



**REVISTA MEXICANA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA**  
**Volumen 14 número 33 julio-diciembre 2017, pp. 57-77.**

**La competencia *se autodetermina y cuida de sí* desde la perspectiva  
de los alumnos y alumnas de Bachillerato**  
**Autodeterminate and self-care competence since the High school  
students' perspective**

José Gabriel Montes Sosa<sup>1</sup>

**Resumen**

El objetivo de la presente investigación es llevar a cabo un análisis acerca de la forma en que los alumnos de tercer año de Preparatoria definen la competencia *se autodetermina y cuida de sí*; iniciando, a partir de ello, una tematización sobre la misma. Para la fundamentación de la investigación, se encuestaron 197 estudiantes de una preparatoria de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Se aplicaron dos cuestionarios en los cuales se les solicitó que definieran de manera amplia el conjunto <se autodetermina> y en otro <cuida de sí>. La categorización realizada a partir de los resultados arroja que <se autodetermina> es asociada a los siguientes conceptos: decisiones, conocimiento, metas; mientras que <cuida de sí> a: cuidado, amor, bienestar físico y mental, respeto. Se concluye que en sus definiciones se encuentran atributos de dicha competencia, dichos atributos son fundamentales para la tematización de la competencia con miras a una posterior reconstitución conceptual de la misma. **Palabras clave: competencia, bachillerato, auto determina, cuida de sí.**

---

<sup>1</sup> Profesor-Investigador de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla de la Facultad de Filosofía y Letras  
[laikatiti@hotmail.com](mailto:laikatiti@hotmail.com)- (045) 22-22-12-48-20.

Temas trabajados: Suicidio, Historias de caso, Metodología cuantitativa, Formación docente, Retematizaciones fenomenológicas para la educación y la psicología.

## **Abstract**

The objective of this investigation is to make an analysis about, what does the students understand by <autodetermination> and <self-care>; also to initiate a theme about this competence. 197 students from a high school from the BUAP (Benemérita Universidad Autónoma de Puebla) were surveyed. They had to answer 2 tests, in one of these; they had to give their extensive definition of the word <autodetermination> and in the other their definition of <self-care>. The categorization throws that <autodetermination> is associated with the words: decisions, knowledge, goals; and <self-care> is associated with: care, love, mental and physical health, respect. It concludes that in their definitions, are found the attributes of the mentioned competence, this will help to a future conceptual rebuilding of the worked competence. **Keywords: competence, high school, autodetermination, self-care.**

## **Sumário**

O objetivo desta pesquisa é realizar uma análise de como os alunos em terceiro ano de “Preparatoria” (Ensino médio) definem a competência, autodetermina-se e cuida de si; Començando, a partir disso, uma divisão por temas sobre ela. Para a base da pesquisa, 197 estudantes em uma escola de ensino médio da Universidade Autônoma de Puebla foram entrevistados. Fizeram-se dois questionários nos quais eles foram convidados a definir mais amplamente o conjunto <determina-se> e outro <cuidado de si>. A categorização feita a partir dos resultados revela que <determina-se> está associada com os seguintes conceitos: decisões, conhecimento, metas; enquanto <cuidado de si> a: cuidado, amor, bem-estar físico e mental, respeito. Conclui-se que em suas definições são atributos do que a competência, esses atributos são fundamentais para a tematização da competência com vista a uma maior reconstituição conceitual dela.

**Palavras-chave: Competência, autodeterminação , auto-cuidado**

## **Introducción**

El tema de las competencias ha sido incorporado en el Bachillerato y en la educación preparatoria de nuestro país, no sólo como un tema, sino como un modelo educativo que ha perdurado, quizá, sin las evaluaciones pertinentes a su desempeño, lo que es cierto, es que es poco lo que sabemos respecto de su eficacia o más aún, de la adecuación y funcionalidad para el desarrollo educativo, por no decir, humano, de los alumnos y alumnas que lo experimentan durante tres años de su formación preparatoria. Genera particular atención dentro de este modelo, la competencia llamada *se autodetermina y cuida de sí* (véase anexo 1), misma que se desarrolla (o busca desarrollarse) durante toda la estancia de los alumnos en el Bachillerato, en y a través de la materia denominada Psicología.

Consideramos necesario un análisis que por el camino tome dos sentidos: el primero es una tematización de la competencia *se autodetermina y cuida de sí*; el segundo, reconocer la importancia de saber lo que los alumnos y alumnas de una Preparatoria de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México de tercer año definen por *se autodetermina y cuida de sí*.

Las personas se autodeterminan en función de algo y ese algo puede ser el cuidado de sí, pero la pregunta sin responder es ¿de qué se cuida? Por esa razón es importante tematizar ese cuidado en torno de un ¿a qué? o ¿para qué?, pues, no es solamente una competencia para “enseñar”, sino un aprendizaje para formar a personas, no para el futuro inquietante o un pasado que pudo ser mejor, sino un presente que se puede modificar, de ahí que es más valioso formar, que informar.

En el espacio de vida de personas, de aproximadamente entre los 15 y 19 años, se dan una serie de acontecimientos, por una parte, un número importante de jóvenes se encuentran en una institución educativa, como en el caso que nos ocupa: la Preparatoria y por otro se encuentran en su realidad cotidiana, con una serie de inquietudes y de cuidados hacia su persona, que se desea que tengan.

El cuidado no siempre ocurre de la manera que se desea, es necesario, por ejemplo, hablar de la falta de cuidado en tanto adicciones si se desea tematizar el *<cuida de si>* del que habla la competencia, en tanto un cuidarse del individuo de forma integral.

Así pues, en la Encuesta Nacional de Adicciones 2011, México (2012) se señala que “*Los estudios epidemiológicos tanto nacionales como mundiales nos demuestran que este fenómeno (el de la adicción) es cambiante y se presenta con mayor frecuencia en jóvenes y con sustancias más dañinas, se observa, además un aumento en el uso de drogas en la mujer, tanto legales como ilegales.*” Siendo la marihuana y la cocaína las de mayor consumo y más adelante destaca; en el 2009, “con la participación de 30 consejos tutelares de menores que proporcionaron información de 5, 254 menores infractores. De ellos, el 90.7% tiene entre 15 y 18 años y únicamente el 7.5% son mujeres. En cuanto al nivel de secundaria registra el mayor porcentaje (51.3%). En relación con el consumo de drogas, el 24.3% cometió un delito bajo la influencia de alguna sustancia. El robo (72.1%) fue el delito más cometido por los menores. De los menores infractores entrevistados, el 68.1% referían consumir habitualmente drogas, donde la marihuana es la sustancia más reportada (35.0%) seguida del alcohol (29.8%) y el tabaco (27,3%).” (5); “La edad promedio para el inicio

en el consumo de drogas disminuyó entre 2002 y 2008, en las mujeres pasó de 23.6 años a 20.1 años; en tanto que en los hombres pasó de los 19.8 años a 18.3 años. En cuanto a los resultados de la presente encuesta, la edad de inicio se mantiene estable, en 20 años para las mujeres y 18 años para los hombres” (56).

En la Encuesta Nacional de Adicciones: Reporte de alcohol. “En la población adolescente, se encontró que el consumo de alcohol aumentó significativamente...De tal manera que el consumo de alguna vez paso de 35.6% a 42.9% en el último año de 25.7 a 30.0% y en el último mes de 7.1% a 14.5%. Esta misma tendencia se observó en los hombres y en las mujeres, especialmente en el consumo del último mes ya que se incrementó en el caso de ellos de 11.5% a 17.4% y en ellas de 2.7% a 11.0%” (24). “En el 2008 el 49.1% de las personas que consumieron alcohol, mencionó que lo hizo por primera vez a los 17 años o menos, mientras que en el 2011 el porcentaje aumento a 55.2%.” (27); “...de 2008 a 2011 creció el número de bebedores, esta práctica tiene un inicio temprano, poco más de la mitad (55%) de la población que ha consumido alcohol, inicio antes de los 17 años” (41).

En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales, menciona. “En promedio los adolescentes fumaron por primera vez un producto de tabaco a los 14.6 años y no se observa diferencia entre hombres y mujeres. El 15.8% inicio a los 12 años o antes, 50.5% entre los 13 y los 15 años y 33.7% de 16 a 19 años”. (77); “El porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años de edad que han iniciado su vida sexual alcanza 23%, con una proporción en hombres con el 25.5% en relación con las mujeres, con 20.5%”. “A temprana edad se manifiesta una conducta de intento de suicidio con 3.5% de los adolescentes entre 13 y 15 años, a diferencia de la encuesta anterior...donde el porcentaje más alto se registró en el grupo de adolescentes entre 16 y 19 años con el 1.9%. Además, las mujeres, en comparación con los hombres, mostraron más intentos de suicidio en los diferentes grupos de edad. (168)...”; “En comparación entre grupos de edad los varones de 14 a 19 años tuvieron una mayor prevalencia de conductas de riesgo, como comer demasiado y hacer ejercicio, que las adolescentes de 10 a 13 años. Por otro lado, las adolescentes de 14 a 19 años tuvieron una mayor prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria (excepto inducir al vómito) que las adolescentes de 10 a 13 años” (178).

Con estos datos sentando la base de nuestra investigación y marcando el inicio de la reflexión es necesario hacer hincapié en lo siguiente; en esta, nuestra cotidianidad suceden una serie de inquietudes que requieren atención para poder afrontarlas, decisiones (un claro ejemplo es la decisión de consumir o no drogas legales o ilegales o las malas conductas alimentarias) para las que debiera tomarse en cuenta el *ideal* de lo que es correcto y lo que no, la estadística mostrada anteriormente es un parteaguas para la consideración de la realidad del *cuidado de sí* entre nuestros jóvenes.

La competencia se *autodetermina* y *cuida de sí*, se lleva a cabo en los tres años de Bachillerato (BUAP), particularmente en la asignatura de Psicología, que en el primer año lleva por nombre Psicología y Desarrollo Humano; en el segundo Psicología Educativa y Orientación Vocacional y Profesiográfica; para tercero en el área de Humanidades Psicología y Competencias exitosas. De tal manera interesa saber ¿Cómo los alumnos y alumnas definen la competencia *se autodetermina* y *cuida de sí* que cursan en el tercer año de Bachillerato?

## Desarrollo

La cotidianidad de la vida marca un flujo de acontecimientos, mismo que, aparentemente, sigue ininterrumpido; solamente cuando algo nos *afecta* surge la inquietud, el desosiego. A esta afección es a la que se debe prestar particular atención, pues es en y a través de ella que, en la vida de los jóvenes, se manifiestan existenciales como la afectividad, la angustia, el aburrimiento, el temor y la libertad, por supuesto también la felicidad, el amor, entre otros.

Ya en otro texto se ha tematizado el *cuidado de sí* (Montes, Sosa. 2015), recuperando la perspectiva de Foucault de la expresión griega *epilemeleia heautou*, traducida como el cuidado de sí mismo, ocuparse de sí mismo, relación consigo mismo. Es pues, trabajar sobre algo, implica un involucramiento, una atención, un conocimiento, una *techné*; por tanto, un autoexamen de nuestras formas de actuar para intervenir sobre sí:

Ahora bien, no se trata de cuidar de sí, por agradar a los otros, sino del convencimiento de ese cuidado y asumir la responsabilidad de ese actuar en el cuidado de sí, donde el otro juega un papel relevante en el sentido de un diálogo, que puede coadyuvar a ese *cuida de sí*, como

interlocutor, veamos, Foucault (2012) señala, que se encuentra en 1) El magisterio del ejemplo transmitido al joven y que puede ser por la tradición como los héroes, los ancianos gloriosos de la ciudad, los enamorados que proponen un modelo de comportamiento 2) El que trasmite conocimientos, destrezas 3) El socrático que es el magisterio del desosiego y el descubrimiento (Montes Sosa, 2015: 131)

*Se autodetermina y cuida de sí*, se debe ver como el cuidado, como la dedicación a uno mismo ante las inquietudes que se presentan, y se debe entender como constitución del sujeto, en nuestra responsabilidad con la alteridad (el otro), que implica decisiones y donde los otros, ya sea sus pares o los adultos, pueden esclarecer su forma de existencia.

Esto conlleva a hacer un *ejercicio del pensar* acerca de la competencia *se autodetermina y cuida de sí*, ejercicio que se da en el encuentro con el otro, un encuentro, ese vínculo con la alteridad como algo intrínseco. Dice Freud (Freud, 1916: 2012) en las Conferencias de Introducción al Psicoanálisis: “Mediante palabras puede un hombre hacer dichoso a otro o empujarlo a la desesperación.” (15) y en Psicología de las masas y análisis del yo (1921:2012:67) “En la vida anímica del individuo, el otro cuenta con tal regularidad, como modelo, como objeto, como auxiliar y como enemigo...”. Esto es, el otro está involucrado es nuestra condición de ser humano. En el cuidado de sí, que es gobernarse a sí mismo, proveer una relación con los otros, siendo un estado de tensión que permea un *ethos*, un comportamiento.

*El cuidado de sí* se da en nuestra facticidad, en nuestro acontecer diario y no se puede dejar pasar de manera contemplativa, sino en una *praxis del cuidado*. ¿Cómo se da este cuidado? La respuesta, por obvia que suene, es: en el cuidado mismo. De hecho, hay un cuidado de antemano, aunque “no nos cuidemos.” La intención lleva a cuidarse (me) y no necesariamente que otros me cuiden, el problema de la falta de cuidado se hace evidente cuando el propio movimiento social impide la práctica del cuidado. Mostremos un ejemplo: existe actualmente una intensa relación entre la idea del cuidado, la autoimagen y las redes sociales, esto es, la influencia de los medios de comunicación masiva; somos parte de una cultura que condiciona las emociones, un sistema que nos señala cómo actuar y manejar los sentimientos; por supuesto, esta es una problemática que no sólo afecta a jóvenes, sino a todo los estamentos con acceso a internet; en efecto, los cánones del cuidado, incluso los del comportamiento, de lo correcto y lo incorrecto pueden ser encontrados en tal o cual

“publicación”, en tal o cual “muro”, de x o y red social; la verdadera pregunta es: ¿cuál es el criterio que aplican los jóvenes para tomar las decisiones correctas en torno a las influencias que suponen dichas redes en sus vidas, en su *cuidado de sí*? He aquí el papel determinante de la formación dentro de la competencia y la aplicación fáctica de los atributos de ella.

Es constante escuchar en la cotidianidad términos como depresión, estrés, ansiedad, bipolar, manejo de emociones; nuestro lenguaje normaliza dichos términos y lo curioso es que no sólo se normalizan los términos, sino también el sufrimiento que se haya en las situaciones tras ellos, ya que nos definimos por categorías preestablecidas por la publicidad y los medios de comunicación, estos van modelando nuestro discurso, además de nuestro actuar. Hay un discurso hegemónico de normalización, se crea un cliché, una literatura de los consejos de autoayuda, desde las Intimidades congeladas (Illouz, 2007): “En la cultura del capitalismo emocional, las emociones se convirtieron en entidades a ser evaluadas, examinadas, discutidas, negociadas, cuantificadas y mercantilizadas” (Illouz, 2007: 227). Parece que hay un olvido de sí, y se responde a la inmediatez de la cotidianidad. El cansancio se hace presente, y el aburrimiento se hace profundo.

*Se autodetermina y cuida de sí*, debe reflexionarse desde la abundancia de lo cotidiano. Analizando esta Sociedad del Cansancio (Obra del coreano Byung-Chul Han del año 2012). En su exceso de positividad de auto explotación que lleva al agobio, a la extenuación, al rendimiento, al agotamiento; sin embargo, es en su negatividad que ese aburrimiento se puede reinterpretar y que es curativo.

Kafka emprende una reinterpretación interesante del mito en su críptico relato <<Prometeo>>: <<Los dioses se cansaron; se cansaron las águilas; la herida se cerró de cansancio>> Kafka se imagina aquí un cansancio curativo, un cansancio que no abre heridas, sino que las cierra. *La herida se cerró de cansancio*. Asimismo... desemboca en la reflexión de un cansancio curativo. Tal cansancio no resulta de un rearme desenfrenado, sino de un *amable desarme del Yo*. (Han, 2012: 10)

¿De qué se cansan los alumnos y alumnas? De la clase, los docentes, los exámenes, las incongruencias ¡la escuela agobia! Aquello que genera emoción, digamos éxtasis, aburrimiento, angustia, felicidad, amor y enamoramiento, debe ser objeto de conversación. De tal manera que hay que recuperar los acontecimientos de la cotidianidad de los y las jóvenes que permitan un proceso de conversación.

## **Metodología**

Se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo, recuperando las frecuencias para formar categorías, con el propósito de analizar cómo definen los alumnos y alumnas *se autodetermina y cuida de sí*.

## **Sujetos**

Alumnos y alumnas de un Bachillerato de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Se encuestaron a 197 de un total de 200 pertenecientes al tercer año, organizados en las siguientes áreas: Humanidades 37, Ingeniería 54, Ciencias Sociales 45 y Ciencias Naturales y de la Salud 57.

## **Instrumento**

Dos Cuestionarios una con una pregunta abierta, en el que se le pedía que describiera de manera amplia como define *autodetermina* y el segundo con la misma indicación con respecto al *cuidado de sí*.

## **Procedimiento**

Se decidió por esta separación conceptual porque de lo contrario –al preguntarse en conjunto acerca de la competencia genérica- sería posible que, de manera inmediata, se articulara y se pensara en la definición y atributo de dicha competencia. Se planteó que definieran de manera amplia. En un primer cuestionario: *se autodetermina*; y en segundo cuestionario *cuida de sí*. Posteriormente se llevó a cabo un proceso de categorización de la información obtenida, ordenada de acuerdo al criterio de frecuencia de cada una de las palabras.

## **Resultados**

Categorización obtenida de *autodetermina* en el área de *humanidades* 37 alumnos encuestados:

### **Decisión/ Elección**

Es tomar una decisión a partir de lo que se vive y las necesidades que tenga cada persona dependiendo del entorno donde se desarrolla; una toma de decisión que determina el rumbo de cierta actividad o rumbo de vida que va de un futuro próximo; auto determinarse es tomar decisiones por ti mismo, por lo que te gusta y te convence así tomando varias decisiones para ti y



esto te va auto determinando; decide fielmente a tus características e intereses sobre algo; es la toma de decisiones que implica la responsabilidad del sujeto para alcanzar metas; que una persona decide su proceder a partir de sus metas y capacidades, lo cual requiera planificación y autodeterminación; conocerte a ti mismo para tomar decisiones y así cumplir metas; una decisión personal que se toma con seguridad y valentías, la cual es comprendida para llegar a la meta; es cuando una persona se hace responsable y decisiones en un futuro; es la forma de decir que se dirige, se autodisciplina, decide y respeta lo que decide, tomar y asumir decisiones y consecuencias; creo que es una forma en que cada uno se piensa y se ve y de esa forma logra tomar decisiones que los llevan a ser mejor; Es cuando una persona, elije en sí, que es lo que desea como tal, se auto determina en las decisiones que toma de la vida, busca identificarse con una seguridad para tomarla; elegir cuál es tu camino, elegir lo mejor para ti.

### **Conocimiento/Saber**

Por ser auto determinante es una persona que sabe lo que quiere y sabe cómo lograrlo, teniendo una buena autoestima y lo logra sin lastimar o menospreciar a los demás; saber quién eres, no engañarte a ti mismo; es el hecho en el que una persona se conoce plenamente y en base a ellos saber que es bueno y situarse en una posición en específico; es un proceso amplio y en ocasiones complicado en el cual tenemos todos nuestros ideales, gustos, y realizamos un conocimiento personal y con esa información tomamos decisiones o elecciones para nuestro futuro; conocer, experimentar, pensar en acciones y actuar; conocer las capacidades y diferencias para vivir; conocerse y quererse.

### **Personalidad**

Ver los rasgos de personalidad-carácter para poder realizar algún objetivo; la persona misma se dirige, se disciplina.

### **Cuidado**

Cuidarse, auto valorarse e identidad; cuidarse y tener lo mejor.

### **Conciencia**

Conciencia de interacción y relación con su medio, objetos y sujetos que están en la realidad existencial para recurrir inconscientemente al libre albedrío; conciencia de lo que eres y haces.

### **Otras**

Auto regularse; críticas constructivas; metas, autoestima, decisión; cuando determinamos algo por nosotros mismos; para mí es un concepto que no dice que tan comprometido para lograr tus sueños.

Categorización obtenida de *autodetermina* en el área de *ingeniería* 54 alumnos encuestados:

### **Decisión/elección**

Que sabe elegir las mejores decisiones; decidir sus objetivos y como conseguirlos; tomar una decisión por ti mismo; que es decisivo en situaciones; conocer según las vivencias, gustos y creencias y a partir de esto tomar decisiones; ser seguro de ti y elegir tu camino; se toma conciencia y elección de uno mismo.

### **Autodefinición**

Con seguridad se define a sí mismo de forma directa y concisa; que se define en personalidad y objetivo; la forma en la que un individuo se define como persona de acuerdo a sus ideales y personalidad; la manera en que una persona se define ante la sociedad; algo que por sus características se define por sí mismo.

### **Valor personal**

El valor automático que se dan las personas de acuerdo a lo que se conocen; el valor que te das a ti mismo; es valorarse por sí mismo, tomar tus propias decisiones; lo que realmente pensamos de nosotros y lo valoramos.

### **Determinarse por sí mismo**

Que es capaz de determinarse por sí mismo; algo que por sí mismo está determinando y se nota que lo es; determina su forma de ser en base a su entorno y su familia; capacidad de determinarse de sí mismo.

### **Saber**

Es la capacidad que uno tiene para saber lo que tiene; que sabe lo que quiere y como lograrlo.

### **Responsabilidad**

Que puede autorregularse poner sus propias reglas y hacerse responsable de las decisiones.

### **Otras**

Imponer su manera de evaluarse seguir sus propios estándares; como se puede uno describir; que se protege de peligros; cuando se escoge por sí mismo; es una acción que recae en la misma persona puede ser cumplir tu palabra o respetar tu elección; como uno se considera; las características que se asocian con las que te identificas; planeación que pone sobre la mesa las ideas elegidas que provienen de la creatividad y conocimiento que decidimos aplicar a la vida futura sin el control de un externo; se conoce y se responsabiliza de sus actos lo que hace ser consciente de lo que quiere para tomar riesgos al explorar su entorno; que puede controlarse en pensamientos acciones y actitudes tomando para ellos un camino concreto; manera en que uno prioriza y se esfuerza en cumplirlo; imponerse metas y límites individualmente para superarse a sí mismo; algo que se explica solo, pertenece a un entorno de percepción y tiene que sea práctico; que cumple concretas discusiones y toma sus caminos que lo llevaran al éxito; una forma de constelarse claramente ante todos por sí mismo; es la característica que tiene un ser para ser capaz de definir su perfil que abarque un equilibrio en su entorno; abstrayéndose de todos los prejuicios y descubriendo los que en verdad es; cuando algo toma su propio significado y su propio objetivo.

Categorización obtenida de *autodetermina* en el área de *sociales* 45 alumnos encuestados:

### **Toma de decisiones/elección**

Manera de tomar decisiones en un tiempo determinado; determinación y seguridad para toma de decisiones; es la capacidad de tomar decisiones sin que influya algún tercero; acción que decide o concluye algo; toma de decisiones; decisión sobre el futuro propio, individual o grupal; capacidad de tomar decisiones; toma de decisión a futuro; Tomar decisiones; decisión para realizar o llevar a

cabo un objetivo; Es todo lo que interviene en tus decisiones e influye en tu vida; elección y sabiduría; elección con seguridad; poder para llevar a cabo una elección.

### **Conocimiento**

Conocimiento de virtudes y defectos; conocimiento; conocerse; seguridad y el grado de conocimientos que se tiene; conocimiento, permite tener una clara idea de saber quién es; conocimiento, identificación, describir, basado en la autoestima.

### **Metas**

Interés para poner límites o metas; saber lo que quiere con metas y sin ayuda; capacidad de ponerse límites para lograr metas y objetivos; capacidad para fijarse una meta sin obligación a ella, realizando decisiones correctas para llegar al objetivo; fijar metas que quiere cumplir por decisión propia.

### **Otras**

Seguridad y seguridad para el bienestar; saber lo que se quiere; forma en la que el sujeto se limita respecto a sus características y al contexto en el que se desarrolla; capacidad de determinar lo que quiere en su futuro; la forma de verse; centrar las ideas; tomar referencia de alguien que es capaz de aceptarse con conciencia; conocer gustos habilidades y aptitudes; descripción; autonomía para especificar algo; escoger; pensamiento, crítica y análisis; confianza para la realización de tareas y/o valores; autodeterminación e identidad.

Categorización obtenida de *autodetermina* en el área de *salud* 57 alumnos encuestados:

### **Toma de decisiones**

Facultad de decidir y llevar a cabo algo; pensar en decisiones que tenga que ver con el bienestar; elegir y decidir lo mejor; tomar decisiones convenientes, la toma de decisiones; saber lo que le gusta y saber las decisiones; capacidad de tomar decisiones tomando en cuenta los beneficios; libertad de tener una decisión propia de forma responsable; tomar decisiones de manera precisa; tomar decisiones, tener un objetivo claro y la toma sin que nadie le diga algo que cambie su decisión; capacidad de elegir, decidir y llevarlos a cabo; capacidad de tomar decisiones, y hacer lo que te haga feliz; capacidad para tomar decisiones; tomar decisiones de acuerdo al punto de vista siempre y cuando los objetivos y te bases en las creencias; decidir quién quiere ser y que quiere ser; tomar decisiones de manera responsable e independiente siendo uno mismo el autor.

### **Conocimiento/saber**

Saber elegir y escoger la mejor opción para él; saber lo que se quiere en cierta situación; saber hasta donde puedes llegar y los límites; conocerse físicamente, emocionalmente sabiendo las cualidades y defectos; se tiene una concepción de lo que es; acción de definir y predisponer en base al conocimiento del individuo, el contexto y significado de una acción; identificación y conocimiento a través de una elección; conocer el rendimiento; conocer las cualidades y características, tiene sus propias ideas acerca de algo; auto concepción tomando en cuenta las virtudes y defectos aceptándose.

## **Metas**

Llegar a las metas; manera correcta de conseguir nuestras metas; poner una meta y alcanzarla; poner parámetros para seguir metas y objetivos; poner una meta y alcanzarla; se impone un objetivo o meta por sí mismo; se pone una serie de metas u objetivos, para eso se tiene que investigar, conocer y ejercitarse, y llevar una disciplina; capacidad de fijar metas, establecer sus propios límites y alcanzar objetivos.

## **Percepción/imagen**

Se forman y tratar de adaptarlos a su manera; manera de verse ante la sociedad; es la manera en el que la persona se percibe; manera para definirse de manera mental, física y actitudes; se refiere a la imagen o concepto que una persona tiene de ella misma, causada o motivada por la sociedad y aspectos personales.

## **Otras**

Puntualizar un problema en específico; Determinar quién, qué y cómo eres; algo que se pueda realizar; lograr algo de forma personal sin presiones externas; plantear una idea para lograr un objetivo; ser consiente de algo; interiorización tomando en cuenta los gustos e interés de cada persona que le ayuden a formar una personalidad; persona que se poner límites y libertades que le ayuden; determinar las propias características buenas y malas; se cuida y trata de hacer lo mejor.

Categorización obtenida de *cuida de sí* en el área de *humanidades* 37 alumnos encuestados:

## **Cuidado**

Tener un amor infinito para así, teniendo amor, respetaras tu cuerpo y cuidarás eternamente de él; Cuidarse de los peligros para estar bien y sanos; cuidar de si es pensar en el primero y ver para él, primero él y después los demás. Es cuando una persona se cuida así misma en todos los aspectos; cuidarme a mí, ser responsable de lo que hace para mi bien o mal, quererme y considerarme tal cual; auto sustentarse, protegerte, cuídate a ti mismo en todo contexto social, familia y personal.

## **Responsabilidad**

Tener la capacidad autónoma de ser responsable de las acciones y consecuencias propias; cuando uno mismo se hace responsable y te autorregulas para salir adelante; hacerse responsable y protegerse a sí mismo con todos los actos y cosas así, sintiéndose bien contigo mismo; es hacerme responsable de los actos que cometa, de mis sentimientos, de protegerme de mí y de otros; que es lo suficientemente maduro como para hacerse cargo de una persona y es responsable e independiente, para preocuparse por sí mismo y hacerlo bien al cuidarse.

## **Física y mental**

El estar bien de mente y cuerpo consigo mismo; Auto cuidado de integridad (física y mental); valorarnos a nosotros mismos y contar con salud, al decir salud no solo me refiero solo físicamente si no también mental; es salud tanto física como psicológicamente que existe en cada uno de nosotros, el amor que nos tenemos y como nos cuidamos.

## **Amor**

Se ama y se respeta a sí mismo, acepta sus errores y virtudes y se perdona; amarse a uno mismo; preocuparse por uno mismo, quererse y tener tranquilidad, todo para una mejor salud y bienestar; es la forma en como uno mismo se protege y ama tratando de llevar una vida y hábitos saludables; es quererte, amarte para tener una vida estable y así lograr lo que tú quieres, alcanzar tu éxito por medio de un proceso que son amarte, cuidarte, educarte preocuparse ser esa persona que quieres ser.

## **Bien personal e interpersonal**

Abarca cuidar nuestro cuerpo, nuestras relaciones y nuestro entorno, de manera que podamos desarrollarnos adecuadamente; como me cuido a mí mismo, que hago para poder estar sano en qué ambiente me desenvuelvo porque la salud está respaldada por el entorno en el que vive uno; elegir lo que te ayuda a estar bien contigo mismo y con los demás; saber buscar lo mejor para ti, y tomar decisiones que beneficien tu bienestar y no perjudiquen a terceros.

## **Respeto**

Es tener respeto a ti mismo porque nadie lo va a hacer por ti; es el hecho de que una persona tenga amor y respeto por ella misma evitando ponerse en circunstancias de riesgo, escogiendo sus amistades y relaciones correctas; es la manera en la que respetamos a nuestra persona para estar bien con nosotros mismos, valorarnos y respeto.

## **Percepción**

Tener una percepción de sí mismo, esta tiene que ser buena para que pueda desarrollarse de una manera factible; forma en que una persona se visualiza y cuida cada detalle de sí mismo para tener una vida o más bien una buena calidad de vida.

## **Otras**

Los valores con los que una persona acepta su forma de ser así trata de cuidar o protegerse a sí mismo; Se necesitan ciertas técnicas y procesos para cuidar de sí y con dedicación y quererse a sí mismo se puede llegar a un resultado excelente; considero que debe ser un auto concepción principalmente para que no afecte lo que la gente dice, tener una buena alimentación y eso va a generar una buena salud, amarnos para amar a otros; preocuparse por uno mismo; hacerme cargo de mi persona, futuro y presente; manera de protegerse de los demás, ser más fuerte y tener una autoestima estable; es mantenerse estable, tú persona, siendo el único que podrá ver por ti; tener conocimiento propio para poder saber tus necesidades y requerimientos para poder saber cómo cuidarte y preocuparte; que la persona ve por si misma su vida y no deje quien la dañe.

Categorización obtenida de *cuida de sí* en el área de *ingeniería* 54 alumnos encuestados:

## **Cuidado**

Cuidar y aceptar las consecuencias de los actos; cuidado del bienestar; cuidado; cuidado; valorar y cuidar; cuidado; cuidado de todos los terrenos, físicos y emocionales; cuidar y tener afecto para el compromiso individual; cuidado de cuerpo y mente; cuidado pensar en lo que afecta y beneficia, sin dañar a un tercero; cuidado y protección en relación consigo mismo; cuidado de la integridad; capacidad de cuidado; conocimiento y apreciamiento para la práctica cuidado con amor, respeto y decisión

**Amor a sí mismo**

Querer y amarse a sí mismos; valorar y amar; respeto y amor; amor y responsabilidad; amor y cariño; amor y cuidado, no ponerse en riesgo y aceptación; sentimiento y amor en la salud, respeto, placer, libertad y sensibilidad y poder.

**Bienestar físico y mental**

Salud física y mental para llegar a la felicidad; responsabilidad de cuerpo y mente; procura el cuidado de salud mental y física; uso de herramientas emocionales e intelectuales cognoscitivas para no cometer algún error.

**Conciencia**

Conciencia; conciencia de los daños a los que se expone para proteger nuestra integridad; persona consiente y pensante, que sabe lo que es bueno y malo para él.

**Respeto**

Responsabilidad de actos; responsabilidad sabiendo los riesgos.

**Otras**

Tomar importancia; mantenerse bien a través de la satisfacción; conocimiento amplio sobre defectos sin ocultarlos, siempre con felicidad; objetivo; querer, preocupar y bienestar sin daños; protección de los peligros; ostenta el individuo; abastecimiento de necesidades; bienestar; capacidad de distinguir lo que conviene y elegir el camino propio; capacidad de tomar decisiones a través del bienestar; cuidado de la salud con buenos hábitos; fuerza suficiente para digerir los problemas, y enfrentarlos con tolerancia y sensibilidad; lograr una satisfacción para sí mismo; proteger la integridad; forma de vida, en la que hay una comodidad sin impedimentos externos e internos, y los hábitos de una buena salud; capacidad de regirse bajo acciones y hacerse responsables de acciones; toma de decisiones.

Categorización obtenida de *cuidado de sí* en el área de *sociales* 45 alumnos encuestados:

**Cuidarse**

Cuidado en aspectos físicos y emocionales; cuidado físico o interior; preocupación psicológica y emocional; cuidarse; Tener el cuidado necesario; cuidar el autoestima, decisiones, fuerza de voluntad y habilidades sin depender de otros; cuidar tu persona; Toma de decisiones para cuidarse; cuidar la responsabilidad, valorarse y amarse como es; cuidarse en todos los aspectos y mejorar su autoestima; cuidarse de manera positiva, con amor y respeto; cuidar la integridad en cualquier momento; cuidarse, protegerse, checarse, prevenirse; cuidado, amor y respeto; cuidado; cuidado y protección; cuidado para no poner en peligro; cuidado psicológico, físico para hacerse responsable y maduro.

**Amor propio**

Amor propio y buscar la forma de estar bien y en armonía; respeto, amor, tener conciencia y protección; quererse y respetarse, interés y bienestar, no necesita de nadie más por que primero se interesa por él; Amor, cuidado y respeto; amor al entorno, así como tener conciencia y amarnos.

## **Capacidad**

Capacidad como individuo para valorar y proteger; estar conscientes y conocer las capacidades, habilidades y debilidades, para cuidar de ti mismo y saber lo que te puede dañar; capacidad para brindarse seguridad y protección sin necesidad de otras personas.

## **Otras**

Protección; evitar el mal y explotar lo que hace bien para mejorar; la actividad de procurar su bienestar y comodidad en el entorno; responsabilidad del cuerpo; no necesitar de nadie más; tipo de protección; ver los principios procurando el bienestar; precaución para evitar daños; preocuparse por un buen autoestima; tomar en cuenta las necesidades y satisfacerlas; proteger algo en la convicción de estar seguro; tener conciencia acerca de los peligros que nos rodean y evitarlos; responsabilidad en todos los aspectos.

Categorización obtenida de *auto determina* en el área de *salud* 57 alumnos encuestados:

## **Cuidado**

Cuidado al ambiente y a las personas; acción de cuidado y protección contra la adversidad del contexto, un objeto y/o persona de apego cercano al individuo que designe; cuida su bienestar físico siguiendo una serie de rutinas para lograrlo; cuidado en las decisiones que se toman y cosas que se hacen para un bienestar personal; tener cuidado en las decisiones que se toman y las cosas que se hacen para el bienestar; cuidar, valorar, respetar y conocer; cuidar es primero que conocer para poder saber quién eres; proteger sin necesidad de nadie; persona que se preocupa por el cuidado; suficiente atención para tener una salud total; algo o alguien que se cuida a sí mismo.

## **Amor**

Saber que es responsable y dueño de él, considerándose un individuo que se ama, valora y respeta; valorar como persona e individuo con habilidades y capacidades únicas, capaz de pensar, amar, quererse y hacerse responsable; amar con todo lo que implica para protegerse; amor respeto y protección demostrando responsabilidad; tener un buen auto concepto, amarse y defender los derechos y necesidades; amar y respetar su cuerpo y otros factores que lo determinan; ayudar; Es el cariño y respeto que se refleja en los demás;

## **Conocimiento**

Conocer y saber tus objetivos para no desviarse; conocerse y protegerse, es consciente de las consecuencias y se preocupa; conocer lo necesario para tener una mejor vida; conocerse y cuidarse.

## **Bienestar físico y mental**

Cuidar, amar y valorar a su persona, darle importancia a nuestro cuerpo; proteger la integridad, salud física, mental, psicológica para el bienestar; brindar atención para llegar a un bienestar físico y mental; tomar medidas preventivas para el bienestar físico y mental; buscar el bienestar propio; ver el bienestar de sí mismo; Integridad física y moral para el bienestar y armonía; atención y lugar que uno mismo da a el bienestar salud física y mental.

## **Estima**

Estimación y procuración; estimación y procuración.

## Otras

Valerse, evitando todo tipo de acciones que pueden provocar algún daño; sentirse bien con él y los demás; querer, seguridad y preocupación; aprender a tomar decisiones que no pongan en riesgo a la salud; saber lo bueno y lo que hace daño, dependiendo las condiciones de cada quien; conocer los límites y saber hasta dónde llegar; tener las facultades para estar bien; responsabilidad de actos; buen autoestima, mejoría personal y superación; facultad que posee una persona para protegerse libremente en diversas situaciones; garantizar un buen estado de armonía respecto a alguien mismo; manera en la que cada persona dice las palabras; conjunto de procesos y cavilaciones que llevan a la plenitud la vida de un sujeto, pensándose y sintiéndose como el fin de su trayecto; decide y protege y está sujeto a sus decisiones; puede sostenerse y mantenerse; proteger cualquier malestar, por él mismo; mantener ideas que los demás tienen, y algunas veces no tener presentes las ideas que se tienen por convicción; capacidad de tomar conciencia sobre sus actos.

En síntesis, se tienen las siguientes categorías: *Se autodetermina*

Humanidades	Ingeniería	Sociales	Salud
Decisión Conocimiento Personalidad Cuidado Conciencia Otros	Decisión Autodefinición Valor Determinarse Saber Otros	Decisiones Conocimiento Metas Otros	Decisiones Conocimiento Metas Percepción/imagen Otros

En síntesis, se tienen las siguientes categorías: *Cuida de sí*

Humanidades	Ingeniería	Sociales	Salud
Cuidado Responsabilidad Física/mental Amor Bien personal e interpersonal Respeto Otros	Cuidado Amor a sí mismo Bienestar físico y mental Conciencia Respeto Otros	Cuidarse Amor propio Capacidad Otros	Cuidado Amor Bienestar físico y mental Conocimiento Estima. Otros

## Discusión

Los datos anteriores nos dejan entrever que el pensamiento en torno a *se autodetermina* se dirige a: decisiones, conocimiento, metas...; mientras que el *cuida de sí*: cuidado, amor, bienestar físico y mental, respeto... Los resultados obtenidos respecto de la competencia son satisfactorios., sin



embargo, suponemos que de alguna manera existe la necesidad de repensar lo ya pensado, porque es evidente que desde esta reflexión teórica es imposible saber si en su cotidianidad, los jóvenes llevan realmente a cabo este cuidado, a qué inquietudes se afrontan y tampoco conocemos las estrategias que utilizan, ni las reflexiones que llevan a tomar una autodeterminación en el cuidado de sí; incluso ignoramos si en ese pensar se encuentra incluido al otro, ni las *téchne* que utilizan en el cuidado de sí; sin embargo se deja entrever los atributos de la competencia.

Se presupone que los saberes que se aprenden, implican herramientas para abordar el mundo e incluso modos de vida, formas de ser, porque finalmente uno vive de acuerdo a ciertos principios. Lo cierto es que las inquietudes específicas de los alumnos deben traerse al aula, para hacer de estas experiencias, objetos de conversación.

Es imperante trabajar por una ética del cuidado de sí, una reflexión interior, siempre en la alteridad, en una red de relaciones interpersonal; tomar un control sobre aquello que perturba. Y ese cuidado de sí, no es sólo exclusivo para una edad, digamos en preparación o formación, sino para toda la vida, indudablemente se debe recurrir a otro para tener cierta guía, ese otro debe actuar de acuerdo a una *ética de la palabra*, que lleve a una vida virtuosa.

Es importante tematizar las competencias, como en el caso concreto de *se autodetermina y cuida de sí.*; reflexión que se ha comenzado ya desde una lectura de Michel Foucault, centrada en la reflexión la expresión griega *epilemeleia heautou*, que es traducida como “el cuidado de sí mismo, ocuparse de sí mismo, relación consigo mismo”. Y lo que aquí se ha iniciado desde el *curare*, – además de otras lecturas- que es tangible, recordemos, por ejemplo: la fábula Mitológica de Higino sobre *Cura*.

Cuando Cura [inquietud] atravesaba cierto río, vio que el lodo era rico en arcilla, lo cogió pensativa y comenzó a modelar un hombre. Mientras estaba meditando qué hacer con él, apareció Júpiter. Cura le pidió que le insuflara vida, lo que obtuvo de Júpiter fácilmente.

Cura quería ponerle su propio nombre, pero Júpiter se lo prohibió y dijo que debía darle el suyo. Mientras Cura y Júpiter discutían sobre el nombre, surgió Telus [la tierra] diciendo que se le debería poner el suyo, puesto que ella había aportado su propio cuerpo.

Tomaron a Saturno como juez y parece que les juzgó con equidad <<Tú, Júpiter, puesto que le insuflaste vida <recibe el alma después de su muerte; Telus, puesto que le proporcionaste el cuerpo>, que recibe su cuerpo>, que recibe su cuerpo. Y puesto que Cura fue la primera

en modelarlo, que lo posea en vida; pero, como existe discusión sobre su nombre, que se llame <<hombre>>, pues parece haber sido hecho de *humus*.(Higinio, 2009. Pág. 233-234).

Se puede decir que los “dioses” nos dieron la capacidad del cuidado. El *curare* como cuidado y dedicación tiene una temporalidad. ¿Qué nos lleva a preocuparnos por el *cuidado de sí*? Sin duda, alguna, darnos cuenta de nuestra finitud, ya que el tiempo evidencia el horizonte de nuestra existencia. De esta manera introduzco a aquí un elemento importante para la reflexión: la pregunta por los motivos que nos llevan al camino del cuidado de sí.

Definitivamente, hay mucho por hacer, pero a manera de conclusión, lo más importante es buscar que el salón de clases y sus alrededores se conviertan en un refugio de diálogo del *Curare*.

### Cuadro 1

#### Competencia genérica, *se autodetermina y cuida de sí*

Competencias	Atributo
1. Se conoce y se valora a sí mismo y aborda problemas y retos, teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.</li> <li>• Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.</li> <li>• Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida</li> <li>• Analiza críticamente los factores que incluyen en su toma de decisiones.</li> <li>• Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.</li> <li>• Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.</li> </ul>
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones.</li> <li>• Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y el espacio, a la vez que desarrolla un sentido de identidad.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa en prácticas relacionadas con el arte.</li> </ul>
3. Elige y practica estilos de vida saludables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.</li> <li>• Toma decisiones a partir de valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.</li> <li>• Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.</li> </ul>

## Referencias bibliográficas

- Freud, S. (1920: 2012) Más allá del principio del placer. Psicología de las masas y análisis del yo y otras obras. (1920-1922) Volumen XVIII. Buenos Aires, Argentina. Amorrortu.
- Freud, S. (2012) Conferencias de introducción al psicoanálisis (partes I y II) (1915 -1916) Volumen XV. Buenos Aires, Argentina. Amorrortu.
- Gutiérrez, J. P. Rivera-Dommarco J, Shammah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero Martínez M, Hernández Ávila, M. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Han, B. (2012). La sociedad del cansancio. España: Herder.
- Higinio (2009) Fábulas Mitológicas. Clásicos de Grecia y Roma. Madrid, España: Alianza.
- Illouz, E. (2007). Intimidades Congeladas. Las emociones en el capitalismo. Buenos Aires, Argentina. Katz.
- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hern.andez S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.
- 
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de Alcohol. Medina-Mora ME, Villatoro-Velázquez JA, Fleiz-Bautista C, Téllez-Rojo MM, Mendoza-Alvarado LR, Romero-Martínez M, Gutiérrez-Reyes JP, Castro-Tinoco M, Hernández-Ávila M, Tena-Tamayo C, Alvear-Sevilla C y Guisa-Cruz V. México DF, México: INPRFM; 2012. Disponible en: [www.inprf.gob.mx](http://www.inprf.gob.mx), [www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx), [www.cenadic.salud.gob.mx](http://www.cenadic.salud.gob.mx), [www.insp.mx](http://www.insp.mx).
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de Alcohol . Medina-Mora ME, Villatoro-Velázquez JA, Fleiz-Bautista C, Téllez-Rojo MM, Mendoza-Alvarado LR, Romero-Martínez M, Gutiérrez-Reyes JP, Castro-Tinoco M, Hernández-Ávila M, Tena-Tamayo C, Alvear-

Sevilla C y Guisa-Cruz V. México DF, México: INPRFM; 2012. Disponible en: [www.inprf.gob.mx](http://www.inprf.gob.mx), [www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx), [www.cenadic.salud.gob.mx](http://www.cenadic.salud.gob.mx), [www.insp.mx](http://www.insp.mx).

- Montes Sosa. G. (2015) La competencia cuida de sí: reflexiones para una sustentación. *Revista Graffylia*. Facultad de Filosofía y Letras. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Año 13. Número 20 enero – junio.