismos y proponer pautas que le permitan a ellos reconocerlo y respetarlo.

El cuidado de sí implica conocer las fortalezas que se tienen, así como la mejor forma de potenciarlas para que formen el carácter de quiénes las poseen y se transformen en un círculo perfectamente delimitado que contiene lineamientos precisos para realizar prácticas que le permitan preservarse y en el que se posibilite la entrada de quiénes verdaderamente lo valoren y respeten.

[...] La necesidad de procurar un espacio ojalá privado para realizar estas actividades, especialmente cuando demandan concentración y la realización de ejercicios prácticos como es el caso del yoga (Toro, 2021).

La virtualidad requiere de un alto componente de análisis, esto en diferentes aspectos que le conciernen, así pues, para interactuar en tales ambientes, es necesario, que cada quien deba revisar su interior, cada uno de los actores que intervienen en los ambientes virtuales debe tener actitud reflexiva sobre sí y los demás, como expresa (López, 2021).

[...] La observación y reconocimiento de sí mismo son ejercicios necesarios de practicar [...] para poder ser consciente de cuáles son sus potencialidades, qué aspectos debe mejorar y cuáles no está sabiendo aprovechar o direccionar no sólo para su crecimiento personal sino para ponerlos al servicio (Rodríguez, 2021).

[...] Vale la pena retomar los conceptos de manejo del tiempo y planeación, de tal modo que se busque una sintonía entre la programación de las actividades (Nº.8,

2021).

[...] Técnicas de meditación, de respiración, de ejercicio físico, de centrar la atención en otros temas [...] Son distractores efectivos, técnicas y hábitos de vida saludable que promueven el cuidado de sí y del beneficio personal (Toro, 2021).

4.1.3 Significados y prácticas sobre el cuidado de sí

Enfocando el tercer objetivo del presente estudio, los entrevistados ofrecieron varios conceptos que permiten establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí para hacer una propuesta aplicable a las personas que interactúan en ambientes virtuales.

Así pues, se han definido una serie de categorías para las significaciones comunes y las prácticas expuestas en el proceso de las entrevistas que se enuncian con su respectiva descripción buscando la conexión conceptual para llegar a una construcción de un concepto común de parte de los diferentes entrevistados.

El proceso de análisis arrojó unas categorías emergentes, la primera de ellas denominada: la **virtualidad una experiencia significativa** más allá de la formación para el uso, esta recoge las diferentes versiones dadas por los entrevistados con relación a las transformaciones que se viven con las interacciones en ambientes mediados por TIC y que permiten a los actores involucrados generar relaciones de apego y afecto en algunos casos, o desinterés y hasta repudio en muchos otros.

[...] Se requiere tener claridades, en cómo se transforman efectivamente las relaciones humanas con estos dispositivos que median la experiencia (Giraldo, 2021).

[...] La virtualidad es un puente que me permite tejer canales de comunicación (Díaz, 2021).

[...] La mediación tecnológica influye pues en la forma del hombre relacionarse, reconocerse y construir una identidad de acuerdo con la concepción que tiene del mundo (Giraldo, 2021).

[...] Esta conversación tiene cinco grandes cosas: No sólo el concepto de persona, concepto de formación, concepto de cultura y concepto de responsabilidad, sino la derivación de esa responsabilidad que puede ser un concepto ético (N°9, 2021).

En términos de conocimientos respecto al desarrollo de los procesos en ambientes virtuales, se puede hablar de la nueva alfabetización digital y cómo algunos de los entrevistados perciben la mediación tecnológica y las dificultades que esta genera.

[...] La virtualidad ha traído crecimiento en conocimiento del instrumento como mediador tanto para profesores como para los alumnos, pero es preciso identificar el instrumento como un medio y no como un fin. Igualmente hay que hacer una clara distinción entre información y conocimiento (Rodríguez, 2021).

[...] El primer inconveniente que yo le he encontrado a muchas personas es de tipo tecnológico y la falta de capacitación para usufructuar bien esa tecnología o los recursos de la virtualidad (Toro, 2021).

[...] La experiencia de la pandemia se vive de forma distinta de acuerdo con la edad [...] Cuando se vive como pérdida se trata de recuperar. Cuando se vive como experiencia, se pone en práctica lo aprendido de ella (Rodríguez, 2021).

[...] Lo que obliga la virtualidad es a que el estudiante construya su propia práctica y en la práctica implemente métodos y herramientas, tecnología, la tecnología que quiera (Peláez, 2021).

[...] A la gente no le interesa formarse virtualmente, en una época digital, sino, les encanta es informarse (Nº.8, 2021).

[...] La pandemia para la humanidad y para cada uno de los individuos ha implicado asuntos muy dolorosos, una transformación profunda, pero también ha sido, si lo vemos en perspectiva, muy benéfica, porque es que nos está llevando a replantearnos la vida que tenemos, replantear el concepto de desarrollo, de economía, de relaciones sociales (Salinas, 2021).

La siguiente categoría abordada presenta el tema de la importancia de los **vínculos sociales**, encontrada dentro de las respuestas dadas en las intervenciones de los entrevistados para el proceso investigativo.

Coincidentalmente, varios de los entrevistados en el marco de la presente investigación, han sugerido que las relaciones humanas han sido cambiadas, se ha dado una mutación, un proceso que ha marcado y ha hecho evolucionar hacia un nuevo tipo de persona que se apoya en los procesos tecnológicos para trabajar,

estudiar y hasta para relacionarse con otras personas, aunque también se deja abierta una puerta a la presencialidad para quienes la reclaman, la extrañan y se resisten a dejarla, pues aun cuando la vida misma lleva a la adopción de la virtualidad, muchas personas resisten ese paso por múltiples motivos.

[...] Gran parte del alumnado espera el regreso a la presencialidad, reclama recuperar los espacios de socialización, [...] la pandemia pone en evidencia que somos seres sociales, “yo soy en relación con los otros” (López, 2021).

[...] La mayoría de los estudiantes actuales, especialmente los jóvenes, [...] reclaman el regreso a la modalidad presencial, no propiamente por los contenidos o los docentes, sino por los momentos compartidos con sus compañeros durante la clase y en los intermedios, y lo entiendo puesto que esas relaciones también es necesario cultivarlas y hacen parte del cuidado de sí (Álvarez, 2021).

[...] La virtualidad siempre va a querer imitar el mundo de lo real, pero nunca va a experimentar lo real (Díaz, 2021).

[...] La virtualidad tenemos que verla en esta coyuntura como algo que fue un camino emergencial y nos generará cambios, pero nunca reemplazará los contactos, nunca reemplazará lo que se comunica no verbal, cuando se comparte en una espacialidad con el otro (González Serna, 2021).

[...] La cultura se adquiere mediante el contacto con el grupo social, lo que hace posible que el aislamiento en algunas personas genere patologías psicológicas que de hecho ya existen, pero podían incentivarse, como el autismo, que implica la necesidad de un contacto social estrecho (González Sánchez, 2021).

[...] El lenguaje no es solo lo que yo estoy hablando, sino el tono que utilizo, el ritmo, las expresiones que hago, mi rostro y ya que no me pueden ver en cuerpo completo, que igual la forma en la que me paro y demás, también habla, pues al menos que se tenga un mínimo contacto (Campillo, 2021).

Estos argumentos reunidos muestran cómo las posiciones de todos los entrevistados tienen un denominador común, si bien hay algunas orientaciones a la búsqueda de la virtualidad como el eje principal de la educación en un futuro, hecho que se aceleró con la pandemia del Covid-19 y el confinamiento subsecuente a la misma, en el que todos los ambientes educativos se volcaron a la mediación virtual,

dejaron como consecuencia, que la persona debe primar sobre todo cuando se trata de las relaciones humanas más puras, como son la educación, el trabajo y la comunicación, en las que las TIC han pasado a jugar un papel preponderante.

[...] El emoticón no puede, aunque trata de expresar realmente el sentir, el pensar, es una pequeña configuración de lo que uno quiere decir (Díaz, 2021).

[...] Ahora el medio no es más hostil que amistoso. Yo diría que el medio es más amistoso, porque lo vamos configurando nosotros conforme a como lo vivimos. El hombre es un ser sociable, está hecho para vivir en sociedad, y hace una sociedad cada vez más humana (Choza, 2021).

[...] Lo que somos realmente, esa esencia humana, no puede ser transportada a bites, no puede ser llevada ni en inteligencia artificial, ni en inteligencia disruptiva, ni en simulaciones, eso es un remedo realmente de lo que somos (Díaz, 2021).

Yo he extrañado bastante [...] el espacio de sentarme a tomar un café con los colegas en la cafetería, la conversación, un poco el ruido de la universidad (me pongo hasta nostálgico) porque ese entre nos, que es el espacio universitario que nos permite muchas críticas, muchos agenciamientos [...] nos permite relaciones de cuidado, nos permite relaciones de hablar de lo que no está bien en la universidad, de desahogarnos de muchas cosas que pasan en los cursos y tratar de entenderlo en el diálogo con el otro (Montoya, 2021).

Se presenta igualmente otra categoría que toca el tema de **virtualidad y otras alternativas**, desde las perspectivas contempladas por los entrevistados, en las que dejan entrever el panorama y los escenarios que plantea la virtualidad y cómo plasmar alternativas a situaciones particulares que se perciben en la interacción dentro de los ambientes virtuales de aprendizaje, en los roles de estudiantes y trabajadores desempeñados por los mismos.

[...] gracias a la virtualidad también puede accederse a espacios muy enriquecedores que aportan a la formación tanto en lo individual como en lo general; sin embargo, [...] se le hace más eco a los espacios y productos que llaman la atención más por moda o tendencia que por contenido (López, 2021).

[...] Situaciones como el confinamiento forzoso que han traído consigo el establecimiento de relaciones a través de la virtualidad [...] pueden ser oportunidades

de mejorar no sólo las prácticas que traíamos en torno a lo laboral o académico, sino que brindan la posibilidad de hacer cosas nuevas y desarrollar otras potencialidades tanto en lo individual como en lo colectivo, enriqueciendo, fortaleciendo y reestructurando a la persona y a su núcleo familiar (Rodríguez, 2021).

[...] En cuanto a los nuevos aprendizajes, los medios me entrevistan preocupados porque los niños hayan perdido ciertos aprendizajes escolarizados, se hayan perdido ciertos aprendizajes a los currículos y yo les digo: sí, probablemente no sepan ahorita dividir, sumar, si lo tuvieran que haber aprendido, pero están aprendiendo otras cosas y eso también es muy importante y no hay que dejarlo de lado (Juárez, 2021).

Dentro de los conceptos filtrados desde las diferentes entrevistas se pudieron extraer, a manera de rastreo en busca de cumplir con el tercer objetivo, algunas ideas vagas sobre el concepto de cuidado y subestimación del riesgo, que van a permitir establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí y para ello se plantean en las líneas siguientes.

Se puede evidenciar una carencia de capacitación para los actores que desarrollan su interacción en estos nuevos espacios, que obedece a la ausencia de una autoridad que pueda controlar los temas que se relacionan con el área de la seguridad y la salud laboral, que bien puede afirmarse, no son de manejo frecuente, como infiere en su participación él entrevistado N°.8.

Desde la virtualidad forzada que se ha motivado con ocasión de la pandemia por causa del Covid-19, dejó como enseñanza que la orientación en el sentido de la educación, entre otras actividades que se desarrollan en ambientes virtuales, deben partir de generar una cultura sobre el cuidado de sí enmarcado en la responsabilidad de cada quien sobre sí mismo.

Concuerdan los autores en que, partiendo de la virtualidad, es factible una sensación de anonimato ya que no se entienden o no se poseen unas normas generales claras frente al comportamiento en tales circunstancias y ambientes, facilitando comportamientos inadecuados que pueden salirse de control:

[...] al estar detrás de una pantalla propicia el no uso de la netiqueta y minimizar el respeto hacia los otros, se pierde la cultura del diálogo, del debate, y en lugar de una

conversación sana y bien argumentada se pasa al irrespeto tanto con palabras como con símbolos (González Sánchez, 2021).

El concepto de cuidado, por supuesto, que recae sobre el individuo que realiza cualquier tipo de acción [...] el cuidado de sí tiene que ver con la intimidad, tiene que ver con ese ejercicio de lo privado y lo público, cuando tu vida privada se hace pública, cualquier persona puede destruirte o cualquier persona puede apoyarte (Nº9, 2021).

A continuación, en las tablas 1 a la 4 se presentan las 17 categorías resultantes del análisis de estas entrevistas, de las cuales tres, se consideran emergentes, pues no fueron consideradas previamente por los investigadores, pero se incluyen ya que tienen aplicabilidad al fenómeno analizado.

Tabla 1

Principales prácticas del Cuidado de Sí en la virtualidad

Categorías	%
Orientado al autoconocimiento, la formación y al cultivo de sí.	62,50
Bienestar propio y de los otros. Importancia de la alteridad.	56,25
Tienen impacto en la formación del individuo.	43,75
Virtualidad vista como otra alternativa para la formación y el crecimiento personal.	25,00
Ideas vagas sobre el concepto de cuidado y subestimación del riesgo.	18,75

Tabla 2

Pautas para el Cuidado de Sí en la virtualidad

Categorías	%
Es preciso diferenciar los tiempos.	25,00
Atención al componente biopsicosocial.	50,00
Es una oportunidad para fortalecer las relaciones familiares, explorar otros saberes y habilidades.	12,50
Conservar la alteridad.	25,00
Efecto de la virtualidad en los vínculos emocionales.	25,00
Equilibrio, compromiso y autorregulación.	50,00

Tabla 3*Relaciones entre significados y prácticas del Cuidado de Sí*

Categorías	%
Requiere de planificación, disciplina, autocontrol y establecer equilibrio.	50,00
Influencia del entorno y el ambiente en la concepción y prácticas del cuidado.	56,25
Importancia de los vínculos sociales.	50,00

Tabla 4*Categorías emergentes entre significados y prácticas del Cuidado de Sí*

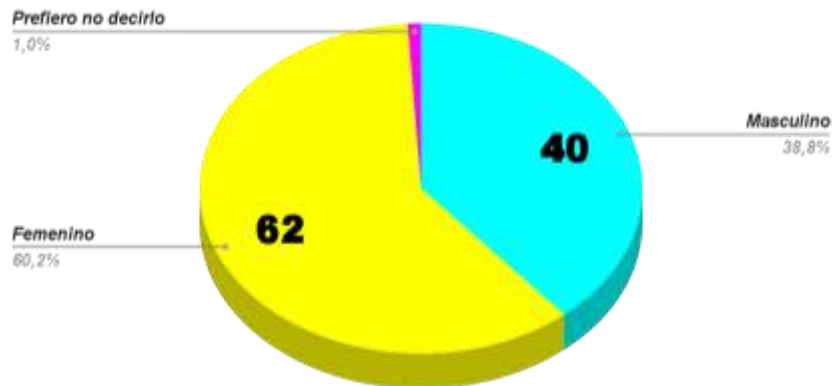
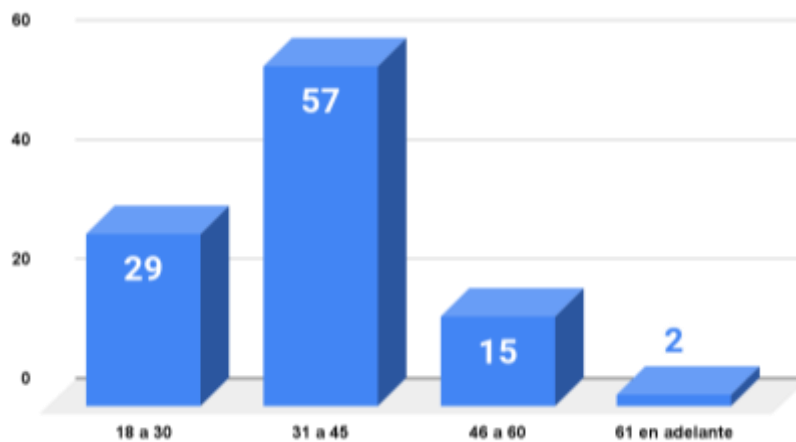
Categorías	%
Hacer de la virtualidad una experiencia significativa más allá de la formación para el uso.	56,25
Visibilización de brechas sociales que inciden en el cuidado de sí.	37,50
El papel de la docencia como motivadora y partícipe del cuidado de sí.	50,00

4.2 Resultados y análisis de la encuesta enviada en línea

El instrumento que se diseñó para la aplicación de la encuesta tuvo un cumplimiento del 103%, consta de cuatro secciones: la primera pretende realizar una caracterización de los encuestados por medio del requerimiento de siete datos básicos; la segunda plantea seis preguntas encaminadas a describir las principales prácticas del cuidado de sí en personas que interactúan en ambientes virtuales; la tercera sección contiene cuatro preguntas que identifican pautas para el cuidado de sí en perspectiva interdisciplinar para personas que se mueven en ambientes virtuales; la cuarta sección consta de seis preguntas con las que se pretende establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí para hacer una propuesta aplicable a las personas que interactúan en ambientes virtuales.

Con el objeto de realizar la caracterización del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes virtuales de educación, se tomaron los datos más importantes de las diferentes secciones del instrumento aplicado que se presentan en las líneas siguientes.

El 1% de los encuestados prefirió no mencionar su género, el 38.8% es masculino y el 60.2% restante, femenino.

Figura 1*Distribución de los encuestados en función del género***Figura 2***Edad*

Nota. Los encuestados se encuentran clasificados así:

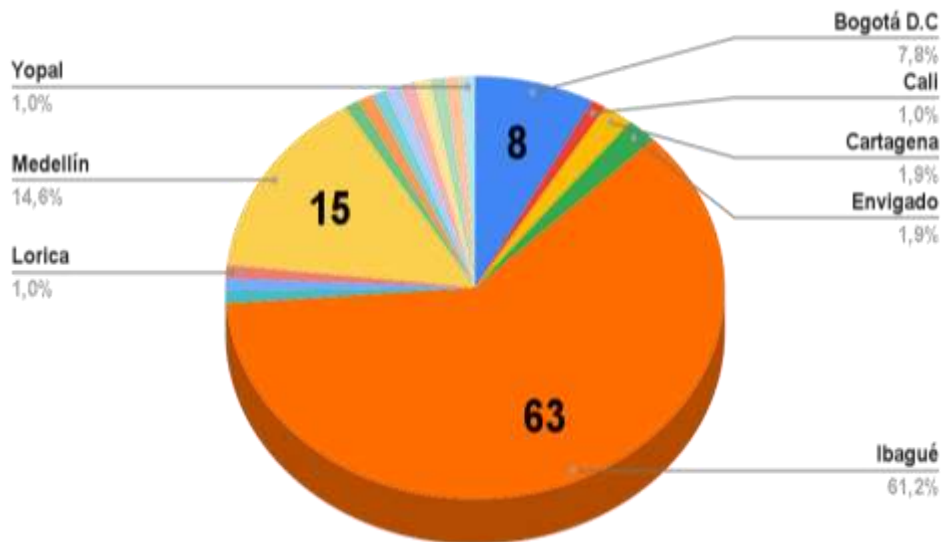
29 de ellos pertenecen al primer rango, de 18 a 30 años, para un porcentaje de 28,15%

57 encuestados pertenecen al rango, de 31 a 45 años, que arroja un porcentaje de 55,33%

15 instrumentos fueron respondidos por personas entre los 46 y los 60 años lo que corresponde al 14,56% y 2 encuestados pertenecen al rango de 61 años en adelante para un porcentaje de 1,94%.

Figura 3

Ciudad de diligenciamiento del instrumento

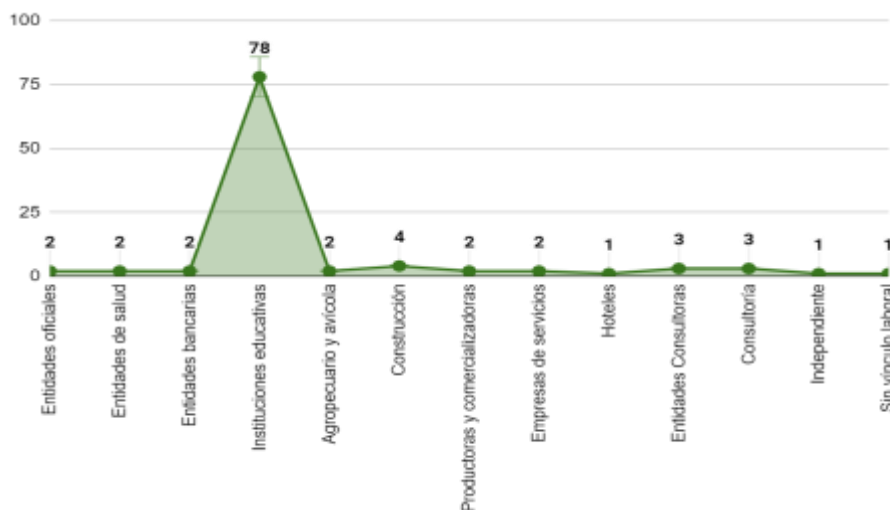


Nota. Las encuestas fueron direccionadas a universidades de Ibagué y Medellín, pero varios encuestados respondieron desde diferentes regiones, evidenciando la transmisibilidad de información desde la mediación virtual.

Ocho encuestas se diligenciaron en Bogotá D.C.; 15 en Medellín; 63 en Ibagué; entre tanto se obtuvieron dos respuestas en Cartagena y dos en Envigado. Por su parte se diligenció solamente una encuesta en cada una de las siguientes ciudades: Cali, La Dorada, La Estrella, Lorica, Montenegro, Montería, Neiva, Pasto, Pereira, Sabaneta, Lérida, Soledad, y Yopal, para un total de 13 ciudades y encuestas respectivamente

Figura 4

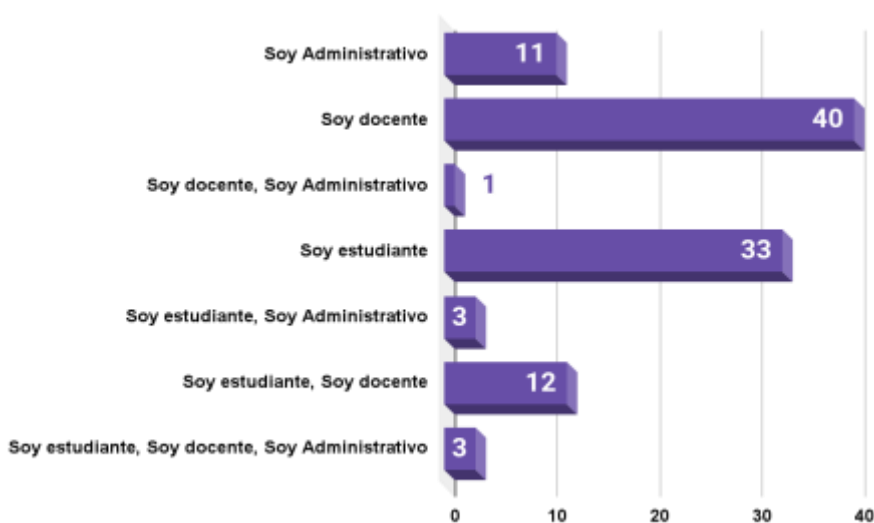
Clasificación del sector laboral de los encuestados



Nota. Se identificaron 13 sectores laborales en los que se desempeñan los diferentes encuestados: entidades oficiales, sector salud, entidades bancarias, sector agropecuario, empresas de consultoría, entre otras; destacan instituciones educativas con 78 participantes, hecho que guarda relación directa con la orientación contextual del estudio. Un participante de la encuesta no tiene vinculación laboral.

Figura 5

Pregunta 1 Relación con los ambientes educativos virtuales



Nota. En torno a la relación con los ambientes educativos virtuales 53,40% de los

encuestados es docente y un 49,51% pertenece a la categoría de estudiante y el 17,47% está representado por administrativos, lo anterior se presenta de forma compartida y en combinación con otras categorías que los resultados mostraron así:

11 encuestados son administrativos

40 encuestados son docentes

33 estudiantes

12 estudiantes y docentes

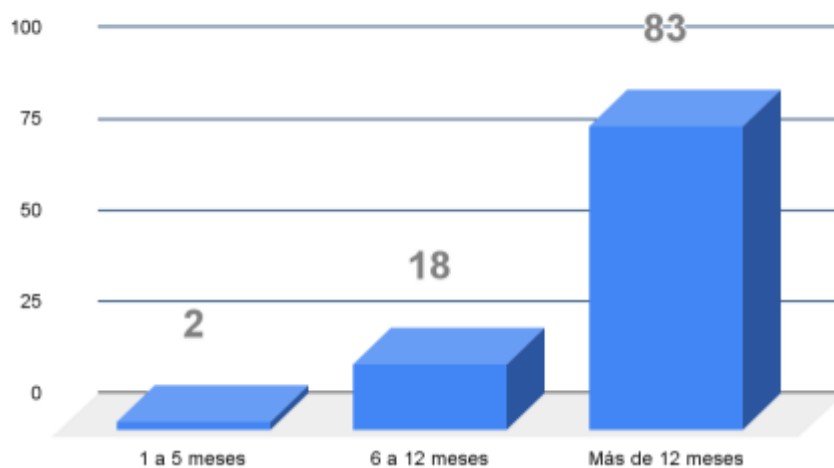
Uno es docente y administrativo

Tres son estudiantes y administrativos

Tres son estudiantes, docentes y administrativos

Figura 6

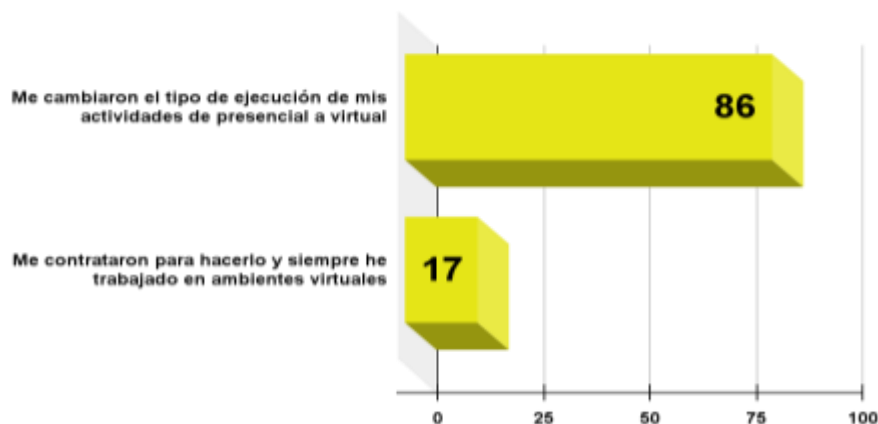
Pregunta 2.1 Tiempo que lleva interactuando en ambientes virtuales



Nota. El grueso de los encuestados (80,58%) llevaba más de 12 meses interactuando en ambientes virtuales, lo que concuerda con el tiempo de confinamiento, la virtualización generalizada de actividades laborales y académicas (a la fecha de la encuesta, la mayor parte de las instituciones educativas no habían retornado a la presencialidad). Adicionalmente 2 encuestados, que corresponden al 1,94% han estado de 1 a 5 meses interactuando en ambientes virtuales, mientras que un 17,47% correspondiente a 18 encuestados ha interactuado con la virtualidad entre 6 y 12 meses.

Figura 7

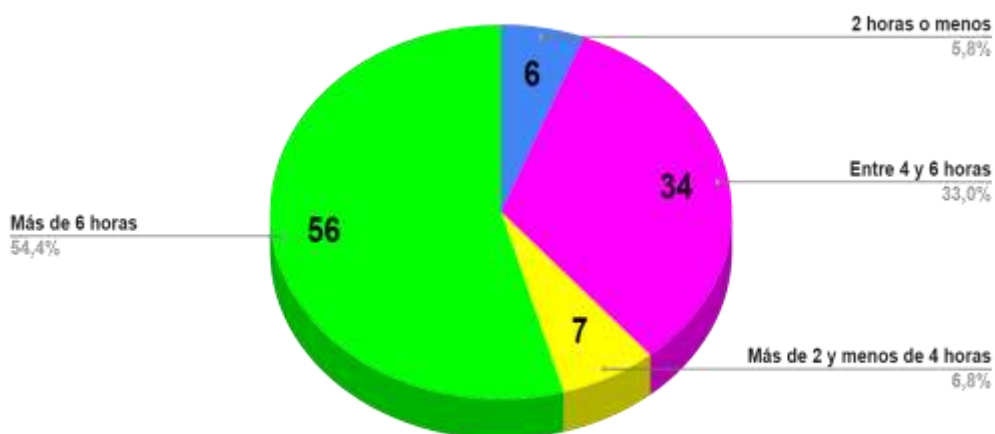
Pregunta 2.2 Trabajaba en ambientes virtuales o le cambiaron su modalidad de trabajo



Nota. El 16,5% de los encuestados fueron contratados para trabajar en ambientes virtuales y siempre han trabajado en esta modalidad; sin embargo, el 83,5% restante que representa a 86 encuestados argumenta que les cambiaron la modalidad de trabajo, en contraste con el análisis de la pregunta anterior, en la que el número de encuestados que llevan más de 12 meses interactuando en ambientes virtuales es casi coincidente con el cambio de actividad que los obligó a la interacción virtual.

Figura 8

Pregunta 3 Horas al día de interacción en ambientes virtuales



Nota. La mayor parte de los encuestados dedican más de 6 horas al trabajo o la interacción en ambientes virtuales, esto corresponde a 56 de los encuestados reflejando un 54,4% del total de la muestra, hecho que debe generar alertas tempranas

puesto que la mayoría de encuestados destinan largas jornadas al trabajo virtual; le sigue el 33% de los encuestados, quienes dedican entre 4 y 6 horas del día a actividades en mediación virtual; el 6,8% dedica más de 2 horas y menos de 4 a la actividad en ambientes virtuales y el 5,8% restante, esto es 6 de los encuestados, dedica menos de 2 horas a la interacción en ambientes virtuales.

Figura 9

Pregunta 4 Equipos que utiliza para su interacción en la virtualidad



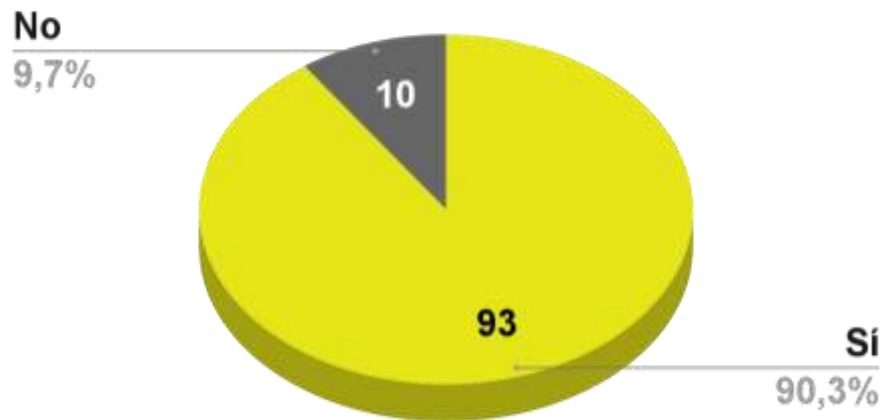
Nota. La mayor parte de los encuestados, 44%, utiliza el computador portátil y teléfono celular para acceder a los ambientes virtuales en los que se desenvuelven, con lo cual pueden correr mayor riesgo de no delimitar sus horarios de trabajo; en su orden le siguen los que utilizan el computador portátil únicamente, esto es el 20%, seguidamente con un 13%, aquellos que combinan la utilización de computador de escritorio, portátil y teléfono celular y con un 10%, otros que combinan el uso del computador de escritorio y el teléfono celular; así se configuran los primeros 4 renglones en cuanto al tipo de equipos utilizados en la interacción virtual.

En general es importante tener presente que la mayor accesibilidad o disponibilidad de

equipos para interacción en los ambientes virtuales puede tornarse en trabajo extra, pérdida de la delimitación de horarios y espacios de trabajo.

Figura 10

Pregunta 5 Percepción de que se expone a algún tipo de riesgo en la virtualidad



Nota. El 90,3% (93 personas) es consciente de la exposición a algún tipo de riesgo, en tanto que solamente el 9,7% (10 personas) de los encuestados considera que no existen riesgos de ningún tipo en las interacciones en ambientes virtuales; esto a grandes rasgos no es una evidencia preocupante, pero es importante tenerlo en el centro de la atención, pues idealmente todos los actores de la virtualidad en ambientes educativos deberían percibir algún tipo de riesgo, ya que de ahí parte la conciencia de la necesidad de cuidar de sí.

Figura 11

Comprende Figuras 11-A, 11-B, 11-C, 11-D, 11-E, 11-F

Pregunta 6 Nivel de afectación según tipo de riesgo

11-A Riesgo ergonómico

11-B Riesgo cibernético

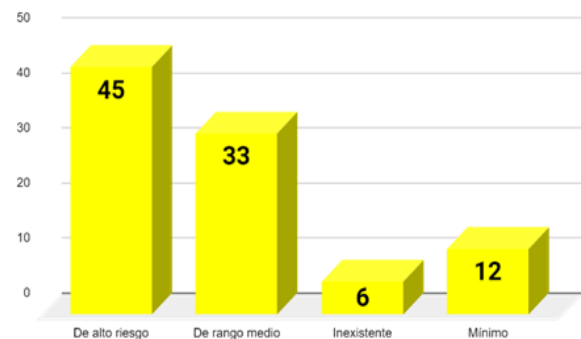
11-C Riesgo eléctrico

11-D Riesgo locativo

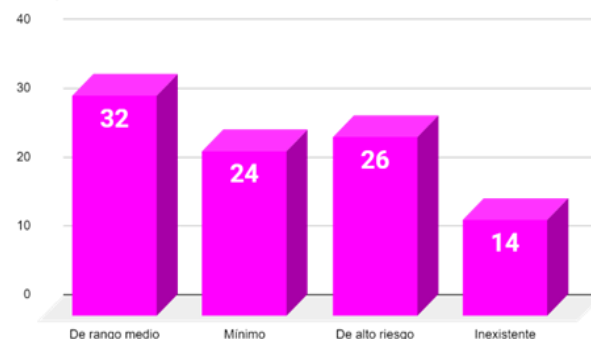
11-E Riesgo psico social

11-F Riesgo químico

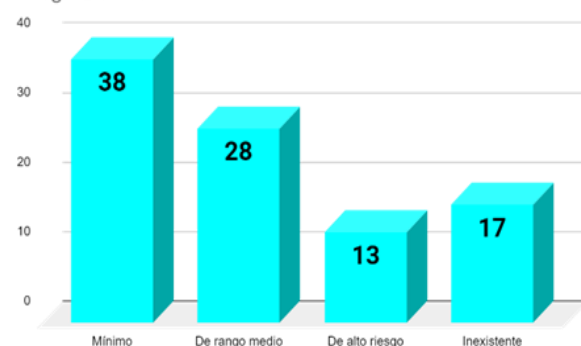
Riesgo Ergonómico 11-A



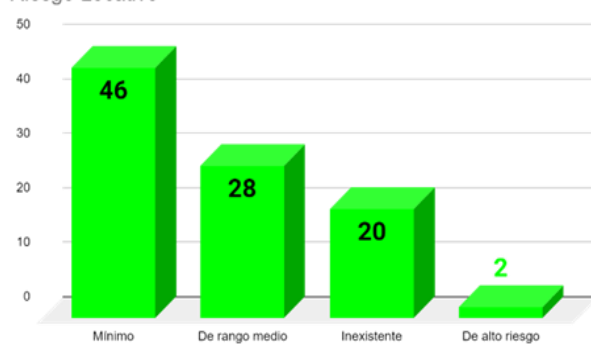
Riesgo Cibernético 11-B



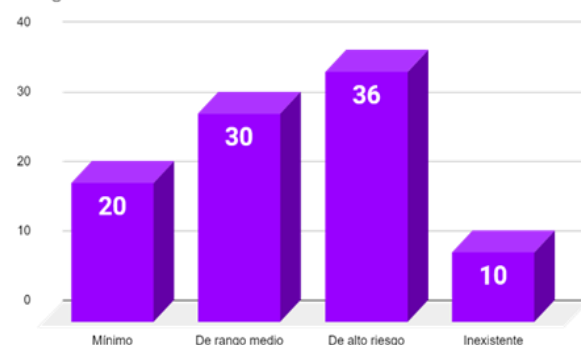
Riesgo Eléctrico 11-C



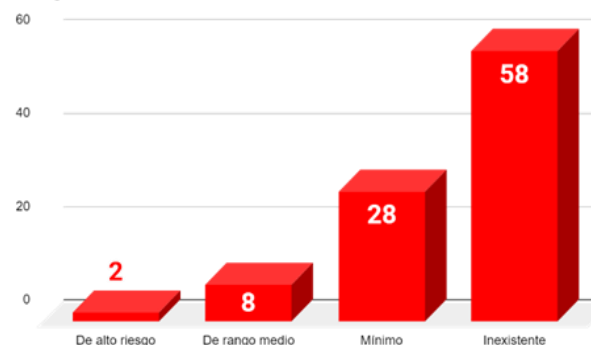
Riesgo Locativo 11-D



Riesgo Psico social 11-E



Riesgo Químico 11-F



Nota. Para indagar sobre la percepción de riesgos asociada a los ambientes virtuales de aprendizaje, previo a la anterior a la pregunta, se brindó las definiciones de los diferentes tipos de riesgo a los participantes para que tuvieran claridad al momento de dar sus respuestas, las cuales plasman de una forma ciertamente diversa, como se ve en los gráficos 11-A a 11-F, en los que se aprecia perfectamente que los participantes del estudio entienden las definiciones de los riesgos existentes en la interacción en ambientes virtuales y les pueden clasificar de acuerdo a la percepción de existencia de los mismos, en contraste con la experiencia que todos han tenido durante los tiempos

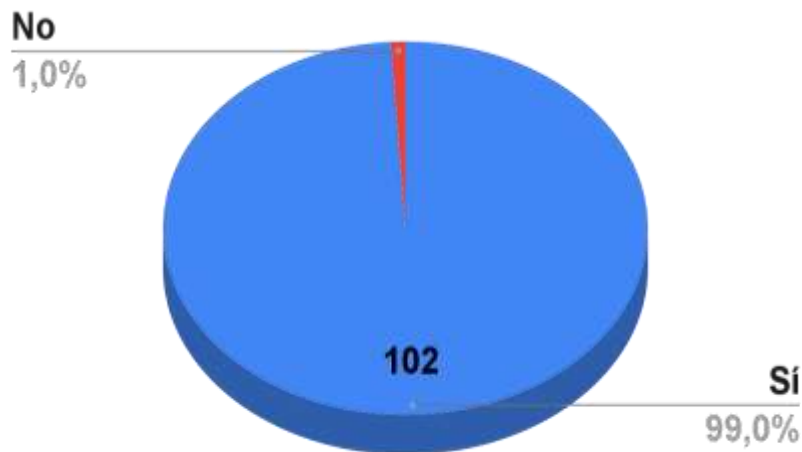
en los que han venido interactuando en tales espacios.

Los gráficos muestran claramente que los encuestados están en capacidad de iniciar un proceso de autocuidado por entender bien cuál puede ser el grado de afectación que se puede llegar a presentar en la interacción en los ambientes virtuales de aprendizaje. Visto en global, se resaltan aquellos cuyo valor representa el 20% o más de la muestra; hecha esta aclaración, se encuentra que algunos de los encuestados determinaron que los riesgos con mayor nivel de afectación son los ergonómicos y psicosociales; otra parte de ellos clasificó con un nivel medio de afectación los ergonómicos, cibernéticos, psicosociales, eléctricos y locativos; otros encontraron con un nivel mínimo de afectación los locativos, eléctricos, químicos, cibernético y psicosocial. Finalmente, otros tantos, ubicaron en la categoría de inexistentes los riesgos químicos y locativos.

Lo anterior demuestra que todos sin excepción consideran que el hecho de interactuar desde la virtualidad, no los exime del riesgo y, por el contrario, reconocen su vulnerabilidad.

Figura 12

Pregunta 7 Conocimiento de procedimientos y usos de herramientas virtuales

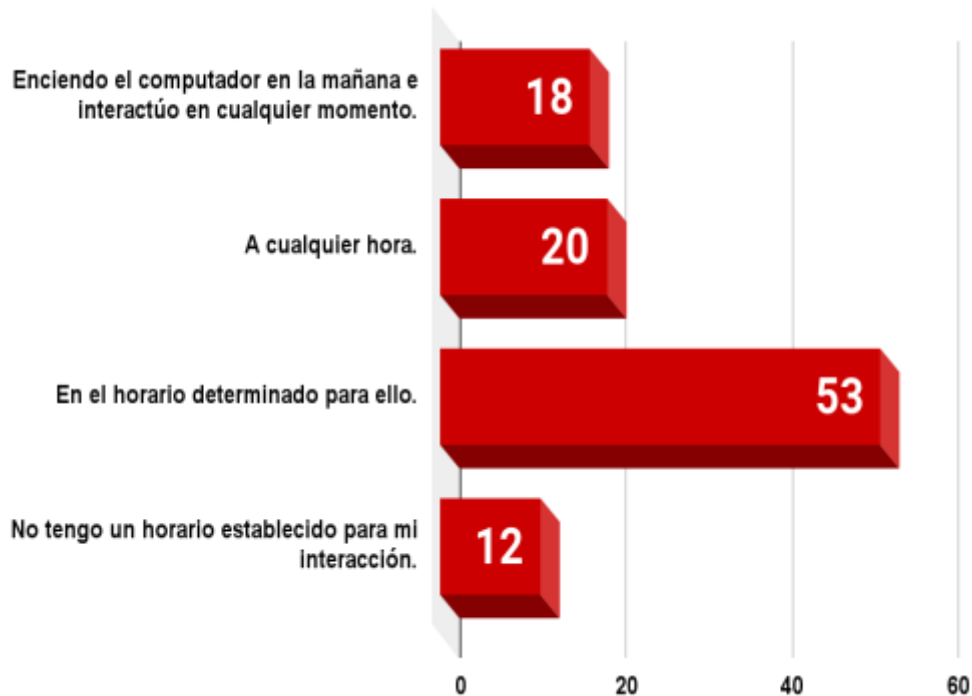


Nota. En contraste con lo expuesto en el análisis de la pregunta anterior, está claramente respaldado el hecho de que la mayoría de los encuestados saben cuáles son los procesos, procedimientos, herramientas y además los riesgos presentes en los ambientes virtuales de aprendizaje, únicamente el 1% de los encuestados manifiesta

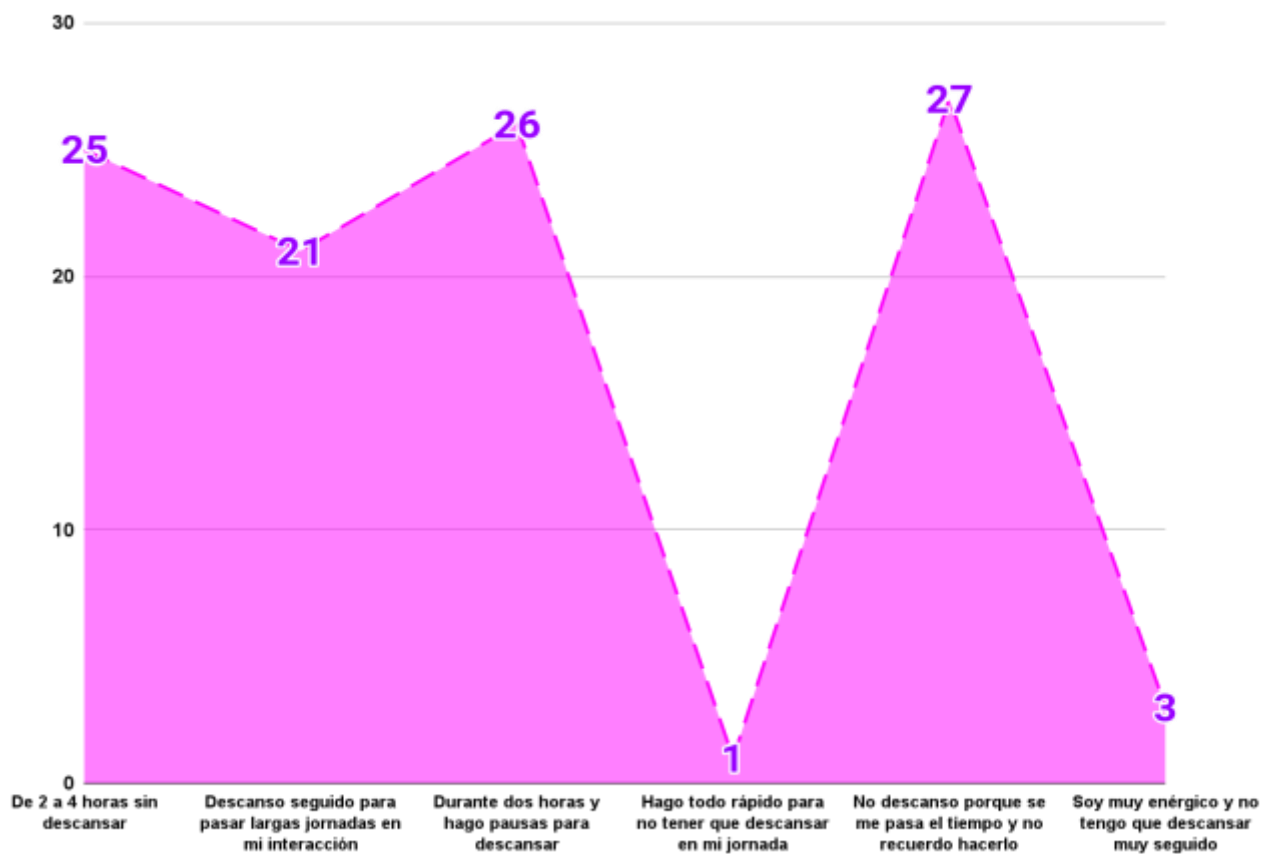
no conocerlos, lo que debe considerarse, más no generar ningún tipo de alerta, pues en realidad es un margen mínimo y tolerable.

Figura 13

Pregunta 8 Rutinas personales al interactuar en la virtualidad



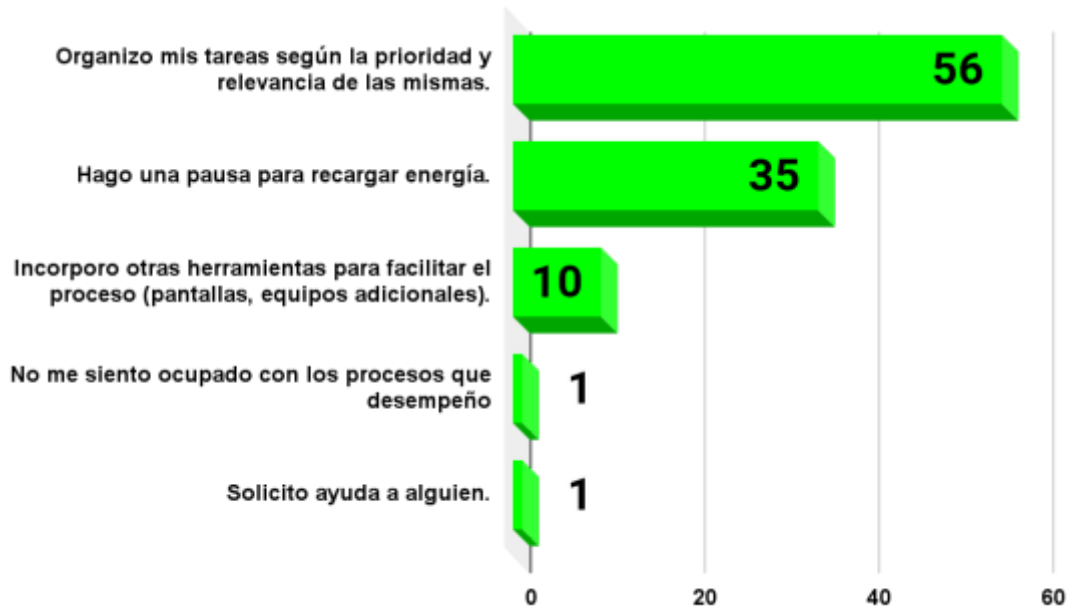
Nota. Más de la mitad de los encuestados (51,45%), realiza sus interacciones en el horario determinado, pero 50 de ellos lo hacen en cualquier momento y sin horarios establecidos y es preocupante que se de esta práctica dentro de las interacciones virtuales, pues estamos hablando de una proporción casi idéntica de personas interactuando de forma desordenada, sin procurar un equilibrio y cuidado en la asignación de tiempos para tareas diferentes.

Figura 14*Pregunta 9 Tiempo continuo de interacción*

Nota. Este punto plantea varias sugerencias a tener en cuenta, pues 56 de los encuestados admiten que no descansan o no tienen un descanso adecuado en sus interacciones, esto es un 53,39% de los participantes del estudio y de esto preocupa que las razones para no hacerlo son aparentemente voluntarias; en cambio y de forma contrastante, 47 de ellos (45,63%), realizan algún tipo de pausa.

Figura 15

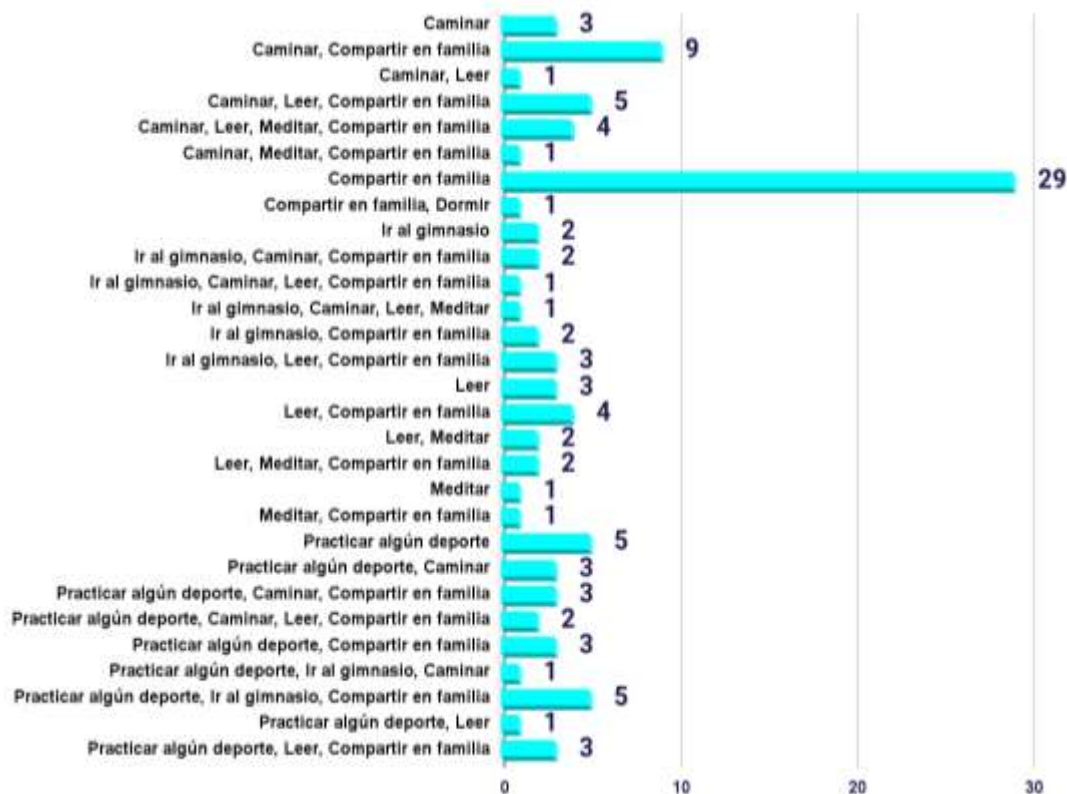
Pregunta 10 Actitud que asume frente a mucha ocupación en su ambiente virtual



Nota. Los encuestados realizan buenas prácticas entorno al desahogo frente a la recarga de trabajo en sus interacciones virtuales, el 54,36% de las respuestas (56) indican que se organizan para evitar sentirse muy ocupados; de otra parte, cabe resaltar que 43,68% de los encuestados (35) incorpora herramientas adicionales y realiza pausas para mejorar las situaciones y evitar sentirse agobiados por la carga de trabajo en sus ambientes virtuales. Sin embargo, llama la atención que, en la selección anterior, el 26,21% de los encuestados (27), dijo no descansar porque se le pasaba el tiempo y no recordaba hacerlo.

Figura 16

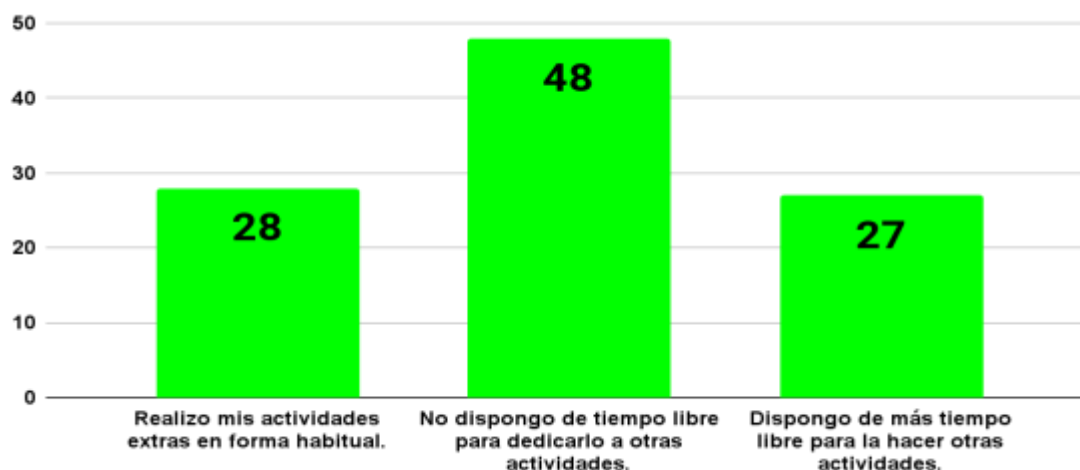
Pregunta 11 A qué dedica su tiempo libre



Nota. 75,73% de los instrumentos aplicados muestran que compartir en familia es la actividad favorita para desarrollar en el tiempo libre de los encuestados; en siguiente lugar, caminar se convierte en la actividad para hacer en sus espacios de tiempo libre, con un 33,98% de aceptación; leer, practicar algún deporte e ir al gimnasio le siguen en tercero, cuarto y quinto lugar con 31,07%, 25,24% y 16,50%, respectivamente; continúan meditar y dormir en los lugares siguientes como actividades practicadas por costumbre en el tiempo libre; pero, es importante tener en cuenta que el gráfico presenta las actividades mencionadas y algunas combinaciones de ellas según las opciones de respuesta declaradas en los instrumentos analizados.

Figura 17

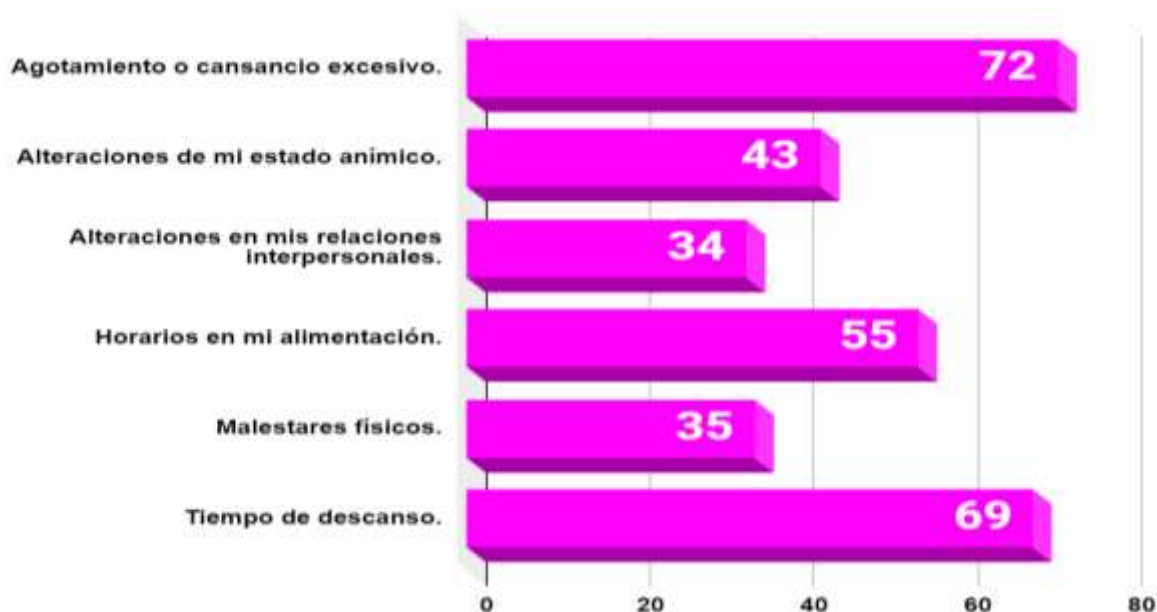
Pregunta 12 Percepción del tiempo al realizar actividades virtuales



Nota. 48 de los encuestados, el 46,60%, en sus respuestas aseguran que no disponen de tiempo libre para dedicar a actividades diferentes a la interacción en ambientes virtuales, esto se puede analizar en relación con otras preguntas que hablan de los horarios, en las que se puede apreciar que 50 de los encuestados no tiene una organización de horarios y que el 54,4% de los encuestados pasa jornadas superiores a las 6 horas en las interacciones en ambientes virtuales, datos que permiten deducir que cerca de la mitad de los encuestados, no disponen de un orden adecuado para la realización de sus tareas, a pesar de disponer de jornadas de interacción muy extensas, hechos que evidentemente no les están beneficiando.

Figura 18

Pregunta 13 Posibles cambios en rutinas personales al interactuar en la virtualidad



Nota. La relación directa entre el agotamiento excesivo que muestran las respuestas del 70,00% de los encuestados y la alteración del tiempo de descanso expresada por el 67,00% de éstos, es un indicador de alerta muy preocupante que muestra una práctica por mejorar desde los encuestados y sus interacciones en ambientes virtuales; otros indicadores muestran como 55 de los encuestados vieron afectados sus horarios de alimentación; 43 participantes del estudio (41,75%) han sufrido alteraciones en el estado anímico; entre tanto el 33,00% de los encuestados han vivido alteraciones en sus relaciones interpersonales y malestares físicos.

Figura 19

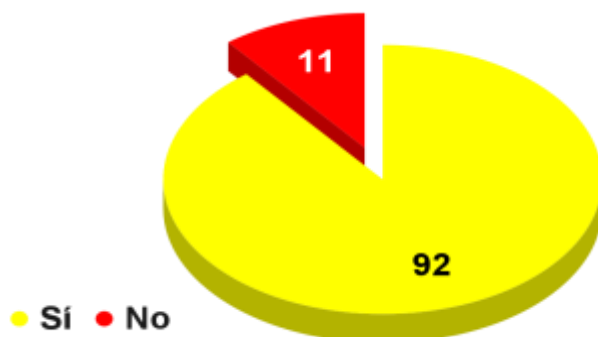
Pregunta 14 Concepción sobre la expresión “cuidado de sí”



Nota. El 82,52% de los participantes del estudio, respondieron que la expresión “cuidado de sí” tiene relación con el cuidado consciente de sus relaciones con los otros y cuidar conscientemente del bienestar propio en lo físico, lo emocional y lo psíquico, con lo cual dan a entender que asimilan el concepto de forma integral; en tanto que el 8,73% considera que el cuidado de sí está relacionado con lo físico; 5,82% de los encuestados afirma que es de carácter emocional y tan solo el 1,94% le otorgan relación al aspecto del bienestar psíquico; en tanto que el 1,0% considera que es una cuestión de relacionamiento con los otros.

Figura 20

Pregunta 15 El cuidar de sí trasciende al cuidado de otros



Nota. El 89,32% equivalente a 92 de los encuestados asegura que el cuidado de sí trasciende hacia el cuidado de los otros por varias razones entre las que destacan: porque afecta las relaciones, la forma de interactuar con los otros y el entorno en que se desenvuelven, porque el hombre es un ser social y necesita de la interacción, por responsabilidad afectiva.

Figura 21

Pregunta 16 En mi opinión, el cuidado de sí debería ser para:



Nota. El total de los encuestados coinciden en afirmar que el cuidado de sí debe darse para cualquier persona, independientemente de la actividad que realice, lo que permite ver un interés general por el cuidado de la persona y una conciencia colectiva frente al tema.

Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

En el marco de tener una caracterización del cuidado de sí en personas que interactúan en ambientes virtuales, una vez categorizadas las entrevistas y tabulada la información obtenida en el instrumento aplicado, como ya se ha comentado anteriormente, buscando tener un mejor acercamiento con las diferentes concepciones dentro de una caracterización más cualitativa pero apoyada en datos medibles que permitan reforzar lo expresado por los diferentes participantes del estudio, se pudo determinar algunas situaciones que se exponen de manera concluyente a continuación:

1. En torno al primer objetivo cuya intención es identificar las prácticas en torno al cuidado de sí en la virtualidad, el factor tiempo y la organización de las actividades en torno a este, es, sin lugar a dudas, el más destacado y comentado desde la perspectiva de la determinación de prácticas del cuidado de sí en personas que interactúan en ambientes virtuales; tanto entrevistados como encuestados participantes del estudio, coinciden en asociar la extralimitación del tiempo como uno de los factores menos tenidos en cuenta por ellos a la hora de realizar prácticas del cuidado de sí; la mayor parte de los participantes del estudio dedica largas jornadas (hasta 6 horas diarias o más) a la interacción en sus ambientes virtuales, derivando en las implicaciones que trae como consecuencia, desorden en horarios de alimentación y descanso, acumulación de tareas, falta de tiempo para realización de actividades que impliquen interacción social, entre otras.

En contraposición, algunos de los participantes del estudio, observan que con disciplina pueden organizar el tiempo de forma óptima hasta llevarlo a ser un aliado en la consecución de las tareas propuestas.

Partiendo de los resultados puede afirmarse que un mayor y mejor acceso a equipos, herramientas de conectividad y a tecnologías de la información y la comunicación facilita el desempeño en los ambientes virtuales, pero es necesario, en términos de las prácticas para el cuidado de sí, tener presente que la mayor accesibilidad o disponibilidad de equipos y herramientas para interacción en los ambientes virtuales puede afectar debido a la generación extra de actividades, con la consecuente pérdida

de la delimitación de horarios y espacios de trabajo.

2. En referencia del segundo objetivo propuesto en la presente caracterización, con el que se pretende identificar pautas para el cuidado de sí en perspectiva interdisciplinar para personas que se mueven en ambientes virtuales, se puede concluir una vez revisados los aportes de los participantes del estudio, se plantean la introspección y el autoconocimiento como la base fundamental de un apropiado cuidado de sí; a esto se le suma el conocimiento de los riesgos existentes en la interacción en ambientes virtuales que le permite al individuo, no sólo ser consciente de su espacio vital y respetarlo para sí mismo, sino también de poder clasificar los riesgos que corre de acuerdo a la percepción de existencia que tiene de estos y tomar acciones para su protección y la de los otros actores que intervengan en el espacio virtual.

En este sentido de identificación de pautas para el cuidado de sí puede notarse una práctica preocupante dentro de las interacciones virtuales relacionada con los horarios, ya que cerca de la mitad de las personas indagadas no tienen horarios establecidos para ello, lo que genera peligrosos desequilibrios en otros aspectos relevantes de sus vidas al interior y exterior de los mismos ambientes virtuales de aprendizaje, por lo que no disponen de tiempo para socializar, descansar o despejar su mente, viendo incrementado el estrés, agotamiento, fatiga visual y algunas patologías osteomusculares inherentes al mismo, como resultado de la ausencia de disciplina y la exposición prolongada a la mediación tecnológica.

3. Desde lo planteado por el tercer objetivo del presente estudio, con el que se pretende establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí para hacer una propuesta aplicable a las personas que interactúan en ambientes virtuales, los entrevistados ofrecieron diversas opiniones que permiten esbozar una variedad de conceptos aplicables al cuidado de sí y las transformaciones que se viven en ambientes mediados por TIC, que genera en ocasiones, relaciones de apego excesivo e incluso adicción a la virtualidad, y en otras, un desinterés y desgano de tal magnitud que repercute en el rechazo.

Es interesante, como lo sugirieron algunos de los entrevistados, que, a la par que se da la alfabetización digital y la preparación para el desarrollo de habilidades prácticas en el uso de las herramientas tecnológicas, sean potencializadas también las habilidades

blandas, con el fin de que tanto los aprendizajes como los recursos mismos, se constituyan en experiencias significativas que sirvan de aliadas para la formación, crecimiento personal y cultivo de sí.

Los encuestados y entrevistados en el marco del presente estudio perciben la mediación tecnológica y las dificultades que esta genera como un tema de especial atención, más cuando se tratan de forma alineada dentro del cuidado de sí, puesto que la forma de las personas relacionarse, ha sufrido cambios de proporciones monumentales, transformándolas en nuevos seres que precisan el respaldo de las TIC en casi todos los niveles: laboral, académico, familiar, social, por la obligada transición hacia las mediaciones virtuales para una serie de temas que otrora se trataban incluso de forma exclusiva en la presencialidad.

Aunque un alto porcentaje de los encuestados (el 90,3%) consideran que en la virtualidad hay riesgos e incluso clasifican como los más susceptibles de materializarse los de tipo psicosocial, ergonómico y cibernético, las prácticas de cuidado van en contravía dada la falta de equilibrio al realizar actividades, los desórdenes de horarios producto de la procrastinación o la dedicación excesiva a los asuntos laborales y el aplazamiento o reducción de los tiempos personales.

Queda la sensación de que el concepto de cuidado se obvia por momentos y parece aplicar solamente cuando se trata de proteger o de cuidar a alguien que está desprotegido o que padece algún estado de debilidad o vulnerabilidad, también en el caso en que a nivel personal hay algún síntoma o patología manifiesta e incluso en ocasiones, se da prioridad a los compromisos laborales por encima del propio bienestar, se da una relación inversamente proporcional entre tiempo para el trabajo y tiempo para los asuntos personales, dejando probablemente de un lado, la satisfacción del deber cumplido, pero del otro, sentimientos encontrados de desolación, aislamiento de la familia y amigos, frustración, sumado a un incremento del agotamiento físico y mental.

En virtud de la normativa existente y de los procedimientos establecidos en las empresas, cuando se tienen personas en el sitio de trabajo existe una responsabilidad compartida, donde, por un lado, la empresa asume en cierta forma la seguridad de sus trabajadores en cuanto a espacios, equipos y herramientas de trabajo seguros, elementos de protección personal adecuados, inducción y capacitación, seguimiento a

condiciones de salud; entre tanto, los trabajadores deben cumplir con unas normas, procedimientos, uso adecuado de los elementos de protección personal y equipos de trabajo, y reportar cualquier anomalía, malestar o ausencia de condiciones seguras para la labor. Sin embargo, al estar laborando en la casa, parece ser que en ambas partes se perdiera la concepción de ese sentido de responsabilidad por el cuidado tanto de sí mismo como de los otros.

Es importante resaltar como se vio en el ámbito internacional, que mientras en Europa y en América del Norte han contemplado el teletrabajo como una alternativa para dar solución a algunos aspectos críticos como las congestiones de tráfico, la congestión urbana, la contaminación, disminuir el consumo de energía, optimizar espacios, reducir costos que están asociados con el mantenimiento de oficinas, siendo además una alternativa incluyente para personas con algún tipo de discapacidad, en Colombia, entre tanto, ha sido una alternativa utilizada por pocos sectores de la economía limitada básicamente a servicios de centrales telefónicas o venta de productos en línea ya que el notorio incremento del 80% registrado durante 2020, fue producto de una situación coyuntural.

Lo anterior se evidencia al ver que en Norte América un 73% de la población laboral ha tenido la experiencia de realizar teletrabajo, lo cual contrasta con el 16,5% de los encuestados (que se recuerda, tuvo una cobertura de 18 localidades en todo el territorio colombiano), que respondieron tener experiencia en el trabajo virtual en tanto que el 83,5% se vio obligado a hacerlo a raíz del confinamiento causado por la pandemia del Covid-19. Esa inclusión sorpresiva en una nueva realidad, de una u otra forma, demostró que no había una preparación suficiente, así como tampoco unas bases sólidas para el desarrollo de actividades a nivel virtual acá en el país, teniendo una ligera ventaja el sector educativo frente al laboral, debido a la oferta académica que varias de las instituciones educativas tienen en el momento, sin embargo, no toda la planta de docentes de esas mismas instituciones contaba con la preparación en tal sentido.

5.2 Recomendaciones

Con relación a los ambientes virtuales es importante que las empresas e

instituciones académicas hagan una selección concienzuda de sus equipos, herramientas y tecnologías, considerando aspectos acordes con la actividad a realizar desde la ingeniería biomecánica y la ingeniería industrial, en cuanto estos propicien comodidad y seguridad; así mismo, desde la ergonomía cognitiva, vale la pena tener en cuenta que el diseño de los ambientes virtuales que se elijan para la realización de las distintas actividades, sean amigables, ágiles y versátiles e induzcan al desarrollo de habilidades que realmente cualifique a las personas, sean trabajadores (incluyendo docentes) o estudiantes, en lugar de hacerlos sentir como máquinas procesadoras de información. Sería prudente hacer sondeos aleatorios respecto a las sensaciones, ventajas o desventajas que encuentran los usuarios en el uso de estas tecnologías.

Basados en las vivencias compartidas por los entrevistados, sus opiniones y las respuestas de los participantes en la encuesta, surgen las siguientes recomendaciones desde los ámbitos laboral y académico.

Las experiencias de otras regiones pueden servir de referente para la aplicación técnica y práctica de modelos legales que maximicen la garantía de protección de los derechos de trabajadores de ambientes virtuales, a la vez que determinen mecanismos efectivos de verificación y seguimiento tanto al lugar donde realiza su labor, en este caso su casa, como a sus condiciones de salud, de modo que vayan más allá de unos exámenes de ingreso o periódicos, que en la mayoría se realizan con el fin de cumplir con una norma.

No puede pasar inadvertida la invitación que extienden los docentes entrevistados a establecer un orden y procurar mantener el equilibrio en las distintas labores que tienen en sus actividades, y adicional incluir la motivación y la generación de inquietud en los alumnos frente al tema del cuidado de sí, trascendiendo el aspecto formativo en un área específica del saber; esto se logra mediante la alteridad que, aunque sea mediada por la tecnología, se viva con el acompañamiento y el permanente interés por ese otro que además de ser el alumno, es persona y necesita atención, cuidado, respeto, escucha, inclusión, solidaridad, todo esto en el tono más humano e integral posible.

Es preciso incluir las actividades del trabajador virtual en los Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), en los análisis de vulnerabilidad, en las matrices de riesgos y peligros, y en la definición de los respectivos controles para

mitigarlos o eliminarlos, pues la condición generalizada que consideran los empleadores para que una persona realice trabajo virtual es simplemente que posea computador y disponga del servicio de internet en su casa; por lo demás, no indagan ni se cercioran de otras condiciones al interior del hogar o del mismo entorno donde reside la persona y que pueden influir no sólo en su rendimiento, sino en su calidad de vida, pues de lo expresado en las normativas dista mucho de lo que la realidad evidencia, parece quedarse sólo en poesía.

En este orden de ideas, sería motivante, que eventualmente el teletrabajador reciba una videollamada donde se le pregunte por su estado, su familia, sus proyectos, cómo ha evolucionado, si ha requerido algún apoyo en particular, incluso saludar a alguno de los seres queridos que estén con él en ese momento y manifestarles lo importante que es él como persona para la empresa. En la programación de reuniones de trabajo y capacitaciones, podrían incluirse espacios lúdicos para aliviar el estrés y generar integración.

Así mismo, es importante procurar el respeto evitando invadir por los espacios no laborales y brindar confianza y seguridad al colaborador permitiendo que sepa que tiene unos compromisos y tiempos para cumplir, pero que no sienta que se duda de la calidad de su trabajo, que se le satura con sobrecarga de actividades o que se ejerce sobre él un control excesivo.

De igual modo, de parte del teletrabajador es indispensable que asuma una actitud responsable regulando sus tiempos, donde no requiera de un supervisor o jefe que lo esté controlando todo el tiempo, sino que por su propia iniciativa priorice, regule y ejecute sus labores, siendo consecuente con los compromisos adquiridos, pues tampoco puede caer en la falsa concepción de que como nadie le está viendo, puede disponer como desee de su tiempo, desplazando tareas y generando retrasos, incumplimientos y afectación de procesos que a la postre, van a repercutir en un sentimiento de ahogo y sensación de estrés.

Actualmente gracias a la normatividad existente, las empresas realizan encuestas de riesgo psicosocial consistentes en una serie de preguntas tendientes a identificar aspectos del ámbito laboral, familiar y personal que puedan afectar la motivación y el desempeño de los colaboradores; a esta evaluación se le hace seguimiento cada uno o

dos años según el tipo de ocupación. Las empresas deben realizar planes de acción acorde con los resultados obtenidos, los cuales pueden ser enfocados a corregir una situación que pueda afectar en forma generalizada al personal, a un área determinada, o hacer seguimiento psicológico a casos puntuales.

En torno a la educación, los autores consideran que juega un papel preponderante al hablar de cuidado de sí, pues es una concepción de tipo cultural donde tiene que ver la formación que se ha inculcado desde el núcleo primario que es la familia, trascendiendo a la escuela y la academia.

La razón para verlo de este modo radica en que el cuidado ha sido visto y enseñado solamente como un sinónimo de protección o salvaguardar a personas que tiene una condición insalubre o van a afrontar una situación de inminente riesgo, como sucede con personas que tienen quebrantos de salud o una enfermedad crónica, con quienes laboran en actividades de alto riesgo, o con aquellos que se ven afectados por un desastre natural o situación de emergencia.

En cualquiera de estas situaciones, el cuidado es algo que siempre, incluso cuando se trata de una enfermedad, se le atribuye o delega a otras personas: padres, cuidadores, rescatistas, médicos, empleadores, entes oficiales; es como una negación del sentido de la propia responsabilidad pero esto es lo que se nos ha enseñado, desvirtuando el sentido del cuidado y mal interpretando su significado, asignándose de forma somera al bienestar, traducido en apariencia física, pues la persona demuestra que se cuida cuando se ve bien, pero sucede que a veces lo que se ve, no es el reflejo del interior ni a nivel biológico ni psicológico.

Es ahí cuando entra en escena ese aspecto biopsicosocial, ya que una persona cuidada, es aquella que goza de buena salud física, mental y emocional y para esto, cada persona debe ser consciente de propiciar los espacios, condiciones, rutinas y estilos de vida que contribuyan a ese bienestar integral incluyendo entre otros, el ejercicio físico, la sana alimentación, el descanso, el equilibrio las actividades de trabajo y estudio, el respeto y cultivo de las relaciones afectivas y sociales.

Por lo anterior, es importante que desde el hogar se den fundamentos al infante, al adolescente, al joven, para que se apropien de su cuidado en una dimensión integral y que, en la escuela y la academia, los docentes también incluyan estas consideraciones

en sus dinámicas pedagógicas.

Otro aspecto que merece atención radica en las áreas de bienestar de las instituciones educativas, las cuales son gestoras de programas tendientes a promover la salud, el deporte, talento artístico, suministro de auxilios alimenticios o económicos y apoyo psicológico a los estudiantes. Siendo este último de trascendencia para el desempeño de los educandos, no es propiamente el más utilizado debido a que su uso depende de que los estudiantes se acerquen a buscar apoyo y en ocasiones se abstienen de hacerlo porque existe el prejuicio de que quienes van al psicólogo es porque tienen un problema grave que no pueden manejar y no quieren quedar en entredicho delante sus compañeros.

Ante la posible falta de iniciativa de los estudiantes, vale la pena que estas áreas consideren otros mecanismos de difusión e integración con los alumnos que les ayude a cambiar el estigma con que las identifican, propiciando un mayor acercamiento con ellos y de paso, abriendo las puertas a la detección de posibles disfunciones interpersonales que pueden llegar a ser incluso, de orientación vocacional.

Finalmente, pero no menos importante, es resaltar que el cuidado es inherente a todos y a todo, por lo cual así como el individuo debe ser responsable del cuidado de sí mismo, es urgente que se interiorice que también hay responsabilidad por los otros; el mero hecho de respetar la diferencia de opinión, gustos o costumbres, el compartir una experiencia que pueda evitarle a otra persona pasar por un mal momento, a veces el solo hecho de escuchar y acompañar, demuestran interés y cuidado por ese otro o por toda una comunidad, pero esto requiere de voluntad, disposición, la propiciación de espacios de diálogo y cierto grado de tolerancia.

Tampoco pueden los autores finalizar este apartado sin reconocer la inminente necesidad de cuidar el entorno, los recursos que tenemos a disposición y para usufructo de todos siendo la mayor riqueza compartida, la naturaleza en todas sus dimensiones: fuentes hídricas, vegetación, fauna; cuidar estos recursos, es cuidarnos a nosotros mismos y aportar a la supervivencia de la especie.

Referencias

- Abril, L., Abril, M, y Abril, S. (2019). Modelo de gestión de seguridad y salud en el trabajo para teletrabajo autónomo en Colombia.
<http://repository.usta.edu.co/handle/11634/16788>
- Actualícese. 2020. ABC del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo – SG-SST- <https://actualicese.com/abc-del-sistema-de-gestion-de-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-sg-sst/>
- Álvarez, D. (2008). Interacción simbólica. *Poiésis Revista electrónica de Psicología Social FUNLAM* (15) 1-4.
<http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/index>
- Barbera, E., y Badia, A. (2005). Hacia el aula virtual: actividades de enseñanza y aprendizaje en la red. *Revista Iberoamericana de Educación*. pp.1-21.
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/1064Barbera.PDF>
- Boff, L. (27 de mayo de 2016). El cuidado [video]. Youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=XjThoV7PCr0>
- Cal, L. (2013). Experiencias de teletrabajo en Europa y el punto de vista de los actores. http://www.adapt.it/boletinespanol/docs/articulo_cal_tt.pdf
- Cardona, L., Ospina, D., y Rodríguez, C. (2015). El florecimiento de sí: un acercamiento a la comprensión de la construcción de identidad de algunos maestros y maestras de Medellín. *Aletheia Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo*, 7 (2), 146-175.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-03662015000200008&lang=en
- Cataño, S. y Gómez, N., 2014. El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *Revista CES Salud Publica*, 5 (1), pp. 82-91.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4804770>
<https://web-b-ebsohost-com.consultaremota.upb.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=7e9e2bda-f8db-4a7f-99e4-582cadbc4561%40pdc-v-sessmgr03>
- Comas, D. (2019). El avance hacia la democratización de los cuidados. *Cuadernos de Antropología Social*, (49), 13-29. <http://www.scielo.org.ar/pdf/cas/n49/n49a02.pdf>

- Cortina, A. (2015) ¿Para qué sirve realmente la ética? *Eikasia Revista de Filosofía*, p.865 – 871. <http://www.revistadefilosofia.org/66-26.pdf>
- Chardon, M. y Bottinelli, M. (2018). Cultura del cuidado, educación y salud. *Diagnosis*. Publicación Científica de Fundación PROSAM, 4 (s.p.).
<http://www.revistadiagnosis.org.ar/index.php/diagnosis/article/view/176>
- Colina, Y., 2017. Pensar la interdisciplinariedad como diálogo de racionalidad abierta. *CienciaMatria. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. 3 (4) (pp. 138-149).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7088684>
- Congreso de las República. Ley 1221. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. *Diario oficial* (2008).
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1221_2008.html
- Congreso de la República. Ley 2088. Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones. *Diario oficial* (2021).
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=162970>
- Congreso de la República. Ley 2121. Por medio de la cual se crea el régimen de trabajo remoto y se establecen normas para promoverlo, regularlo y se dictan otras disposiciones. *Diario oficial* (2021).
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=167966>
- Cullen, C. (01 de octubre de 2018). Ética del cuidado y la alteridad [video]. Youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=9NujScxZW5l>
- Duque, R., 2001. Disciplinariedad, interdisciplinariedad, transdisciplinariedad – Vínculos y límites – *Semestre Económico*, 4 (7) 1-10
<https://revistas.udem.edu.co/index.php/economico/article/view/1412/1544>
- Duque, R. 2001. Disciplinariedad, interdisciplinariedad, transdisciplinariedad: Vínculos y límites (II). *Semestre Económico*, 4 (8) 1-12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5248635>
- Foucault, M., 2005. Historia de la sexualidad. El cuidado de sí, volumen III. Siglo XXI de España Editores.
https://books.google.es/books?id=FWdk9llqVjoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Galvao, B. (2014). A ética em Michel Foucault: do cuidado de si à estética da existência. *Intuitio*. ISSN 1983-4012, 7 (1), 157-168.
<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/intuitio/article/view/17068/11428>
- Gamboa, R. (2011). El papel de la teoría crítica en la investigación educativa y cualitativa. *Revista electrónica diálogos educativos*. (21) 44-68.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3931278>
- Garcés, L. y Giraldo C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado, 87-201. Biblioteca digital Lasallista. Sistema de Investigación Lasallista.
<http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1065/1/Luis%20Fernando%20Garc%c3%a9s%20Discusiones%20filos%c3%b3ficas%20A2.pdf>
- García, I., y De la Cruz, G., 2014. Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Edumecentro*, 6(3).
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v6n3/edu12314.pdf>
- García, C. y Verdi, M., 2015. Interdisciplinaridade e complexidade. Uma construção em ciências humanas. *Revista Internacional Interdisciplinar*. 12 (2). (pp.1-17)
[Doi: https://doi.org/10.5007/1807-1384.2015v12n2p1](https://doi.org/10.5007/1807-1384.2015v12n2p1)
- García, G. (2014). Ética del cuidado de sí y desarrollo humano: un reto para la Educación Superior.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492014000100016&lang=en
- Gil, A. (2016). *Concepciones éticas sobre el uso de las TIC de los estudiantes de la institución educativa Octavio Harry de Medellín, grados 8° a 11°, desde el pensamiento crítico, la autonomía y la responsabilidad [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Bolivariana]*.
https://drive.google.com/file/d/1ymZQvti_bFUf0ute02LKDD9pSMr_u663/view
- González, J. y Arredondo, M. (2012). Algunas consideraciones sobre el interaccionismo simbólico en la metodología cualitativa y el trabajo social. *Realidades Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano*, 2(1), 19–29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8070221>
- Gorriti, C., Rodríguez, Y. y Evangelista, I. (2016). Experiencias de estudiantes de

enfermería en el cuidado de sí durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote, Perú.

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452016000100017&lang=en

Guevara, B., Zambrano de Guerrero, A. y Evies, A., 2011. Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro. Enfermería Global. Revista electrónica cuatrimestral de enfermería. No.21 (pp. 1-7) <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n21/reflexion2.pdf>

Hernández, J., Oviedo, M., Rincón, Y., Hakspiel, M. y Mantilla B. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072019000200155&lang=en

Ki-moon, B. Iniciativa mundial la educación ante todo. Organización de las Naciones Unidas (2012).

https://www.gcedclearinghouse.org/sites/default/files/resources/%5BSPA%5D%20Global%20Education%20First%20Initiative_0.pdf

Laranjeira, G.(2019). O desenvolvimento da consciência moral pelo cuidado: Uma nova hermenêutica para o discernimento de dilemas e conflitos éticos, p.138.

http://dspace.est.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/BR-SIFE/1018/barbosa_gl_tmp659.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Magnavacca, S, Santa, M, y Soares, L. (2017). Conocerse, cuidar de sí, cuidar del otro: reflexiones antiguas y medievales, 45 (2), 377.

<http://www.minoydavila.com/conocerse-cuidar-de-si-cuidar-de-otro-reflexiones-antiguas-y-medievales.html>

Martínez, L., Gil, A. y Franco, T. (2016). Las consideraciones éticas del uso de las redes sociales virtuales en la práctica médica.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422016000300036&script=sci_arttext

Messenger, J., Vargas Llave, O., Gschwind, L., Boehmer, S., Vermeylen, G., & Wilkens, M. (2017). Working anytime, anywhere: The effects on the world of work.

Eurofound and the International Labour Office.

- https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1658en.pdf
- Meza, G. (2018). El cuidado para la humanidad: una mirada desde la antropología de la ternura. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85317/1/CultCuid_52-153-166.pdf
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, Ministerio del Trabajo, Corporación Colombia Digital. El libro blanco del Teletrabajo en Colombia, 2012. https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, 2020. Todo lo que debe saber sobre el teletrabajo. www.teletrabajo.gov.co
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, 2020. El teletrabajo, una modalidad laboral que crece en Colombia. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/135759:El-Teletrabajo-una-modalidad-laboral-que-crece-en-Colombia>
- Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 0666, 2020. Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19. <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf>
- Ministerio del Trabajo. República de Colombia (s.f.). <https://www.mintrabajo.gov.co/web/quest/inicio>
- Montes, J. (2017). Factores emocionales relacionados con el riesgo suicida en estudiantes y profesionales de enfermería. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/440518/TESt.pdf?sequence=1&isAlloved=y>
- Muñoz, N., 2009. Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. Salud Colectiva. (pp. 391-401). <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2009.v5n3/391-401/es>
- OIT, 2016. Las dificultades y oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información y las comunicaciones (TIC) y financieros. Ginebra. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---

[sector/documents/publication/wcms_531116.pdf](#)

Organización de las Naciones Unidas. La declaración universal de los derechos humanos, artículos 23, 24, 25, 26 (s.f.). <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/#:~:text=Elaborada%20por%20representantes%20de%20todas,todos%20os%20pueblos%20y%20naciones>

Ospina Pineda, D. P. (2020). ¿Qué es un ambiente virtual de aprendizaje? aprendeenlinea.udea.edu.co.
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/boa/contenidos.php/cee1c4c4045aded3a9cecfbcdaf9d8db/144/1/contenido/>

Pabón, M. y Muñoz, D. (2018). Comunicación y teletrabajo para la convergencia generacional: Análisis de casos de empresas de comunicación en Medellín. *Revista científica de comunicación* (pp.16-27).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6481997>

Pérez, D. (s.f.). El Rol del Docente y Estudiante en la Educación Virtual. *Educación Virtual*. <https://sites.google.com/site/educacionvirtualmicorreo/el-rol-del-docente-y-estudiante-en-la-educacion-virtual>

Real Academia Española. (s.f.). Estudiante en: *Diccionario de la lengua española*. *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/estudiante>

República de Colombia. Ministerio de tecnologías de la información y las comunicaciones, Decreto 417, 2020. Por el cual se disponen medidas con el fin de atender la situación de emergencia económica, social y ecológica.
<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20417%20DE%202017%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>

Restrepo, S., Palacio, J. y Amaya, G. (2016). Aprendiendo sobre determinantes sociales de la salud a través de crónicas, mediante un ambiente virtual de aprendizaje, 18(5), 71-93. <https://www.scielo.org/article/rsap/2016.v18n5/756-767/>

Rivas, L. (2015). Un acercamiento a la investigación cualitativa. *Revista Forum Doctoral* (6). (s.p.). [https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/forum-doctoral/article/download/2954/2630/0#:~:text=Guba%20y%20Lincoln%20\(1994\)](https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/forum-doctoral/article/download/2954/2630/0#:~:text=Guba%20y%20Lincoln%20(1994))

[%2C%20por%20ejemplo%2C%20explican%20la,postpositivismo%2C%20teor%2C%20cr%2C%20tica%20y%20constructivismo.](#)

Romero, D. (2020, abril 13). Descubre cómo funcionan los Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA) y qué aportan a la educación.

<https://rockcontent.com/es/blog/ambientes-virtuales-de-aprendizaje/>

Sánchez, E. (2008). El interaccionismo simbólico y la educación dual. *Revista Temas* (2), 55-70. <http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/TEMAS/article/view/760>

Sandoval, C. (2002). *Investigación Cualitativa. Programa de Especialización en Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación Social (Módulo 4)*. ARFO Editores e Impresores Ltda.

<https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>

Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (sexta ed.). México: McGraw Hill.

<http://www.digitalrepositorio.com/files/original/97a5883a1d6106e6ac908afd7ea838d1.pdf>

Sura. ARL Sura Empleadores y ARL Responsabilidad y competencia frente al Sistema General de Riesgos Laborales (2016). <https://cupdf.com/document/arl-sura-empleadores-y-arl-responsabilidad-y-competencia-frente-al-sistema.html>.

Tedesco, J. (2003). Los pilares de la educación del futuro. *Debates de educación*.

<https://www.uoc.edu/dt/20367/20367.pdf>

Terenzi, C., Staevie, M. y Slomp, B. (2016). La integralidad desde la perspectiva del cuidado en salud: una experiencia del Sistema Único de Salud en Brasil, 12 (2).

<https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n1/113-123/es/>

Toro, B. (23 de septiembre de 2013). La ética del cuidado [video]. Youtube. Obtenido de

<https://www.youtube.com/watch?v=2AFHtL2TjNQ>

Universidad de los Andes. Departamento de Psicología y Facultad de Ciencias Sociales [Uniandes] (2020). *Cátedra sobre el cuidado de sí, como ética de vida*.

<https://cienciassociales.uniandes.edu.co/noticia/catedra-cuidado-de-si-sesion-inaugural-el-cuidado-de-si-como-etica-de-vida/>

Universidad Nacional de Educación a Distancia UNED (2018). *Hermenéuticas del cuidado de sí: cuerpo, mente, alma, mundo*.

http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,61519189&_dad=portal&_schema=PORTAL

Universidad Pontificia Bolivariana. [UPB] (2016). Proyecto Educativo Institucional.

<https://www.upb.edu.co/es/identidad-principios-historia/proyecto-institucional-modelo-pedagogico>

Valero, I. y Riaño, M. (2020). Teletrabajo: Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales* (pp. 22-33).

<https://doi.org/10.12961/apr.2020.23.01.03>

<https://web-b-ebsohost->

<com.consultaremota.upb.edu.co/ehost/detail/detail?vid=10&sid=7e9e2bda-f8db-4a7f-99e4-582cadbc4561%40pdc-v->

<sessmgr03&bdata=Jmxhbmcm9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=141505131&db=a9h>

Vargas, M., Turnbull, B., Galicia, L., Parra, M., Hernández, M., Gómez, E., Ortiz, M., Hernández, M. y Villareal, E. (2017). Los grupos educativos para la salud y los motivos de abandono de los pacientes.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902017000300003&lang=en

Warmling , C., Schneider, F. y Baldisserotto, J.(2016). La enseñanza de la bioética: evaluación de un objeto virtual de aprendizaje, 24(3).

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-80422016000300503&script=sci_arttext&tlng=es

Zapata, A. (2016). La formación mediada por el cuidado de sí o el cuidado de sí mediado por la formación, 17 (3), 15.1–15.101.

<http://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/57>

Anexos

Anexo 1 Instrumento de investigación y ficha técnica

Características del Cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes virtuales de educación

El presente cuestionario es para fines netamente investigativos. La información que usted amablemente nos suministre es de carácter estrictamente confidencial.

Párrafo introductorio:

El cuidado de sí es la capacidad que adquiere la persona de relacionarse de una manera sana consigo misma, trascendiendo del aspecto físico al espiritual entendiendo que tal relación busca seleccionar los mejores recursos, los ambientes y situaciones más apropiados con el objeto de protegerse para que cada interacción que tenga en cualquier frente de su vida esté enmarcada en la preservación de la misma, de la salud y en forma holística de los demás aspectos que forman parte de la tranquilidad.

Teniendo en cuenta que dichas interacciones pueden ser de tipo personal, hombre - computador, presenciales o virtuales, en las siguientes líneas, presentamos un marco de preguntas que nos permitirá conocer aspectos importantes de la concepción y el manejo que tenemos en la interacción con los ambientes virtuales de trabajo y aprendizaje en los que nos desenvolvemos diariamente, entendiendo que; es importante resaltar que todos cuidamos de nuestra integridad por el sentido de autopreservación. El presente estudio pretende hacer una revisión de cómo nos comportamos y cómo cuidamos de nosotros, le invitamos a contestar con total tranquilidad y con gran sinceridad para efectos de realizar una caracterización acertada respecto al tema de estudio.

Género: Masculino ___ Femenino ___ Otro ___

Edad: ___ años Ciudad: _____

Nombres y apellidos: _____

Teléfono _____ Correo electrónico: _____

Institución: _____

OBJETIVO 1: Describir las principales prácticas de cuidado de sí en personas que trabajan en ambientes virtuales

1. ¿Cuál es mi relación con los ambientes educativos virtuales? (Puede señalar más de una opción).
 - Soy estudiante
 - Soy docente
 - Soy Administrativo
 - Otro ¿Cuál? _____
2. Estoy interactuando en ambientes virtuales hace ___ meses, la razón de ello es: me contrataron para hacerlo y siempre he trabajado en ambientes virtuales ___ me cambiaron el tipo de ejecución de mis actividades de presencial a virtual ___
3. ¿Cuántas horas diarias dedico al trabajo o interacción en ambientes virtuales?
 - ___ 2 horas o menos
 - ___ Más de 2 horas y menos de 4
 - ___ Entre 4 y 6 horas
 - ___ Mas de 6 horas diarias

4. ¿Qué tipo de equipos utilizo para mi interacción en el ambiente virtual? (Puede señalar más de una opción):
 ___ Computador de escritorio
 ___ Computador portátil
 ___ Tablet
 ___ Teléfono celular
 ___ Otro ¿Cuál? _____
5. ¿Considera que el interactuar en ambientes virtuales está expuesto a algún tipo de riesgo?
 ___ SÍ ___ NO
6. Si su respuesta anterior fue afirmativa, por favor lea los siguientes tipos de riesgo y de acuerdo con ellos indique, en el cuadro adjunto, cuál (es) cree que podría (n) afectarle e identifique con una X el posible grado de afectación. Si no ubica el riesgo en la lista, por favor mencione cuál y su nivel en el campo otros:

Riesgo locativo: estado de las instalaciones o posibles elementos que obstaculicen su circulación y/o movimientos en el área de trabajo, acceso a los implementos de trabajo, estado del piso, nivel de iluminación.

Riesgo ergonómico: posición estática sentado por largos periodos, silla ergonómica, ausencia de descansa pies, altura de la mesa de trabajo, distancia del monitor, impacto de la luz en la pantalla del monitor.

Riesgo eléctrico: estado del cableado y conexiones, cables expuestos o que sobresalen de su escritorio o mesa de trabajo, bebidas o alimentos cerca del área de trabajo, combinación con labores domésticas donde en ocasiones utiliza o se acerca a su monitor o equipo de trabajo con las manos húmedas o mojadas.

Riesgo químico: el sitio de trabajo está cerca de insumos o expuesto a la inhalación de químicos o inflamables como pinturas, elementos de aseo, gas.

Riesgo psicosocial: situaciones relacionadas directamente con el trabajo o su entorno que pueden afectar su capacidad física, psíquica o social, como carga laboral, desequilibrio en los tiempos dedicados a familia y trabajo, aislamiento social, falta de apoyo o respaldo de su empresa frente a mayor exigencia, tecnoestrés.

Riesgo cibernético: acciones que afectan la capacidad de operar (virus), atentan contra la seguridad física, moral, psicológica o reputacional.

Riesgo	Locativo	Ergonómico	Eléctrico	Químico	Psico social	Cibernético
Nivel de afectación						
Inexistente						
Mínimo						
De rango medio						
De alto riesgo						
Otro	¿Cuál?		Nivel de afectación			

Lo considero así porque: _____

OBJETIVO 2: Identificar pautas para el cuidado de sí en perspectiva interdisciplinar para personas que se mueven en ambientes virtuales.

7. ¿Conozco y entiendo los procesos y procedimientos básicos para realizar un adecuado uso de las herramientas de las que dispongo para mi interacción en el ambiente virtual en que me desenvuelvo? SI__ NO__
8. Mi rutina de comportamiento en la interacción con mi ambiente virtual es:
Me siento en la silla y enciendo el equipo:
 A cualquier hora.
 En el horario determinado para ello.
 Enciendo el computador en la mañana e interactúo en cualquier momento.
 No tengo un horario establecido para mi interacción.
9. Estoy en mi interacción usualmente:
 Durante dos horas y hago pausas para descansar
 De 2 a 4 horas sin descansar
 Descanso seguido para pasar largas jornadas en mi interacción
 No descanso porque se me pasa el tiempo y no recuerdo hacerlo
 Soy muy enérgico y no tengo que descansar muy seguido
 Hago todo rápido para no tener que descansar en mi jornada
10. Cuando estoy muy ocupado con un proceso de mi ambiente virtual, generalmente:
 Hago una pausa para recargar energía.
 Solicito ayuda a alguien.
 Incorporo otras herramientas para facilitar el proceso (pantallas, equipos adicionales).
 Organizo mis tareas según la prioridad y relevancia de las mismas.
 No me siento ocupado con los procesos que desempeño

OBJETIVO 3: Establecer relaciones entre los diferentes significados y prácticas sobre el cuidado de sí para hacer una propuesta aplicable a las personas que interactúan en ambientes virtuales.

11. En mi tiempo libre acostumbro:
 Practicar algún deporte
 Ir al gimnasio
 Caminar
 Leer
 Meditar
 Compartir en familia
 Otro ¿Cuál? _____
12. Al realizar más actividad virtual puedo decir que:
 Dispongo de más tiempo libre para la hacer otras actividades.
 No dispongo de tiempo libre para dedicarlo a otras actividades.
 Realizo sus actividades extras en forma habitual.

13. Al trabajar y/o estudiar en la virtualidad he notado cambio en cuanto a (puede seleccionar más de una):

- Horarios en mi alimentación.
- Tiempo de descanso.
- Malestares físicos.
- Agotamiento o cansancio excesivo.
- Alteraciones de mi estado anímico.
- Alteraciones en mis relaciones interpersonales.

14. Cuando pienso en la expresión "cuidado de sí" creo que tiene que ver con:

- Cuidar conscientemente del propio bienestar físico.
- Cuidar conscientemente del propio bienestar emocional.
- Cuidar conscientemente del propio bienestar psíquico.
- Cuidar conscientemente de mis relaciones con los otros.
- Todas las anteriores.
- Otra - ¿Cuál? _____

15. Sí ___ / No ___ Considero que el cuidar de sí trasciende hacia el cuidado de otros porque

16. En mi opinión, el cuidado de sí debe ser para:

- Quienes trabajan en áreas de la salud.
- Quienes en su labor permanentemente están expuestos (bomberos, rescatistas, militares).
- Quienes practican deportes extremos y de alto riesgo.
- Quienes practican tareas de alto riesgo: alturas, excavación, minería, electricidad, radiación, confinados.
- Cualquier persona indistintamente de la actividad que realice.

Ha llegado al fin de este cuestionario. Agradecemos mucho su participación.

Ficha técnica de la encuesta:**Características del Cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes virtuales de educación****Objetivo de la encuesta:**

Caracterizar el cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes educativos virtuales.

Tamaño de la muestra:

100 personas pertenecientes a diferentes instituciones educativas que interactúan en roles de estudiantes, docentes y administrativos dentro de ambientes virtuales.

Técnica de recolección:

Cuestionario electrónico

Fecha de recolección de la información:

Octubre - noviembre de 2021

Diseño y realización:

El cuestionario fue diseñado y realizado por los profesionales Claudia Cecilia Arango Zuleta y Jaime Augusto Calle García, estudiantes de la maestría en educación de la Universidad

Pontificia Bolivariana de Medellín, con el objetivo de conocer los hábitos y percepciones característicos del cuidado de sí cuando se interactúa desde la virtualidad.

Universo:

Estudiantes, docentes y personal administrativo de diferentes instituciones de educación superior que interactúan en ambientes virtuales.

Anexo 2 Aval proyecto e instrumento de investigación

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
VICERRECTORÍA REGIONAL TOLIMA Y MAGDALENA MEDIO
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ DE ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

Ibagué, 22 de Septiembre de 2021

Estimados


Jaime Augusto Calle Garcia
Claudia Cecilia Arango Zuleta
Profesores Proponentes

Respetados profesores proponentes del proyecto: **“Características del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes virtuales”**. El Comité de Ética para la Investigación (CEI) de la Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, después de haber revisado los documentos presentados determinó que cumplen con los parámetros y requisitos éticos de la investigación para los instrumentos presentados.

De manera que el CEI otorga el **AVAL ÉTICO** al proyecto y al instrumento:

1). Cuestionario: Características del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes virtuales.

Cordialmente:


Gerardo Pedraza Vega
Coordinación de Investigación


Miguel Ángel Caballero O.
Comité de Ética de la Investigación