



EL CUIDADO DE SÍ EN EL FOMENTO A LA SALUD DEL PROFESORADO

Mauricio Zacarías Gutiérrez

Centro Regional de Formación Docente e Investigación Educativa
mazag50@gmail.com

Manuel Gregorio Ortiz Huerta

Universidad San Cristóbal
manuelhuerta31101982@gmail.com

Área temática: Procesos de formación

Línea temática: Tratamientos conceptuales sobre la formación del hombre, del sujeto, del individuo, de la persona desde diversas disciplinas y teorías y tendencias de la formación, actualización, capacitación

Tipo de ponencia: Aportación teórica



Resumen

La presente ponencia aborda teóricamente la práctica cultural que configura el sentido de vida y la salud del profesor, así como los hábitos alimenticios que orientan su transformación social, la cual deriva de la investigación La Salud Física del Profesorado en Chiapas; la perspectiva teórica que se presenta se construye desde disciplinas como la filosofía, salud, pedagogía, por lo que, todas abonan al constructo del cuidado de sí y la salud del profesorado. Finalmente, se concluye que el profesorado tiene que planear ética y moralmente una verdad ante lo que socialmente se constituye en la salud, puesto que, la parresia de pronunciar lo que es y requiere para su salud desafía la cultura de consumo, esto como una crítica de sí mismo.

Palabras clave: cuidado de sí, parresia, prácticas culturales, hábitos alimenticios, transformación social

Introducción

La salud del profesor es indispensable para que realice su quehacer pedagógico. Puesto que, un profesor enfermo centrará su atención en él mismo, luego, atenderá los pendientes a los que se comprometió. Desde esta perspectiva, se han escrito documentos que han abordado la salud del profesor. En los últimos años destacan textos sobre las emociones del profesor, el burnout, profesor quemado; otros textos se enfocan en malestar del profesor, la desmotivación, etc.

En este caso, el estudio se centra en la ingesta de alimentos y bebidas, con la que se provee de energía el organismo para que el docente realice su labor. Ante ello, el presente abordaje teórico atiende el siguiente cuestionamiento, ¿cómo se construye el cuidado de sí en el profesorado?, la finalidad que atiende este planteamiento teórico es, posicionarse respecto al cuidado de sí desde las prácticas culturales del profesorado.

Al enunciar el cuidado de sí, nos referimos a *Épiméleia Heautou* (cuidado de uno mismo), que implica la hermenéutica como trabajo de desciframiento y permite al individuo el poder conocerse y transformarse por medio de prácticas u operaciones, Foucault emprende ello en el trabajo académico de hermenéutica del sujeto en el Collège de France (Florián, 2006).

Hablar de prácticas culturales lleva a situar las valoraciones que se realizan en la vida diaria en actos y cosas con las que nos rodeamos (Morín, 1995; Ameson y Zizek, 1998; Eagleton, 2001). Las prácticas entre hombres nacen de las relaciones que mantienen entre sí, con animales, con plantas, con el clima y con la fe. El entrecruzamiento de todas ellas da sentido y significado a la vida diaria, puesto que ahí se gestan las creencias, verdades y propósitos por los que vale la pena de vivir o no.

El profesorado crea significaciones y vive prácticas culturales tanto en la escuela como fuera de ella, prácticas que se conjugan en actitudes hacia uno mismo; Foucault retoma de los griegos, romanos (cristianos) situaciones que convergen en actitudes hacia uno mismo, hacia los otros y hacia el mundo como parte del sujeto (Florián, 2006), así mismo, trata la *parresia* como una consideración política del sujeto que logra situar la relación entre democracia y verdad, un valor ético que problematiza la relación sujeto y verdad; del sujeto que está ante la verdad y que expone ante los otros (Foucault, 2017), de lo que, el profesor, sujeto de la escuela, genera un discurso sobre sí ante los demás, de lo cual connota significado en los otros, en relación a la salud, expresa la necesidad de lo saludable, y crea prácticas con las que atiende la vida diaria de la escuela.

Tomando como base lo anterior, se aborda los siguientes temas que teorizan la práctica cultural (desde el cuidado de sí) en el fomento a la salud del profesor, los cuales son el eje que guían la investigación en desarrollo de “La salud física del profesorado en el Estado de Chiapas”.

Desarrollo

La práctica cultural, sentido de la vida

Foucault analizó el corte entre la espiritualidad antigua y la modernidad cartesiana, estableció el análisis de inflación discursiva del cuidado de uno mismo, en el que, *conócete así mismo* (helénico-socrático) accede al conocimiento a través de la transformación moral; en el cartesianismo, que flagela la versión cristiana del cuidado, la modernidad marca una subjetividad sin espiritualidad (Sauquillo, 2017). Por otro lado, la *askésis* (del periodo helenístico romano) “es una práctica de la verdad sin obedecer a la ley” (Sauquillo, 2017, p. 420), lo que

infiere que el sujeto se constituye en su verdad, es quien debe establecer una inflexión para ser un sujeto saludable, pleno de la actividad espiritual; Foucault refiere que el cuidado de uno mismo está al alcance de unos pocos, el sujeto en cuanto al cuidado, difiere del platonismo, se trata de corregir, más que de construir, de tal forma que la práctica de sí mismo, es un arte de vivir (Sauquillo, 2017).

El cuidado de sí mismo, en los primeros dos siglos, hereda la cultura universal del cuidado de uno mismo, y quienes lo practican logran la perfección espiritual o salud; en el periodo romano, la salud opera en un sujeto que es objeto, agente e instrumento de salud; en los siglos III y IV, la salud es debida a que el agente actúa estipuladamente en las reglas del monacato y registro de la muerte, Dios y lo eterno (Sauquillo, 2017).

En el sentido de la educación, el arte de la vida es guía, representa enseñar, instruir a gobernarse a sí mismo y gobernar a otros, esto es un proceso de formación, que, en la escuela, el profesorado adquiere conocimientos del cuidado de la salud, y este enseña a su estudiantado; la vida cotidiana en la escuela, está dada en lo inmediato, en el discurso, es aquí que la parresia sobre la salud fija la ética y moral como práctica cultural, es decir, se expresa la verdad ante mecanismos sociales y culturales que denigran el cuerpo, que enferman al sujeto, ¿qué de la vida cotidiana de la escuela fija la plenitud y salud?, ¿qué práctica cultural de salud tiene el profesorado y enseña al estudiantado?

La vida cotidiana de la escuela se mueve en dos vertientes, en la inmediatez y la planeación. La inmediatez está en la vida diaria, en la generación de conflictos y en la resolución de problemas. Las pesquisas que se dan en la inmediatez de la vida están relacionadas desde, las palabras, las cosas, las acciones, la prosa del mundo (Foucault, 2010). Así, la inmediatez se construye en el sentido común, la irracionalidad, la razón, los sueños, las ilusiones, las molestias, entre otros, en un día común.

Respecto a la planeación, se da desde la dirección escolar, pasando por la planeación escolar que realiza el profesor para impartir su clase, hasta las tareas que realiza el estudiante que demuestran la enseñanza realizada por el profesor y la recepción que hizo el estudiante de lo enseñado según las participaciones verbales y escritas.

La práctica cultural en la escuela da sentido a la vida escolar, desde luego, la vida va a las familias de cada estudiante y la vivida, regresa nuevamente a la escuela, de tal manera que, el boomerang es permanente entre escuela y familia, a ello se agrega la información que llega por distintos medios, más, la vida pública de la comunidad, de esto se reflexiona que, la salud, es un conocimiento que se discursa desde la subjetividad, y expresa sentido en la recurrencia, entre lo que el sujeto vive. Lo anterior es así, porque la práctica es recurrente, se encuentra corporeizada y ambientada.

Al corporeizarse, el cuerpo va asintiendo la vida, y crea valoraciones de la misma. El cuerpo manifiesta de la práctica significadas emociones, sentimientos y afectos con los cuales da cuenta y se reconoce como parte del contexto que habita y diferencia aquello que no le es propio, de ahí que, le genere extrañamientos lo desconocido y conocido (Hammersley y Atkinson, 2009). En

la práctica cultural asumida, se da sentido a la vida, y no solo se está predispuesto a reaccionar ante las cosas o hechos que presencia, sino que, el sujeto interviene en la generación de sentido con los otros que se relaciona, sean humanos o no.

La práctica cultural no cambia improvisadamente, dado que la significación de la misma pasa por un proceso reflexivo de cómo se vive. Los alcances de la significación de la vida cotidiana en cada persona se mueven en dos planos, individual y colectivo, individual porque el proceso de la reflexión de la vida se hace en solitario, a la mente llegan los actos que han ocurrido y desde ahí se significan para continuar en la dinámica o hacer el cambio. En lo colectivo se da, cuando al relacionarse el sujeto con los otros, identifica que su reflexión está vinculada en cierta manera a la reflexión del otro.

Las acciones colectivas, al ponderar la reflexión común, evidencia que lo común da sentido y significado a las prácticas culturales que se valoran en determinado contexto. Cabe comentar que la irrupción de los medios de comunicación en la vida de las personas, mueve valoraciones, creencias y verdades de la realidad social y natural, por consiguiente, en la colectividad se construyen otras maneras de ser y comportarse ante los fenómenos que se presentan. Por tanto, el tejido social del contexto de la persona está influida por el exterior y el interior, de ello, surgen modas y tendencias, acciones y reacciones clásicas ante situaciones sociales confusas.

Las prácticas culturales entonces, cobran sentido permanente en las personas, se gesta el discurso del cuidado de sí, del otro, de la salud, que en el análisis de Foucault sobre el cuidado de sí mismo, la escuela es una forma de subjetivación de la salud. La escuela como ente socio cognitivo, instituye la salud desde el currículo y prácticas culturales de cuidar el cuerpo, ante esto, se cuestiona si, ¿se reflexiona el cuidado de sí mismo ante la dinámica contextual del consumo? La escuela crea significaciones de lo que la salud es y cómo obtenerla, indica modos de vida y valora el fenómeno de la realidad que apropian del exterior e interior de su contexto inmediato.

La salud del profesor

A las personas, las prácticas culturales le orientan su diario vivir. Las valoraciones que tiene de las prácticas culturales en torno a la salud, le dicen cuál es el alimento que debe consumir para mantenerse sano, fuerte, proactivo, propositivo, entre otros. En este sentido, cabe hacer mención de que mantenerse sano es de por sí, una responsabilidad grande que tienen los adultos respecto a los menores, puesto que, desde la gestación se debe proveer a la persona nutrientes que le permitan el desarrollo físico y mental y enfrente al mundo en lo natural y social. El tener conciencia sobre su salud, invita a decir la verdad, a conformar una parresia de su salud, de pensar que la salud es un anhelo y deseo del enfermo. Es ético pronunciar la verdad de su salud, conseguir el estado que le asegure vida.

El profesorado asume su salud para impartir la docencia, esto implica comer carnes, legumbres, leguminosas, frutas, verduras, cereales, entre otros. De bebida, agua simple. Todo lo anterior

se racionaliza, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002), el exceso de ciertos productos puede potenciar enfermedades en la persona. El ejercicio físico y la recreación deben acompañar la dieta diaria del profesor, acorde al planteamiento de la OMS, las recomendaciones que se dan en la vida diaria resultan valiosas para mantener salud física y mental.

Es necesario destacar que el consumo de ingesta diaria del profesor está vinculada a la valoración que realiza del saber comer que ha significado antes y ahora que es profesor. La práctica cultural de ingesta le orienta qué comer, cómo comerlo y la hora de realizarlo. De ahí que haya variedad y estilos de consumo de alimentos nutricionales para el organismo de cada persona, que pueden ser, en cierta manera, comunes de acuerdo a un contexto y diferentes al ingresar a otro. La ingesta, por tanto, se hace, independientemente al lugar donde se ubique la escuela. Ingerir es una necesidad del cuerpo para mantener energía y desarrollar las actividades de labor, trabajo y acción (Arendt, 2021) que está llamado a realizar.

Las proporciones de consumo de ingesta afecta la vida de todas las personas, de ahí que se destaque que el exceso de azúcares, carbohidratos, sal, entre otros, potenciará enfermedades en el profesor, más, si en la práctica cultural se tiene incorporado hábitos de consumo que no se encuentran en los estándares de la OMS.

Otro elemento, que está vinculado a la salud del profesor es la información que recibe todos los días, la cual comunica. Con ello, se hace referencia que la información sea escrita, auditiva o gestual indica cómo se conduce la persona en los espacios sociales que se rodea. La información que recibe y envía configura patrones, símbolos y significados que le orientan a pensar, accionar, emocionar, sentir, entre otros; la relación social que mantiene con las personas que hacen la escuela y los que están fuera de ella.

Las emociones y los sentimientos son bases angulares en el trato que da y recibe el profesor, políticamente estos conceptos no se muestran, si se tejen en el sentir que se tiene por la patria, la enseñanza y por los estudiantes que atiende. Por consiguiente, la salud física del profesorado se ve influenciada por las demandas que se le piden desde la ley y la norma que le indican cómo debe ser profesionalmente para alcanzar los objetivos planteados en los planes y programas de estudio del nivel educativo que atiende. Aunado a lo anterior, cabe destacar que las prácticas educativas vividas al interior de la escuela dan sentido a la valoración que hace de los estudiantes que atiende, de los padres de familia con los que se relaciona y con otros profesores.

Sin obviar el contexto externo del profesor, las emociones y los sentimientos que experimenta en un día de clase inciden en la receptividad que tiene de la enseñanza, como de la política, la religión, la economía, la salud, entre otros. De ahí que Steve (2011), Torres (2020), Macías, Soto, y Corral, (2007), entre otros autores, hayan dedicado tiempo para describir el malestar docente, la condición en la que asume su enseñanza, el síndrome Burnout que enfrenta día a día. Puesto que son insumos en su diario vivir.

La salud del profesor está anclada a la práctica cultural, más los antecedentes heredofamiliares que cada persona tiene. De ahí que, la salud del profesor tenga hábitos que no se correspondan

con los lineamientos de la OMS y los que tiene la Secretaría de Salud de México, los cuales redundan en las enfermedades que se le presenten en el lapso de vida. Incluso, las enfermedades que presenta el profesorado pueden relacionarse a las que una persona sin ser profesor pueda presentar. Por ejemplo: diabetes, hipertensión, triglicéridos, colesterol, ácido úrico, neumonía, laringitis, ansiedad, migraña, entre otras.

Es importante destacar que la dinámica educativa a la que se enfrenta todos los días el profesor puede potenciar enfermedades causantes de estrés, tensión y debilitamiento en torno a su capacidad física, por consiguiente, la salud que presenta se desvanece poco a poco. Cabe señalar que la salud del profesorado no es homogénea, la práctica cultural en la que ha nacido como la reflexión que hace de la misma, le indica cómo cuidar de sí y cómo reponerse ante las tensiones que la política educativa o social le presentan, si se objeta la crítica del sistema al que pertenece.

Otro dato importante es que, algunos profesores pueden padecer desde temprana edad alguna enfermedad hereditaria, que, al conjuntarla con las actividades académicas que le demanda la política educativa, enferme aún más, de ahí que, algunas actividades propias de la docencia, se vean limitadas por la condición física del profesor. Desde luego, hay enfermedades que no limitan la acción pedagógica del profesorado.

El hábito alimenticio y transformación social

El hábito de cuidado de sí en el profesorado, implica el proceso reflexivo de la práctica cultural que tiene respecto a la salud que se ha procurado. Tal proceso se ve inmerso por situaciones que acontecen día a día y por el cúmulo de experiencias que provoca el regreso al consumo de ingesta o de información que dictan cómo cuidarse.

Cuestionar las prácticas culturales de consumo alimenticio y de información involucra detenerse a pensar la ingesta diaria. Este acto implica observar y reflexionar qué ofrece el medio en el que se relaciona el profesor. Dado que, el consumo de productos con alto contenido de azúcar, sal, carbohidratos, son los que tiene al alcance. Así como, noticias que causa estrés y ansiedad respecto a su condición de profesor y de persona.

El abanico se abre al considerar que el consumo de alimentos comestibles como los audiovisuales, verbales y gestuales inciden en los cambios sociales en el contexto. Desde la perspectiva antes expuesta, se considera que el profesor consume constantemente alimentos e información, elementos que dinamiza la práctica cultural que se valora en la escuela. De ahí que, en los centros escolares se consuma comida rápida, bebidas con alto contenido de azúcar, así como, información a través de medios digitales e internet, más la información que le llega de la relación que mantiene con los otros.

La transformación social entonces no es un asunto vertical, sino que, se mueve con la reflexión continua que hacen los que participan en los diferentes contextos sociales en el que interactúan. En el caso de la escuela, la reflexión del consumo llega a la vida diaria a través de la tienda

escolar y en las festividades que se realizan. Incluso, el vivir en dietas para proyectar imagen social a través de vestidos, maquillaje, ropa y accesorios también es parte de la práctica cultural que transforma el contexto social del profesor. El resultado de estos cambios tiene influencia en el lenguaje, de ahí que se adopten conceptos como moda *fashion*, comida *light*, entre otros.

El lenguaje de la vida escolar se transforma con la llegada de nuevos consumos, sean estos de ingesta diaria o de información. El profesor, adhiere los nuevos conceptos al lenguaje común, los cuales poco a poco desplazan a otros. Por lo tanto, la transformación social del consumo no precisamente va en la dirección que plantea la política educativa, de formar habitantes críticos, analíticos, proactivos, entre otros; sino que, la información que se consume, como la ingesta diaria puede fomentar la dependencia a ciertos alimentos, como al tipo de información que circula a través del formato audiovisual.

El formar personas libres se imposibilita cuando la información que circula para un consumo excesivo está vinculado a las prácticas culturales que sustituyen a unas por otras. Se ha destacado que hay situaciones que permanecen en el tiempo, es importante reconocer que el consumo de lo inmediato pone en tensión al consumista. Por consiguiente, el mismo medio que sirve para fomentar un consumo cultural sea de ingesta o de información, es el que se ocupa para aliviar las enfermedades que ha causado. Por ejemplo, la promoción que se hace por diversos medios de ropa, comida, accesorios, entre otros, genera a quien lo consume como al que no, tensiones en torno a cómo obtener lo que se oferta, en caso de adquirirlo, se llena la necesidad creada, a la vez, se gesta otra, la cual consiste en estar a la espera por la novedad a llegar. Para quien no puede hacerse de la novedad ofertada, se le crea la culpa de que no puede adquirir las cosas que se ofertan, por tanto, genera la inseguridad de si algún día podrá tenerlas.

Si bien el mercado ha democratizado el consumo, este se enfoca a comprar la voluntad de lo placentero, por consiguiente, la transformación social camina en otro sentido, en cómo lo ha diseñado la política pública. En últimas fechas se ha realizado propaganda en relación a cómo evitar consumir altas cantidades de azúcares, sales, carbohidratos, cómo prevenir la violencia física, psicológica, el estrés, entre otros malestares presentes en la vida social, estos no se contrarrestan con una recomendación, puesto que implican reflexionar la práctica cultural en la que se adscriben. Debe reconocerse que hay consumos que tienen amplia recepción en las personas, puesto que sus diseñadores han sabido combinar las tradiciones del contexto con las necesidades de permanencia del producto.

La transformación social desde la salud, no tiene un sendero para realizarse, se teje con el cuidado de sí que tienen las personas que la hacen. En el caso de la escuela, se teje con la salud de los profesores, de los estudiantes y de los padres de familia. Estar sano, es el pretexto, reflexionar el consumo que se tiene de lo que se ingiere, se observa, se toca y se escucha, es la tarea de quienes hacen la escuela. Se ha subrayado el interés que tiene la política educativa por una ciudadanía sana, libre de violencia y de consumo nocivos para la salud, es importante, que el consumo que llega del exterior a los contextos donde se realiza la escuela, sea más amable con

el consumidor. Por amabilidad se hace referencia que se minimice la exhibición de productos que están comprobados científicamente que dañan al cuerpo, con ello, nos referimos tanto a los de ingesta diaria, como a los que fomentan la violencia física y psicológica, como a los que invitan a tener vida activa sexual a temprana edad, también los que potencian el consumo de sustancias adictivas, alcohol, cigarrillos, entre otros.

El hábito alimenticio como puente para la transformación social es estructural, no hay punto de encuentro, sino, un movimiento permanente, puesto que, el Estado no deja de formular leyes y normas, y la vida cotidiana tampoco abandona de un día para otro, las prácticas culturales de consumo, Así, la crítica de sí mismo, se hace con un sentido moral, donde la libertad de elegir y el deber se funda en la ética (Foucault, 2017).

Conclusiones

Las prácticas culturales que tiene el profesor de la salud, está en contradicción con la parresia de constituir la verdad sobre su salud, ya que representa un estado de consciencia ante lo que socialmente se impone, una ética y moral hacia los consumos y hábitos relacionados a un cuidado de sí, que se instruye, se hereda, pero, se cuestiona.

La crítica de sí mismo, conlleva a prácticas reflexivas y provocativas en el acto educativo. El conocimiento y el lenguaje de la salud tendrá que concebir un sentido de la vida. Desde la mirada de Foucault, el profesorado tendrá que criticar lo que consume, sus hábitos y el sentido que tiene de la salud en su escuela. Queda el hilo abierto a profundizar este estudio teórico para enriquecer los planteamientos culturales, sociales y filosóficos de la salud en el profesorado.

Referencias

- Ameson, F.; Zizek, S. (1998). *Estudios culturales. Reflexiones sobre el multiculturalismo*. Paidós.
- Arendt H. (2021). *La condición humana* (1ª ed. en Austral 3ª imp). Austral.
- Eagleton, T. (2001). *La idea de cultura*. Paidós
- Esteve, J. M. (2011). *El malestar docente* (3a ed. rev. y amp. 6a imp). Paidós
- Florián, V. (2006). La ética del cuidado de sí. Moral y ética de Foucault *Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu*. (144), 59-70. <https://www.redalyc.org/pdf/3435/343529895005.pdf>
- Foucault, M. (2017). *Discurso y verdad en la antigua Grecia*. Siglo XXI
- Foucault, M. (2010). *Las palabras y las cosas*. Siglo XXI
- Hammersley M. y Atkinson P. (2009). *Etnografía: métodos de investigación* (2a ed. rev. y amp). Paidós Ibérica.

- Macías, A. B., Soto, R. C., y Corral, M. G. A. (2007). *Síndrome de Burnout: Un estudio comparativo entre profesores y médicos de la ciudad de Durango*. *Investigación Educativa Duranguense*, (6), 64-73.
- Morín, E. (1995). *Paradigmas, cultura y subjetividad*. Paidós
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Macroeconomía y salud: invertir en salud en pro del desarrollo económico*. Organización Mundial de la Salud.
- Sauquillo, J. (2017). *Michel Foucault: Poder, Saber y subjetivación*. Alianza editorial
- Torres J. (2020). *La desmotivación del profesorado* (3ª Ed). Ediciones Morata S. L.