

**Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado**

Diana Carolina Fino Peña

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de  
Magíster en Educación

Asesora: Sandra Milena Morales Mantilla. PhD

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación - ECEDU

Maestría en Educación

Febrero de 2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

---

---

Asesor

---

Jurado

---

Jurado

### **Agradecimientos**

Principalmente quiero reconocer el empeño que tuve para para lograr la meta de construir un recurso que de alguna manera considero puede tener un efecto positivo en docentes y estudiantes, aquellos con quienes en varias oportunidades conversé sobre la importancia de promover espacios para educar en temas de autocuidado y la necesidad de crear recursos que fomenten la adopción de estas prácticas desde escenarios educativos con el sueño de formar ciudadanos con la capacidad de reconocer que es necesario empezar a transformar el mundo desde el amor propio expresado mediante el autocuidado.

Agradezco a mi directora Sandra Milena Morales Mantilla por animarme siempre a seguir trabajando por este sueño y acompañarme constantemente en este logro.

**Tabla 1.***Resumen Analítico Especializado- RAE.*

<b>Resumen analítico especializado (RAE)</b>	
<b>Título</b>	Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado
<b>Modalidad de grado</b>	Proyecto de investigación
<b>Línea de investigación</b>	Infancias, Educación y Diversidad
<b>Autor</b>	Diana Carolina Fino Peña.
<b>Institución</b>	Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD
<b>Fecha</b>	22 de febrero de 2022
<b>Palabras clave</b>	Autocuidado, curación de contenidos, compendio digital, recurso educativo digital

El documento presenta los resultados del trabajo de grado realizado en la modalidad de proyecto de investigación, asesorado por la Dra. Sandra Milena Morales Mantilla, inscrito en la línea de investigación Infancias, Educación y Diversidad, de la ECEDU, y adscrito al proyecto de investigación ECEDUPIE061.

**Descripción** El presente estudio de carácter cualitativo, con alcance exploratorio y apoyado en técnicas documentales, a partir de revisión bibliográfica realiza curación de contenidos para el diseño de un compendio digital como recurso de apoyo docente para la promoción y el fomento del autocuidado desde el contexto escolar en los niveles de preescolar, básica y media, al cual se puede acceder de manera abierta a través del Repositorio de la Secretaría de Educación Distrital de Bogotá.

Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24 (2), 139-155. 1

**Fuentes** Conceição, P. (2019). *Informe sobre Desarrollo Humano 2019. Panorama general. Más allá del ingreso, más allá de los promedios, más allá del presente: Desigualdades del desarrollo humano en el siglo XXI*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.  
[http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr\\_2019\\_overview\\_-\\_spanish.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2019_overview_-_spanish.pdf)

- 
- Garzón, J. (2016). *La curaduría de contenido digital: un espacio de encuentro entre el saber disciplinar y pedagógico* [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UDEA. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5209/1/JuanGarzon\\_2016\\_curaduriacontenidodigital.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5209/1/JuanGarzon_2016_curaduriacontenidodigital.pdf)
- Hernández, T., R., Carvajal, B., Legañoa, M. (2018). La curación de contenidos científicos: una herramienta para la gestión informativa en los docentes universitarios. *Revista Publicando*, 5(14)(3), 258-272. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1244>
- Laboratorio de Economía de la Educación (LEE) de la Pontificia Universidad Javeriana, Escalando Salud y Bienestar. (2021). *Informe No. 034 Colegios saludables y su relación con el desempeño académico*. <https://economyadelaeducacion.org/informe034/>
- Mangrulkar, L., Whitman, C., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. [http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)
- Melo, N., Trujillo, S. (2017). *Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos*. [Tesis de maestría en educación, Pontificia Universidad Bolivariana]. Repositorio Institucional UPB. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/3330>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa-Guía didáctica*. Red Mexicana de Investigación en Psicología Educativa. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030)*. [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: La aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018)*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49545>
-

---

<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen</li> <li>- Introducción</li> <li>- Justificación</li> <li>- Problema de investigación</li> <li>- Objetivos</li> <li>- Marcos de referencia</li> <li>- Metodología</li> <li>- Resultados</li> <li>- Conclusiones</li> <li>- Recomendaciones</li> <li>- Referencias bibliográficas</li> <li>- Lista de Tablas</li> <li>- Lista de figuras</li> <li>- Anexos</li> </ul>
-------------------	---

---

El desarrollo de la presente investigación es de carácter cualitativo, con alcance exploratorio y apoyado en técnicas documentales; se orienta con base en la propuesta metodológica de Monje Álvarez (2011), que organiza el proceso investigativo en cuatro fases, las cuales corresponden con los intereses del presente proyecto, a saber:

### **Metodología**

- Fase 1. Formulación problema: planteamiento - objetivos.
- Fase 2. Marcos referenciales: antecedentes – marco legal y marco teórico.
- Fase 3. Diseño metodológico: diseño de instrumentos – definición metodología de curación.
- Fase 4. Ejecución. Encuesta de percepción – curación de contenidos – construcción de compendio – validación a través de consulta a maestros.

---

Teniendo en cuenta todo el recorrido investigativo trazado en este estudio, se culmina de acuerdo con el objetivo general con la construcción del ***compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado*** un recurso de apoyo para docentes de preescolar, básica y media, situado en el repositorio de la Secretaría de educación de Bogotá. Mediante el proceso de diseño y construcción de este se reconocen las siguientes conclusiones:

### **Conclusiones**

A partir del ejercicio de valorar la percepción de docentes colombianos sobre si consideran importante la promoción del autocuidado desde contextos escolares, se evidencia la intención del profesorado de abordar desde el aula de clases, temáticas referentes al autocuidado porque consideran que este enriquece las habilidades de vida de los estudiantes y aporta significativamente en su formación.

El compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado se materializa como un recurso accesible dirigido a docentes, alojado en el

---

---

repositorio de la SED, construido con criterios determinados a partir de un riguroso ejercicio de curación de contenidos. Tal como se presenta en el repositorio: *Este compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado tiene como propósito ser un recurso de apoyo para docentes, pretende contribuir para que se potencie, desde la escuela la práctica de hábitos saludables y a la vez busca contrarrestar el exceso de contenido digital que a veces dificulta a los docentes la búsqueda y recuperación de información específica relacionada con el tema.*

Desde el ejercicio de curación de contenidos se establece una categorización que considera, desde un enfoque de autocuidado, diferentes aspectos de la vida de las y los estudiantes como los son: las habilidades para la vida, la familia, lo socioemocional y los estilos de vida saludables, todo esto con el objetivo de valorar la importancia que cada aspecto tiene en la formación de hábitos saludables y porque son necesarios cuando se pretende promover y fomentar un autocuidado integral.

Mediante de la validación a través de la consulta a docentes, luego de tomar en cuenta sus comentarios sobre la necesidad de un fácil acceso al compendio digital, esta investigación se alinea con su propósito inicial de consolidar un recurso de apoyo flexible, al cual es posible acceder desde el repositorio de la SED, pero también desde un teléfono inteligente con un código QR lo que garantiza total disponibilidad para aquellos docentes que tiene la intención de potenciar la educación con un enfoque de autocuidado.

Por otro lado, para trabajos futuros que aborden el tema del autocuidado, se recomienda considerar la inclusión de más recursos digitales, ya que el acceso de los estudiantes a internet es activo y permanente, por lo que se debe aprovechar al máximo las posibilidades del mundo digital en la educación.

Queda como compromiso para los docentes continuar con la tarea de fortalecer de manera permanente el enfoque de autocuidado, promover y fomentar habilidades para la vida de las y los estudiantes. Asimismo, compartir estrategias y herramientas que les aporten a tener una mayor calidad de vida y eso tal vez trascienda más adelante en una mejor salud de nuestra sociedad.

Finalmente, es importante resaltar que los ejercicios de gestión documental como la curación de contenidos cada día toman mayor importancia, debido a la gran cantidad de contenido digital que se puede consultar en la red acerca cualquier tema, por lo cual crece la necesidad de garantizar que se accede a contenido acorde con el interés de consulta.

---

---

Abreu, J. (2012). Hipótesis, Método y Diseño de Investigación. *International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197.

<http://www.spentamexico.org/v7-n2/7%282%29187-197.pdf>

Alfonso, I. (2016). *La Sociedad de la Información, Sociedad del Conocimiento y Sociedad del Aprendizaje. Referentes en torno a su formación. Bibliotecas. Anales de Investigación*, 12(2), 235-243.

<http://revistas.bnjm.cu/index.php/BAI/article/view/179>

Ardila, L., Benjumea, J., Bravo, A., Burgos, S., Gálvez, H., Riveros, N., Vega, C. (2016). *Ruta de formación para la vida en plenitud Transformar en clave de capacidades*. Fe y Alegría.

<https://isbn.cloud/9789588365671/ruta-de-formacion-para-la-vida-en-plenitud/>

Ardiles, R., Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. (2012). Potenciando el autocuidado de la salud en los adolescentes. *Extensión En Red*, (3), 1-9.

<https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/extensionenred/article/view/1157>

## Referencias bibliográficas

Arias, D., Vela, H. (2015). *Aplicación de la teoría del color y técnicas responsive web design en el desarrollo de aplicaciones front-end* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia].

Repositorio Institucional UCC.

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/8416>

Badley, G. (2009). Publish and be doctor-rated: The PhD by published work: *Quality Assurance in Education*, 17 (4), 331-342.

<https://doi.org/10.1108/09684880910992313>

Bembibre, C. (2011). Definición ABC. Compendio.

<https://www.definicionabc.com/general/compendio.php>

Bhargava, R. (2009, 30 de septiembre). Manifiesto For The Content Curator: The Next Big Social Media Job Of The Future?.

<https://www.rohitbhargava.com/manifiesto-for-the-content-curator-the-next-big-social-media-job-of-the-future/>

Bosh, M. (2010). Entre la heurística y la hermenéutica: las competencias y actitud de los profesionales de la información para la web emergente.

<http://eprints.rclis.org/9559/1/BoschMelaHeurYHermenWebEmergente.pdf>

---

- 
- Cabero, A., Llorente, M. (2013). La aplicación del juicio de experto como técnica de evaluación de las tecnologías de la información (TIC). *Eduweb Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*, 7(2), 11-22.  
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/eduweb/v7n2/art01.pdf>
- Calderón, L., Maldonado, L., Londoño, O. (2016). *Guía para construir Estados del Arte*. Iconk. <https://iconk.org/docs/guiaea.pdf>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24 (2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Conceição, P. (2019). *Informe sobre Desarrollo Humano 2019. Panorama general. Más allá del ingreso, más allá de los promedios, más allá del presente: Desigualdades del desarrollo humano en el siglo XXI*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.  
[http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr\\_2019\\_overview\\_-\\_spanish.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2019_overview_-_spanish.pdf)
- Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 44, 45, 49. Julio 7 de 1991 (Colombia).
- Cutler, D., Lleras-Muney, A. (2010). Understanding Differences in Health Behaviors by Education. *Journal of health economics*, 29 (1). 1-28.  
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.10.003>
- de Benito, B., Darder, A., Lizana, A., Marín, V., Moreno, J., Salinas, J. (2013). Agregación, filtrado y curación para la actualización docente. *Revista de Medios y Educación*, (42), 157-169.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61576/37589>
- Díaz, N., Sandoval, J., Rodríguez, C. (2015). *Los mandalas como herramienta para fortalecer la atención en la asignatura de matemáticas en los niños de primero a del colegio Venecia sede b jornada tarde en Bogotá*. [Tesis de especialización, Fundación Universitaria los Libertadores]. Repositorio Institucional Fundación Universitaria los Libertadores.  
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/172/NancyMireyaDiazBallesteros.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Frade, L. (2009). Desarrollo de competencias en Educación Básica.  
<https://funcionpedagogica.files.wordpress.com/2010/01/laura-frade-competencias.pdf>
-

- 
- Galdames, S., Jamet, P., Bonilla, A., Quintero, F., Rojas, V. (2018). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 28-43. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3588>
- García, A. (2016). Cómo elegir y utilizar los colores en tu página web. <https://www.arturogarcia.com/como-elegir-colores-web/>
- Garzón, J. (2016). *La curaduría de contenido digital: un espacio de encuentro entre el saber disciplinar y pedagógico* [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UDEA. [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5209/1/JuanGarzon\\_2016\\_curaduriacontenidodigital.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5209/1/JuanGarzon_2016_curaduriacontenidodigital.pdf)
- Gómez, M., Galeano, C., Jaramillo, D. (2015). El estado del arte: Una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2) 423-442. <https://doi.org/10.21501/22161201.1469>
- González, Y. (2019). *La curación de contenidos en las bibliotecas de facultades de la Universidad Nacional de La Plata*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de La Plata] Repositorio Institucional Universidad Nacional de La Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/108020>
- Guallar, J., Codina, L., Abadal, E. (2020). La investigación sobre curación de contenidos: análisis de la producción académica. *Revista De Sistemas De información Y documentación*, 14(1), 13–22. <https://doi.org/10.54886/ibersid.v14i1.4653>
- Guallar, J., Leiva, J. (2013). *El content curator: guía básica para el nuevo profesional de internet*. <http://www.loscontentcurators.com/el-content-curator-libro/>
- Hernández, T., R., Carvajal, B., Legañoa, M. (2018). La curación de contenidos científicos: una herramienta para la gestión informativa en los docentes universitarios. *Revista Publicando*, 5(14)(3), 258-272. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1244>
- Hernández, T., R., Carvajal, B., Legañoa, M., Campillo, I. (2021). Retos y perspectivas de la curación de contenidos digitales en la formación continua de profesores universitarios. *Revista Perspectiva Educativa*, 60(1), 23-57. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1091>
-

- 
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación 6° edición. McGraw Hill.
- Herrera, L., Buitrago, R. (2019). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. *Revista Praxis y Saber*, 10(24), 9-22.  
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n24.2019.10035>
- Hué García, C. (2013). Una experiencia de formación en competencias emocionales del profesorado universitario. *Revista d'innovació docent universitària*, (5), 42-61.  
<https://revistes.ub.edu/index.php/RIDU/article/view/105.000001865/7580>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2019). Resolución 6100 de 2019 Manual Operativo del Programa Generaciones 2.0.  
[https://www.icbf.gov.co/system/files/politica\\_nacional\\_de\\_infancia\\_y\\_adolescencia\\_-\\_ria.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/politica_nacional_de_infancia_y_adolescencia_-_ria.pdf)
- Juárez, D., Torres, C., Herrera, L. (2017). Las posibilidades educativas de la curación de contenidos: una revisión de literatura. *Apertura*, 9(2), 116-131. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.1046>
- Laboratorio de Economía de la Educación (LEE) de la Pontificia Universidad Javeriana. Escalando Salud y Bienestar (2021). *Informe No. 034 Colegios saludables y su relación con el desempeño académico*.  
<https://economiadelaeducacion.org/informe034/>
- Ley 1098 de 8 de noviembre de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia. (2006). Diario Oficial N.º 46.446.  
[https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1098\\_2006.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm)
- Ley 1751 de 16 de febrero de 2015. Derecho fundamental a la salud. (2015). Diario Oficial N.º 49.427. <https://vlex.com.co/vid/ley-estatutaria-1751-2015-557604374>
- Ley 2089 de 14 de mayo de 2021. Se prohíbe el uso del castigo físico, los tratos crueles, humillantes o degradantes y cualquier tipo de violencia como método de corrección contra niñas, niños y adolescentes. (2021). Diario Oficial N.º 51.674.  
[https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley\\_2089\\_2021.htm](https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley_2089_2021.htm)
- Mangrulkar, L., Whitman, C., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud.
-

---

[http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)

Mantilla, B., Haskpiel, M., Rincón, A., Hernández, A., Rodríguez, G., Aragón, D. (2012). Guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y Estilos de vida saludable.

[http://proinapsa.uis.edu.co/biblioteca/accion\\_conjunta\\_ES\\_EVS.pdf](http://proinapsa.uis.edu.co/biblioteca/accion_conjunta_ES_EVS.pdf)

Melo, N., Trujillo, S. (2017), *Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos* [Tesis de maestría en educación, Pontificia Universidad Bolivariana]. Repositorio Institucional UPB.

<https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/3330>

Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Educación y Ministerio del Medio Ambiente Vivienda y Desarrollo Territorial (2006).

Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable. Bogotá: Ministerio de la Protección Social de Colombia, Ministerio de Educación de Colombia, Ministerio del Medio Ambiente Vivienda y Desarrollo Territorial de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>

Ministerio de salud (2018). Estrategia de entorno educativo saludable Dirección de Promoción y Prevención Subdirección de Salud Ambiental. Bogotá: Ministerio de Salud y de protección Social de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-hogar-2019.pdf>

Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa-Guía didáctica. Red Mexicana de Investigación en Psicología Educativa. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Morales, O. (2008). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Repositorio Institucional Universidad de Los Andes.

<http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/16490>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2019). Marco de competencias de los docentes en materia de TIC UNESCO.

---

---

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371024?posInSet=6&queryId=18fb7826-29c7-492d-97fb-cba6b56682fb>

- Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030)*.  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (¡Guía AA-HA!)*.  
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49181>
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Estrategia y Plan de Acción Regional sobre los Adolescentes y Jóvenes. 2010–2018*.  
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Estrategia-y-Plan-de-Accion-Regional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Familias fuertes: Programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes: Una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años*.  
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Manual%20Familias%20Fuertes%20Guia%20para%20el%20Facilitador.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: La aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018)*.  
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49545>
- Ortega, E. (2017). Las tesis por compendio de publicaciones ¿Innovación del doctorado en España?.  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/27336/1/Las%20tesis%20por%20compendio%20de%20publicaciones...pdf>
- PAHO. (3 noviembre 2021). Promoción de la salud. Organización Panamericana de la Salud. Consultado el 3 de noviembre de 2021.  
<https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Pérez, Julián. (2016). Definición de <https://definicion.de/compendio/>
- Pixabay. (2 septiembre de 2021). Preguntas Frecuentes. Consultado el 2 de septiembre de 2021. <https://pixabay.com/es/>
-

- 
- Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo en Colombia -PNUD. (2018). *ODS en Colombia: Los retos para 2030*. <https://www.co.undp.org/content/colombia/es/home/library/ods/ods-en-colombia--los-retos-para-2030.html>
- Real Academia Española. (2021, 11 de marzo). *Diccionario de la lengua española*, (edición 23). <https://www.rae.es/>
- Simon, M., Forgette, R. (2001). A rubric for scoring postsecondary academic skills. *Practical Assessment, Research, and Evaluation* 7(18) 1-4. <https://doi.org/10.7275/bh4d-me80>
- Stabback, P. (2016). *Qué hace a un currículo de calidad*. (Serie Cuestiones fundamentales y actuales del currículo y el aprendizaje). Oficina Internacional de Educación de la UNESCO. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243975\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243975_spa)
- Valdés, V., Gutiérrez, P. (2018). Las Urgencias Pedagógicas en la Sociedad del Aprendizaje y el Conocimiento. Un Estudio para la Reflexión sobre la Calidad en el Nuevo Modelo Educativo. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(1) 1-28. <https://doi.org/10.17583/remie.2018.3199>
- Wolff, A., Mulholland, P. (2013). *Curation, curation, curation*. Proceedings of the 3rd Narrative and Hypertext Workshop (1) 1-5. <https://doi.org/10.1145/2462216.2462217>
- Zapata-Ros, M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos: Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del "conectivismo". *Education in The Knowledge Society*, 16(1) 69-102. <https://doi.org/10.14201/eks201516169102>
-

## **Resumen**

La presente investigación cualitativa, de tipo documental, con alcance exploratorio, construye a partir de la metodología de curación de contenidos 4S un compendio digital como recurso de apoyo a los docentes, con contenidos dedicados al fomento y promoción del autocuidado en la educación preescolar, básica y media desde los contextos escolares. El compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado es un recurso disponible desde el repositorio de Secretaría de Educación Distrital de Bogotá con el fin de garantizar el acceso libre y focalizado al mismo.

Palabras clave: autocuidado, curación de contenidos, compendio digital, recurso educativo digital.

### **Abstract**

The present qualitative research, documentary type, with an exploratory approach, builds from the 4S content curation methodology, a digital compendium as a support resource for teachers, with content dedicated to the promotion and promotion of self-care in preschool education, elementary and middle from school contexts. The digital compendium for the promotion and encouragement of self-care is a resource available from the repository of the District Education Secretariat of Bogotá in order to guarantee free and focused access to it.

**Keywords:** self-care, content curation, digital compendium, digital educational resource.

## Tabla de contenido

Resumen	15
Abstract	16
Introducción	19
Justificación	21
El problema de investigación	27
Delimitación del problema	27
Planteamiento del problema	30
Objetivo general	30
Objetivos específicos	30
Marcos de referencia de la investigación	32
Antecedentes de la investigación	32
<i>El autocuidado en los objetivos de desarrollo sostenible</i>	42
<i>Desarrollo humano, bienestar y autocuidado</i>	44
Marco legal de referencia para la investigación	49
<i>El autocuidado desde la Constitución Política de Colombia</i>	49
<i>Orientaciones para el autocuidado desde el Código de Infancia y Adolescencia</i>	50
<i>El autocuidado desde leyes de educación</i>	52
<i>Lineamientos sobre autocuidado desde Ministerios</i>	54
Marco teórico que fundamenta la investigación	56
<i>Autocuidado y Habilidades para la vida</i>	57
<i>Salud y bienestar para el autocuidado</i>	59
<i>Autocuidado</i>	62
<i>Compendio digital</i>	65
<i>Curación de contenidos</i>	67
<i>Metodologías para la curación de contenidos</i>	69
Metodología de la investigación	73
Tipo de investigación	73
Ruta metodológica	74

<i>Primera fase: formulación del problema</i>	76
<i>Segunda fase: marco referencial</i>	77
<i>Tercera fase: diseño metodológico</i>	77
Diseño de instrumentos	78
Instrumento 1. Encuesta de percepción	78
Definición de la metodología para la curación de contenidos digitales	81
<i>Cuarta fase: ejecución</i>	83
Momento exploratorio	83
Curación de contenidos digitales	83
Diseño del compendio digital	88
Validación del compendio digital	89
Instrumento de validación	90
Divulgación del compendio digital	94
Resultados: Descripción del proceso investigativo desarrollado para el diseño de un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado	95
Percepción docente promoción y fomento del autocuidado desde los contextos escolares	95
Curación de contenidos digitales para la promoción y el fomento del autocuidado en contextos escolares	101
<i>Parte I. Curación de documentos iniciales</i>	101
<i>Parte II. Curación de documentos finales</i>	117
Diseño compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde contextos escolares	135
Validación compendio digital	137
Conclusiones	143
Recomendaciones	145
Referencias bibliográficas	146
Lista de tablas	155
Lista de figuras	156
Lista de anexos	158
Anexos	159

## Introducción

El presente estudio tiene como propósito la construcción de un compendio digital para la promoción y fomento del autocuidado, como recurso de apoyo para docentes de educación preescolar, básica y media interesados en fomentar el autocuidado desde el contexto escolar. Se construye desde la metodología de curación de contenidos digitales 4S propuesta por Guallar y Leiva-Aguilera (2013) que por sus iniciales en inglés lleva la ruta de: *Search* (buscar), *Select* (seleccionar), *Sense making* (dar sentido), *Share* (compartir) lo cual está en armonía con los objetivos del estudio.

Esta investigación cualitativa, de tipo documental, se desarrolla como trabajo de grado para optar al título de Maestría en Educación en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD; se enmarca en la línea de profundización Aprendizaje y Sociedad del Conocimiento (AySC) y se articula al proyecto de investigación PIE061 de la Escuela de Ciencias de la Educación -ECEDU-.

El autocuidado como vivencia refiere a la capacidad del ser humano para conocer y y tomar decisiones para atender a su salud y bienestar de manera integral, es decir, en sus aspectos físicos, mentales y emocionales. Como concepto, el autocuidado de acuerdo con Galdames et al., (2018), “refiere al conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona en relación consigo misma, con su cuerpo y su entorno, con el interés de regular los factores internos o externos que se perciben relacionados a la propia salud” (p. 31) y, finalmente, como práctica educativa al compromiso de la escuela y cada uno de los maestros por aportar desde el contexto escolar desde la promoción y el fomento de estilos de vida saludables y de hábitos que orienten a vivir en estados de bienestar como capacidad para alcanzar una vida plena.

En el entendido que en la actualidad circula en la red infinidad de contenidos sobre el autocuidado (más en los tiempos actuales en los que por motivos de pandemia por COVID19 éste ha sido uno de los conceptos centrales en relación con las medidas de bioseguridad) y ante la ausencia de un recurso similar, la presente investigación asume el reto de curar contenidos digitales para construir un compendio digital de acceso libre para los docentes interesados en integrar el autocuidado como contenido de aprendizaje.

## **Justificación**

El desarrollo de esta investigación se fundamenta en la consideración que las prácticas de autocuidado son útiles para todos, puesto que ayudan a que las personas velen por su propio bienestar; de allí la importancia de su promoción y fomento de manera constante y sin diferenciación etaria.

Respecto al interés que motiva esta investigación sobre la creación de un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado el presente trabajo apuesta por el enfoque de la promoción de las prácticas de autocuidado como estrategia para el fomento del autocuidado. Dicho de otro modo, y atendiendo a los llamados de la Organización Panamericana de la Salud (OPS en adelante) “la promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger la salud. Estos cambios incluyen modificaciones en las comunidades y los sistemas” (OPS, 2022). Parafraseando lo anterior, la promoción del autocuidado implica la divulgación y el acceso a información pertinente sobre el tema, como posibilidad para comprender la necesidad del autocuidado para vivir una vida plena y saludable, el fomento del autocuidado hace referencia a aspectos más prácticos como la adopción de estrategias para el autocuidado, que en últimas, se constituyen en las auténticas modificaciones a las formas de entender y vivir el autocuidado de manera individual y colectiva.

En ocasiones, los malos hábitos son el resultado de la falta de información o el desconocimiento sobre las prácticas útiles que facilitan tener un estilo de vida saludable; por ello, la educación en cuanto al autocuidado puede generar un impacto positivo en la salud y, sumado a esto, a largo plazo puede incidir positivamente en la comunidad y promover en los individuos mejores estilos de vida. En concordancia, Calpa et al., (2019) mencionan:

Es necesario crear conciencia sobre los elementos externos al ser humano y sobre los cuales tiene escaso control y aportar desde esta mirada unificada a la disminución de los factores de riesgo responsables hoy en día de los grandes problemas de salud pública (p. 150).

Históricamente, el autocuidado se ha reducido a la difusión de información acerca de hábitos de higiene; sin embargo, el término tiene que ver con algo más completo. De acuerdo con la Real Academia de la Lengua (RAE), puede entenderse a partir de dos significados, a saber: “1. Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades; y 2. Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones”. Para los intereses de este trabajo resulta de gran importancia la atribución al concepto de autocuidado desde el punto de vista de la prevención, que va más allá de comportamientos esporádicos, dado que se enfoca en que estos se conviertan en actitudes y hábitos permanentes, de comportamiento consciente en pro del bienestar; es decir, el autocuidado es un actuar con conciencia.

Al mencionar el carácter preventivo del término, y al vincularlo directamente con la educación para promover y fomentar prácticas de autocuidado en niñas, niños y jóvenes desde contextos escolares, se pretende brindar herramientas a los estudiantes que les permitan y ayude a desarrollar habilidades en pro de su bienestar; por tanto, es fundamental entender cómo y por qué el autocuidado debe tener un lugar importante desde la educación.

Como se ha dicho, esta investigación trabaja en el diseño y la construcción de un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado, en el que se tienen en cuenta las acepciones que describen el autocuidado como un ejercicio preventivo que se puede aprender. Este compendio digital se concibe con el propósito de aportar un recurso confiable de apoyo a los docentes que estén interesados en integrar el autocuidado al proceso formativo de sus estudiantes.

Entre las características con las que cuenta el compendio digital se encuentra información pertinente y sustentos teóricos confiables de fuentes reconocidas que orientan sobre cómo fomentar el autocuidado en contextos escolares. Los criterios de curación que se definen para la integración de contenidos en el compendio son tres: 1) Fuentes que se centren principalmente en el autocuidado y que den orientaciones sobre cómo promoverlo en contextos escolares 2) tiempo de publicación que no supere los 10 años, si fueran anteriores deben ser relevantes al tema de autocuidado con un enfoque acorde a la actualidad del concepto, además que presenten una orientación hacia la educación y 3) Pertinencia, referida particularmente a contenidos aptos para ser promovidos en estudiantes de colegio con un abordaje que excluyen documentos que se concentren específicamente en temas de salud.

Adicionalmente, en este trabajo, se tiene presente la evolución de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC en adelante), dado que sus avances han traído consigo un exceso de contenido digital, lo cual dificulta a los docentes la búsqueda y recuperación de información específica relacionada con cierto tema, tal como lo mencionan Valdés y Gutiérrez (2018): “en la Sociedad del Conocimiento, las tecnologías e Internet juegan un papel fundamental. Como recogen los segmentos anteriores, se debe ampliar la formación en competencias digitales y ofrecer una formación en el uso educativo de los recursos tecnológicos” (p. 15) y es precisamente eso lo que busca el compendio digital, proponer alternativas, que orienten y guíen acerca de cómo reducir el ruido documental propiciado por internet,

Una posible respuesta a esta situación puede ser la curación de contenidos que se propone en la presente investigación, lo cual es un proceso que consiste en buscar, filtrar, seleccionar, organizar, dar sentido (en algunos casos) y compartir la información curada; así mismo, por medio de esta labor se privilegian algunos documentos y se determina cuáles aportan

significativamente al tema del autocuidado, ya sea porque lo abordan desde las categorías propuestas, que van desde el autocuidado, entendido como vivir en armonía con el entorno y la familia, incluyendo aspectos socioemocionales, hasta mantener estilos de vida saludables con miras a fortalecer las habilidades para la vida.

La curaduría de contenido adquiere un papel importante en varias áreas del conocimiento, siendo un término aplicable a numerosas esferas. En el ámbito educativo permite a los docentes el acceso a contenidos de mejor calidad y fomenta el desarrollo de competencias asociadas a la gestión de información, que contribuyan a su formación integral y a la vez a la de los estudiantes (Hernández et al., 2018, p. 270).

De acuerdo con Calderón, Londoño y Maldonado (2016), este ejercicio investigativo “lo que se busca es dar a conocer el desarrollo de un conocimiento, haciendo énfasis en la clasificación de la literatura existente” (p. 53). Así, el compendio digital buscará facilitar a los docentes el acceso a información y documentos curados que orienten en la promoción y el fomento del autocuidado desde contextos escolares.

Para puntualizar, las razones principales que justifican el desarrollo de esta investigación son: 1. La necesidad de promover el autocuidado como contenido de aprendizaje en la educación; y, 2. La importancia para los maestros de contar con un recurso digital confiable en razón a la infoxicación existente sobre el tema del autocuidado. Partiendo de esto, es necesario justificar por qué la promoción y el fomento del autocuidado se considera una necesidad. Al respecto, Ardiles et al., (2012), plantean:

Las acciones orientadas a la prevención de las conductas de riesgo desde la escuela, deben ofrecer a los jóvenes la oportunidad de implementar estrategias que se encaucen hacia el desarrollo de habilidades para el autocuidado de la salud y la prevención, fomentando un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, conductas, condiciones sociales y estilos de vida en los adolescentes (p. 6).

En este orden de ideas, el cuidado de sí mismo tiene que impactar no solo en el nivel físico y mental, sino también en el emocional. El bienestar de una persona en su integralidad depende de cómo se relaciona con los otros, lo que lo lleva a trascender y a influir en la convivencia con quienes le rodean, pues cuando una persona se conoce y ha aprendido estrategias que lo ayudan a despertar sentimientos de amor propio y cualidades como la empatía, por ejemplo, es más probable que impacte positivamente en su entorno. Por este motivo, es tan importante tener en cuenta que “la institución escolar en este punto, y desde su rol, puede cumplir una función privilegiada. Para ello es esencial que logre articular las dimensiones preventivas y promocionales que son necesarias para el desarrollo integral y saludable de los adolescentes” (Ardiles et al., 2012, p. 3).

Respecto a la segunda razón que motiva el desarrollo de la presente investigación, es fundamental que los maestros cuenten con un recurso como el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado porque, a pesar de que en la red se encuentra gran cantidad de información sobre el autocuidado, es de gran utilidad que exista un sitio específico donde se ubique información relevante especialmente para maestros enfocada al autocuidado, lo cual les evitaría una búsqueda desde cero. La mayor ventaja, en consecuencia, radica en la posibilidad de contar con un recurso digital de acceso abierto para apoyo al docente, en el que se pueden hacer consultas eficientes de manera directa, con la garantía de acceder a documentos curados que se ajusten a las necesidades y/o intencionalidades pedagógicas.

Otra de las razones que motiva el diseño del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado es que se encontró un vacío al hacer una búsqueda activa de recursos similares, por lo que en este trabajo se pretende aportar un beneficio a la educación desde elementos que la sociedad del conocimiento ofrece, los cuales pueden tener una influencia

positiva en la vida de los estudiantes porque “la educación también puede promover un estilo de vida saludable” (Cutler y Lleras-Muney, 2010, p. 1).

Por todo lo anterior, es preciso promover y fomentar información acerca del autocuidado, tanto en el ámbito de la familia como en el de la escuela. Para lograr esto, se deben aprovechar las TIC, lo que es una de las pretensiones del compendio; en concordancia, la OPS (2010) precisó en diferentes publicaciones que “esas mismas tecnologías de la comunicación pueden usarse como una estrategia para mejorar la salud de los jóvenes al influir positivamente en los valores, actitudes y creencias relacionados con la salud” (p. 19). Es por esta razón que, atendiendo a tales recomendaciones, se trabaja en aras de educar con un enfoque de autocuidado.

Por último, se debe comprender que la educación para el autocuidado físico y emocional es una necesidad imperante, tal como lo evidenciaron los resultados del Informe de análisis estadístico N.º 34 del 8 de junio de 2021, titulado Colegios saludables y su relación con el desempeño académico adelantado por el Laboratorio de Economía de la Educación (LEE en adelante) de la Pontificia Universidad, Javeriana donde se trató de identificar si la salud y el bienestar escolar influyen en el desempeño académico, dicho informe luego de evaluar 915 colegios del país, concluyó que los estándares de promoción de la salud y el bienestar escolar solo se cumplen en un 47,7 %, y que efectivamente existe una relación directa entre la salud, el bienestar de los estudiantes y su desempeño académico.

## **El problema de investigación**

### **Delimitación del problema**

Cuidar la vida y la salud requiere del desarrollo de habilidades que permitan a cada individuo tomar decisiones saludables en favor de su bienestar, es decir, evitar lo que pueda llegar a ser perjudicial para sí mismo. Al respecto, la Carta de Ottawa para la promoción de la salud (1986) afirma que:

La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información de educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo o que propicie la salud (p. 3).

El autocuidado invita a mantener hábitos de vida saludables en diferentes aspectos, tales como la alimentación, la actividad física regular y las buenas prácticas para la salud mental, lo cual está orientado a beneficiarse a sí mismo y a los demás. Uno de los escenarios que son propicios para aprender sobre el autocuidado es la escuela, pues permite “ofrecer a los jóvenes experiencias que se orienten, no solo al desarrollo de conocimientos, sino también de habilidades para el autocuidado de la salud, fomentando un análisis crítico de valores, condiciones sociales y estilos de vida” (Ardiles et al., 2012, p. 6). En definitiva, esto contribuye a favorecer la calidad de vida individual, que, a su vez, deriva en una convivencia colectiva más sana.

En el ámbito emocional, el autocuidado es fundamental en la medida que los hábitos insalubres pueden ser somatizados por mala gestión de estados de ánimo y desencadenar en enfermedades, dificultades para el aprendizaje, e incluso incidir en la felicidad de las personas, como sostuvieron Herrera y Buitrago (2019):

Es importante explicitar el protagonismo de las emociones para el aprendizaje, el conocimiento y el pensamiento, ya que ellas los dificultan, entorpecen, facilitan o potencian, es decir, se puede enfatizar en que la configuración emocional y el estado interior de las personas operan como moduladores y reguladores de los pensamientos, aspecto que incide en el aprendizaje, el rendimiento académico y la felicidad, en síntesis, en la manera de estructurar, configurar y, ante todo, utilizar el pensamiento (p. 15).

En consecuencia, es de suma importancia promover el autocuidado físico y emocional desde la escuela, lo cual implica la prevención de enfermedades y de malas prácticas que perjudiquen el cuerpo y la mente. En este sentido, se constituye en una oportunidad para aprender a identificar síntomas o cambios en la salud, entender el comportamiento propio y establecer relaciones de convivencia sanas.

En el contexto internacional se han llevado a cabo diferentes trabajos que abordan el autocuidado de la salud en los adolescentes, entre ellos se encuentra el de Ardiles et al. (2012), que al concluir mencionan como la promoción del autocuidado en espacios escolares favorece la adquisición de conductas saludables para enfrentar diversas situaciones.

La capacitación en Habilidades para la Vida por parte de los docentes a los alumnos, contribuye al desarrollo de conductas saludables frente a distintas situaciones problemáticas, y permite a los educadores reconocer aquellas cualidades y fortalezas que contribuyeron en los alumnos a enfrentar positivamente experiencias estresantes, asociadas a las distintas situaciones de riesgo en la que se hallan (p. 7).

En el caso colombiano, los resultados del informe “Colegios saludables y su relación con el desempeño académico”, realizado por el Laboratorio de Economía de la Educación (LEE, 2021), evidencian que, entre el autocuidado, que refiere a las condiciones de salud, y el desempeño académico existe una relación directa:

Obtener un punto adicional en el Índice Welbin© está asociado con 0.6 puntos adicionales en el puntaje global de las pruebas Saber 11, de ahí la importancia y

relevancia de implementar estrategias para el promoción de la salud y el bienestar escolar ( p. 9).

En la Figura 1 se evidencia esta relación, que es definida de acuerdo con el índice Welbin.

### Figura 1.

*Desempeño académico vs. condiciones de salud y bienestar de los colegios*



*Nota.* El gráfico presenta la relación según el índice WELBIN entre un desempeño más alto a condiciones de salud y bienestar favorables vs un desempeño más bajo a condiciones de salud y bienestar menos favorables. Fuente: Tomado de Informe N.º034 Colegios saludables y su relación con el desempeño académico (LEE, 2021).

Tal como se sostiene en el informe, apoyar la integración del bienestar y el autocuidado en los ámbitos educativos influenciaría directamente en los desempeños académicos de los estudiantes. Por consiguiente, sus conclusiones “invitan a revisar y mejorar los ecosistemas escolares, específicamente las condiciones y prácticas para promover la salud (física y psicosocial), el bienestar y la seguridad de los estudiantes en los colegios del país” (LEE, 2021, p. 9). Este asunto, al desarrollarse en un ámbito escolar, les compete esencialmente a los maestros, quienes mantienen la relación más directa con los estudiantes.

## **Planteamiento del problema**

El presente trabajo pretende apoyar a los docentes de educación preescolar, básica y media interesados en la promoción y fomento del autocuidado, por medio del diseño de un compendio digital desde un proceso de curación de contenidos existentes en la red.

La intención final es facilitar la labor de los maestros para acceder de manera ágil y confiada a información de calidad sobre el tema del autocuidado, que reduzca el ruido documental existente en internet y se constituya en una herramienta de apoyo a su gestión.

En correspondencia, se formula la siguiente pregunta y objetivos de investigación:  
¿Cómo construir un compendio digital como recurso de apoyo docente para la promoción y el fomento del autocuidado desde el contexto escolar en educación preescolar, básica y media?

### **Objetivo general**

Construir un compendio digital como recurso de apoyo docente para la promoción y el fomento del autocuidado desde el contexto escolar en educación preescolar, básica y media.

### **Objetivos específicos**

1. Valorar la percepción de docentes en Colombia en relación con la importancia de la promoción y fomento del autocuidado desde los contextos escolares, así como la necesidad de un recurso para el apoyo de los docentes interesados.
2. Realizar un proceso de curación de contenidos digitales para la promoción y el fomento del autocuidado en la educación preescolar, básica y media.
3. Diseñar un compendio digital de contenidos para la promoción y el fomento del autocuidado desde contextos escolares dirigido a docentes y alojado en sitio de libre consulta.

4. Validar, a través de valoración de docentes, el aporte del compendio digital como recurso de apoyo para la promoción y el fomento del autocuidado desde los contextos escolares.

## Marcos de referencia de la investigación

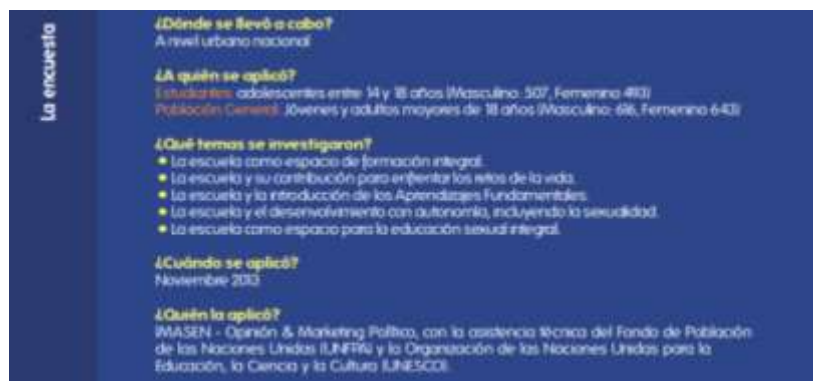
### Antecedentes de la investigación

Respecto a la exploración de documentos que se relacionen con el autocuidado, se encuentra que este tema ha sido objeto de interés para algunas entidades a nivel nacional e internacional, las cuales buscan promover una transformación de la escuela, con el fin de convertirla en un espacio de formación integral, donde se vele por el desarrollo de las personas desde sus diferentes dimensiones, es decir, que no se limite solo a un ejercicio de educación bancaria.

En esta línea, el Fondo de Población de las Naciones Unidas, agencia de salud sexual y reproductiva -UNFPA-, en el año 2013 realizó una encuesta en Perú, con la que buscaba indagar “acerca del rol de la escuela, más allá de la transmisión de conocimientos y su contribución al desarrollo de habilidades y competencias para la vida incluyendo el plano de la sexualidad” (UNFPA, 2013, p. 2). Los datos de la encuesta se presentan en la Figura 2.

### Figura 2.

*Datos del estudio: desarrollo personal y educación sexual en el currículo nacional*



Fuente: Tomado de Desarrollo personal y educación sexual en el currículo nacional, escolares jóvenes y adultos opinan (2013).

Esta encuesta es la más representativa de la región, puesto que analiza la influencia de lo que se enseña en la escuela, así que se enfoca en “las percepciones respecto al rol de la escuela en la formación integral de los y las estudiantes sobre las competencias y capacidades contenidas en el currículo” (UNFPA, 2013, p. 1). Estas fueron las conclusiones de ese estudio:

- La formación integral implica el desarrollo de los y las estudiantes, es decir, considera los aspectos físico, cognitivo, afectivo, emocional y social.
- Tanto la población general como los y las estudiantes muestran un grado de satisfacción aceptable en cuanto al rol positivo de la escuela en la preparación para enfrentar los retos de la vida.
- La mayoría de la población desea que en la escuela se enseñen habilidades socioemocionales que contribuyan a la autonomía y el bienestar de los y las estudiantes.

En otros trabajos previos que abordan el autocuidado en la educación se encuentran valiosos aportes, entre ellos está un estudio en el que se determinó cómo se educa en autocuidado y de qué manera este influye en la formación de ciudadanía. Por otra parte, en un artículo realizado por varios investigadores del sur de Colombia se revisó a profundidad la bibliografía producida acerca de la promoción de estilos de vida saludable. Finalmente, en el citado Informe N.º 034 Colegios saludables y su relación con el desempeño académico del LEE (2021) de la Pontificia Universidad Javeriana, se identificó cómo la salud y el bienestar influyen positivamente en los resultados de las Pruebas Saber.

La tesis titulada “Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos” (2017), desarrollada en la Institución Educativa María Inmaculada, de Puerto Carreño explora cómo se da la formación en autocuidado y se aplicaron ciertas estrategias con

estudiantes seleccionados de los grados sexto a noveno, con quienes se desarrolla, junto a sus docentes, una serie de actividades propuestas. Después de todo el proceso, las investigadoras hicieron una recomendación principal a partir de sus hallazgos, en la cual indicaron que convertir la formación del autocuidado en acciones concretas, tanto desde las directrices administrativas como desde lo curricular y lo didáctico, así como el cuidado del otro y del entorno desde las diferentes áreas y niveles de formación, debe involucrar a docentes, estudiantes y a la comunidad educativa en general, con lo que se permita la sana convivencia y los debidos procesos (Melo y Trujillo, 2017, p. 71). Esto sustenta la importancia de vincular temas de autocuidado desde los colegios.

Otro antecedente importante es el artículo “Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios” (2019), publicado por la Universidad de Nariño, cuyo objetivo es analizar las estrategias de promoción de la salud para el fomento de Estilos de Vida Saludables en escenarios de familia, trabajo, comunidad, educación y sector sanitario. En esta investigación se aplica el método de un “estudio descriptivo a partir de la revisión y análisis sistemático de estudios originales primarios sobre estrategias de promoción de la salud y estilos de vida saludables” (Calpa et al., 2019, p. 140), por lo que se revisaron 82 estudios, teniendo en cuenta diferentes variables para entender el enfoque que prevalece cuando se trata de promover estilos de vida saludable desde los sectores salud, educación, familia, comunidades y lugares de trabajo.

Como resultado de la investigación, se identificaron tres estrategias de promoción de la salud, con el propósito de promover y fomentar estilos de vida saludable, que son:

- EI = Estrategia de Influencia, “basada en un modelo de cambio de actitudes y predisposición positiva hacia la acción, a través de la información, la sensibilización y el cambio de actitudes” (Calpa et al., 2019, p. 141).

- EDC = Estrategia de Desarrollo de Competencias, “encargada de suministrar las herramientas necesarias para el cambio de comportamiento, con acciones que fortalezcan la autoestima, la autonomía y la toma de decisiones” (Calpa et al., 2019, p. 141).
- EMM = Estrategia de Modificación del Medio, “mejora los espacios donde se desenvuelven los individuos, disminuyendo las consecuencias negativas de los riesgos en estos espacios” (Calpa et al., 2019, p. 140).

### Figura 3.

*Tipos de estrategias de promoción de salud para el fomento de estilos de vida saludable*

EVS / Escenario	Educativo	Sector Sanitario	Comunidades	Lugar de trabajo	Familia
Alimentación Saludable	EI / EDC	EI / EDC	EI / EDC / EMM	EI / EDC	EI
Actividad Física	EI / EDC	EI / EDC	EI / EDC / EMM	EI / EDC	EI / EDC
Prevención Consumo de Sustancias Lícitas	EI / EDC	EI / EDC	EI	EI	EI
Manejo del Estrés	EI / EDC	EI / EDC	EI / EDC	EDC	EI
Habilidades para la Vida	EI	EI / EDC	EDC		
Adherencia al Tratamiento	EI / EDC	EI / EDC	EI / EDC		
Higiene del Sueño	EI / EDC		EI / EDC		EI
Salud Oral	EI / EDC	EI / EDC			
Ocio Saludable	EDC		EDC		
Prevención Consumo Sustancias Ilícitas	EI				
Sexualidad Segura	EI				

*Nota.* Estrategias por escenario de acción. Fuente: Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios (2019).

Entre las conclusiones de esta investigación resulta relevante lo relacionado a:

La realidad en cuanto a las problemáticas en salud se genera por la poca correspondencia entre sí o por la responsabilidad que se atribuye únicamente al sector sanitario, este fenómeno convoca a la acción coordinada de todos los sectores sociales y al llamado a todos quienes conformamos la estructura social para participar activamente en la construcción de espacios colectivos y escenarios de discusión entre saberes y experiencias (Calpa et al., 2019, p. 151).

Por esto, se invita a los demás sectores a proponer más acciones que apoyen el desarrollo de estrategias que promueven estilos de vida saludables.

De la misma manera, y como se ha venido mencionado, el Informe de análisis estadístico N.º 34 – 8 de junio de 2021, “Colegios saludables y su relación con el desempeño académico” aplicó el Índice Welbin© en 915 colegios colombianos, entendido este como una herramienta diseñada para evaluar el nivel de las instituciones educativas respecto a los lineamientos para la promoción de la salud y el bienestar para sus comunidades educativas. En síntesis, el Índice Welbin©:

Es un instrumento que permite conocer el grado en que una institución educativa adopta, implementa prácticas y tiene las condiciones necesarias para la promoción de la salud y el bienestar de las comunidades educativas. A partir del Índice, se produce información ágil, accesible y amigable en materia de salud y bienestar escolar, permitiendo medir avances y rezagos en esta área, y generar recomendaciones basadas en la evidencia para directivos docentes y hacedores de política (LEE, 2021, p. 1).

Esta herramienta evalúa cinco dimensiones que, según el informe, se agrupan en los siguientes ámbitos:

- Políticas: mide el desarrollo de políticas, estrategias o planes institucionales para la promoción de la salud y el bienestar, en lo que se incluye la política de seguridad y salud en el trabajo, entre otras.
- Entornos: evalúa las condiciones y las prácticas escolares para la creación de entornos físicos y psicosociales seguros, saludables y protectores, lo que incluye el acompañamiento psicosocial, la identificación de violencias, la disponibilidad y el acceso al agua, entre otras.

- Educación para la salud: mide la adopción de prácticas de capacitación docente y desarrollo de contenidos curriculares para la generación de competencias para la salud física, mental y psicosocial.
- Servicios de salud y nutrición: mide el nivel de prestación de servicios de salud y nutrición, directamente o a través de alianzas con otros actores, a fin de cuidar la salud y el bienestar de la comunidad educativa.
- Alianzas: evalúa el desarrollo de alianzas estratégicas con otros actores comunitarios para el cuidado y la protección de la comunidad educativa.

Cada una de estas dimensiones tiene una importancia relativa, como lo ilustra la Figura 4, que presenta su incidencia porcentual según el Índice Welbin.

#### **Figura 4.**

*Dimensiones de salud y bienestar escolar en el Índice Welbin©*



*Nota.* Porcentajes que inciden en la salud y el bienestar de los estudiantes. Fuente: Informe De Análisis Estadístico N.º 34 – 8 de junio de 2021 Colegios saludables y su relación con el desempeño académico (LEE, 2021).

El informe se centra en 915 instituciones educativas de Colombia para evidenciar cómo manejan aspectos de salud y bienestar de los estudiantes. Con el propósito de lograr esto, se

hicieron algunas recomendaciones, al final del documento, mencionan que “los resultados de este informe son una motivación para seguir recolectando información sistemática sobre las condiciones y prácticas para el cuidado de la salud y el bienestar a la que están expuestos los estudiantes en los colegios” (LEE, 2021, p. 12).

En conclusión, “la información que brinda el Índice Welbin© muestra que los colegios colombianos aún tienen mucho por hacer para mejorar las condiciones de salud y bienestar de sus estudiantes y sus comunidades educativas” (LEE, 2021, p. 10). Esto concuerda con el objetivo principal de esta investigación, que consiste en el diseño y la construcción de un compendio digital que apoye a los docentes en su intención de promover y fomentar el autocuidado en los estudiantes.

Para la realización de este trabajo es muy importante entender qué es y por qué, se debe promover el autocuidado en los entornos escolares además de cómo se puede aprovechar la información que se encuentra en la red en cuanto al tema.

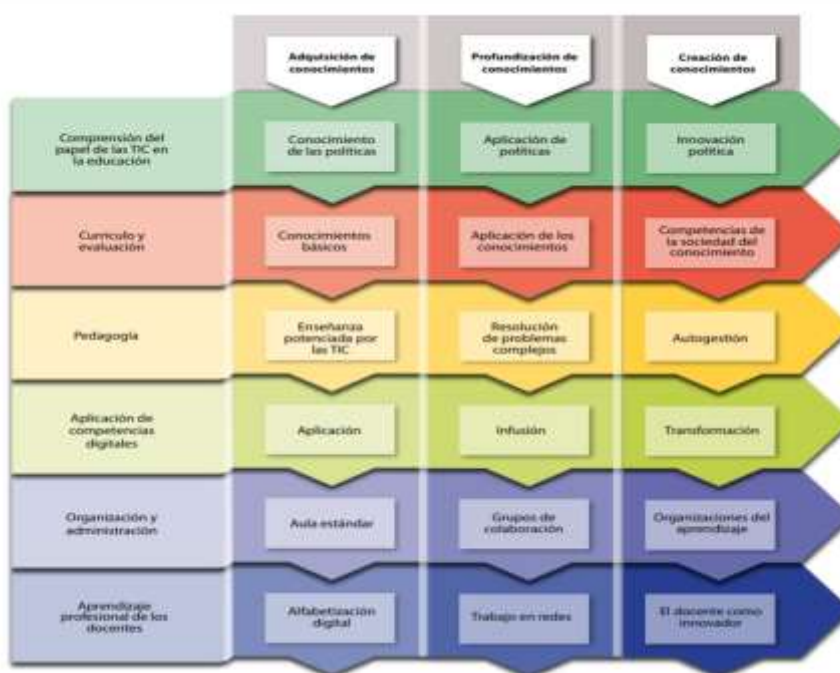
Considerando a las personas que dedican su vida a la educación, es innegable el beneficio que ofrecen las TIC para la difusión de la información y el conocimiento; claro está, no solo se trata del acceso a la información, también es importante tener la capacidad de seleccionar y organizar todo lo que se encuentra, en este caso, sobre la promoción y el fomento del autocuidado.

Sin duda alguna, aprovechar los documentos digitales es una de las grandes oportunidades actuales que contribuyen a la labor de educar en nuevos aspectos que han estado relegados en la escuela, pues la formación integral de los estudiantes es urgente. En el Marco de competencias de los docentes en materia de TIC, la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación (UNESCO en adelante) menciona que dentro de las

competencias básicas para la sociedad del conocimiento se encuentran “la reflexión crítica e innovadora, la resolución de problemas complejos, la capacidad de colaboración y las aptitudes socioemocionales” (UNESCO, 2019, p. 1). En este sentido, además de lo cognitivo y lo concerniente a las TIC se debe velar por formar a los estudiantes en competencias para la vida, tales como actitud crítica y manejo de emociones, lo que responde a las necesidades de esta nueva sociedad del conocimiento.

### Figura 5.

*Marco de competencias de los docentes en materia de TIC*



*Nota.* Resumen de las competencias propuestas para docentes. Fuente: Marco de competencias de los docentes en materia de TIC – UNESCO-versión 3 (2019).

De acuerdo con el marco propuesto por la UNESCO, entre las principales competencias que el profesorado debe desarrollar para estar en sintonía con lo que esta época requiere se

encuentra que deben tener la capacidad para manejar la información y formar más allá de lo cognitivo, dado que solo así es posible enseñar a los estudiantes de mejor manera.

Teniendo en cuenta estas competencias, antes de la divulgación del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado es fundamental llevar a cabo un ejercicio de curación de contenidos que cumpla con lo propuesto en el marco, específicamente en la aplicación de competencias digitales.

Con los ejercicios de curación de contenidos “estamos ante una actividad que puede redefinir las prácticas convencionales en el aula, pues posibilita la utilización crítica de las TIC, generando diálogos e interacciones académicas un contexto de intercambio virtual” (Hernández et al., 2018, p. 271). Así, con el diseño y la construcción del compendio se espera promover la transformación y el aprendizaje profesional de los docentes, lo cual dé cuenta de su proceso de alfabetización digital y del trabajo en redes propio de docentes innovadores.

La época actual responde a la sociedad del conocimiento, en la que se aprovechan sus múltiples formas y se fomenta la diversidad. En esta línea, es importante reconocer que, aunque la información está al alcance de un gran público, deben existir filtros que la decanten; por tal razón, este trabajo se centra en construir un compendio digital de apoyo a docentes que buscan fortalecer el desarrollo de habilidades para aportar a una mejor calidad de vida de los estudiantes, a partir de la promoción y el fomento del autocuidado.

El autocuidado es un tema que ha estado latente en las sociedades y se ha presentado con un enfoque de protección para mitigar los riesgos como, por ejemplo, el contagio de virus o bacterias y desde este contexto es preciso hacer énfasis en la revisión de los hábitos para aprender y aplicar, de modo permanente, el autocuidado. Todas las personas “tienen las capacidades necesarias no solo para adquirir información, sino también para transformarla en

conocimiento y entendimiento, lo que les permite mejorar su vida y sus medios de subsistencia, y contribuye al desarrollo social y económico de sus sociedades” (UNESCO, 2019, p. 12). Esta labor de aprendizaje le corresponde a la educación, que es la llamada a innovar, puesto que, como docentes, se sabe que solo por este medio se puede cambiar y mejorar la sociedad. Definitivamente, desde la escuela es posible influir en la formación de mejores ciudadanos y construir un mundo mejor para todos.

Esta época donde las TIC están al alcance de la mano y es posible acceder a todo tipo de información por medios digitales, las personas se mueven de la sociedad del conocimiento a la sociedad del aprendizaje, la cual “genera una cultura de aprendizaje permanente, “no cerrado” a un lugar físico sino lo considera como una actividad. Reconoce que las personas aprenden de maneras diferentes y procura satisfacer esas necesidades” (Alfonso, 2016, p. 236). Precisamente esto es lo que se proyecta con el compendio digital, pues se busca que sea un recurso innovador de uso sencillo y que motive, sobre todo, a los docentes a promover y fomentar el autocuidado.

Sin embargo, es importante tener presente que los profesores no son los únicos responsables de educar acerca del autocuidado, los demás integrantes de la comunidad educativa también hacen parte del proceso. Como lo mencionaron Valdés y Gutiérrez (2018), “la Educación deber dar una respuesta acorde con los tiempos, en consonancia con las características de la Sociedad del Aprendizaje y el Conocimiento” (p. 6); es decir, el compromiso es de toda la comunidad educativa para que el autocuidado se refuerce desde la familia y la sociedad.

A continuación, se hace un recorrido a partir de diferentes puntos de vista que presentan el modo en que la cooperación entre países estimula aspectos directamente relacionados con la búsqueda de una vida mejor para todos, tal como se promueve desde los objetivos de desarrollo sostenible (ODS en adelante) y algunos análisis que tratan el desarrollo humano y el bienestar.

### *El autocuidado en los objetivos de desarrollo sostenible*

Como el mayor organismo internacional en la actualidad, la ONU ha proporcionado las orientaciones hacia un camino de paz y cooperación, por lo que constantemente busca promover una cultura de cuidado de sí mismo, amor propio, reconocimiento de hábitos perjudiciales para la salud y el fomento de las habilidades necesarias que permitan llevar estilos de vida saludables.

Durante los últimos años, en la página de internet de la ONU se han publicado diversos comunicados, informes y títulos, en los cuales se considera el autocuidado como un aspecto relevante, dado que mejora la vida de las personas. En una búsqueda muy general, en la página <https://www.un.org/es/> se encuentran más de 100 publicaciones que se refieren al autocuidado.

En el año 2015, los estados miembros de la ONU establecieron los Objetivos Mundiales 2030 para orientar a los países hacia una mejor calidad de vida de sus habitantes, con el fin de luchar contra la pobreza, la desigualdad, el cambio climático y la injusticia. Los ODS abarcan un total de 17 y fueron trazados teniendo en cuenta diferentes ámbitos que inciden en la vida de las personas y promueven políticas públicas para una vida mucho más sostenible.

### **Figura 6.**

#### *Objetivos de desarrollo sostenible*



*Nota.* La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Fuente: Naciones Unidas (2018).

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, referente a la salud y el bienestar, busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, lo cual está relacionado con el autocuidado porque resalta la importancia de crear un mundo mejor y suscita la necesidad de dar una mirada hacia estilos de vida saludable.

En Colombia, los objetivos mundiales se aterrizaron con el texto “Los ODS en Colombia: Los retos para 2030” publicado en el año 2018, que revisa los 17 ODS y muestra el estado del país respecto a cada uno de los objetivos propuestos. Una de las máximas de los ODS es que se logren de manera conjunta en todas las naciones, y desde el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD en adelante) se planteó en 2018 que “el desarrollo humano sostenible debe estar articulado en el principio tutelar de “No dejar a nadie atrás” (p. 8), así mismo, en el documento se evalúan las acciones que se adelantan para cumplir con los ODS, por lo que se revisaron las principales falencias, de acuerdo con los datos internos del país.

Retomando el ODS 3, que se pretende alcanzar, en Colombia se proponen algunas políticas que educan en la prevención, por ejemplo, “mejorar el acceso a la educación integral para la sexualidad, a los servicios de salud, incluido el acceso a anticonceptivos y a la prevención, y a las oportunidades de participación, el empoderamiento de niñas y adolescentes” (PNUD Colombia, 2018, p. 18).

Un aspecto fundamental relacionado con este objetivo es la salud mental. El PNUD (2018) confirmó que hay incidencia de “conflictos emocionales, enfermedades físicas o mentales, o problemas económicos” (p. 20) que han desencadenado un aumento en el número de suicidios; frente a esta situación, se han propuesto políticas de prevención y apoyo para la población, en lo cual se vincula la educación como un soporte para los estudiantes.

Por otro lado, el ODS 4 tiene que ver con “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos/as” (PNUD Colombia, 2018, p. 21). En Colombia existe el reto de garantizar cobertura, incluir a los estudiantes de comunidades indígenas, afro y de todos los niveles socioeconómicos, y velar por que su formación sea integral; es decir, que esta vaya más allá de la adquisición de conocimientos y brinde, además, la posibilidad de acceso o cobertura. Con este propósito se promueven estrategias de educación innovadoras que apoyen la formación de los estudiantes y los ayuden a desarrollar habilidades para la vida.

### ***Desarrollo humano, bienestar y autocuidado***

Otro de los aspectos relevantes que se consideran en esta investigación es el desarrollo humano, por lo que se revisa ampliamente desde la visión de informes publicados por la OMS, organismo de la ONU especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud y el PNUD. En dichos informes se aclara, desde un primer momento, que el desarrollo humano no resulta ni depende exclusivamente del individuo, sino que también está sujeto a ciertos factores sociales, económicos, políticos, de infraestructura y acceso a servicios que impactan de forma directa en cada persona y su comunidad.

En esta línea, la Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030), *Sobrevivir, Prosperar, Transformar*, presenta como visión:

Forjar de aquí a 2030 un mundo en el que el conjunto de las mujeres, los niños y los adolescentes, en todos los entornos, realicen sus derechos a la salud y el bienestar físicos y mentales, tengan oportunidades sociales y económicas y puedan participar plenamente en la configuración de unas sociedades prósperas y sostenibles (Todas las Mujeres, Todos los Niños, 2015, p. 36).

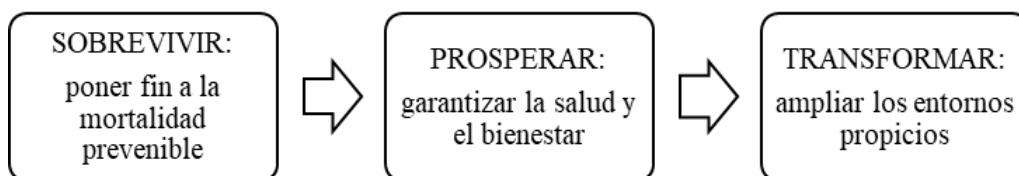
Para ello, actualiza una estrategia diseñada años atrás y propuso un enfoque que “abarca

la totalidad del ciclo vital para alcanzar el grado máximo de salud y bienestar —físico, mental y social— que se pueda lograr a todas las edades” (Todas las Mujeres, Todos los Niños, 2015, p. 11). Básicamente, este documento se diseña como una guía orientadora para que los países más pobres revisen sus políticas públicas y sus estrategias para que se direccionen de tal manera que garanticen avances en pro de los ODS.

En lo concerniente a este trabajo, el citado documento menciona la importancia de que entre los adolescentes se garantice el acceso a la educación; así mismo, pretende orientar sobre cómo “ayudar a los adolescentes a gozar de sus derechos a la salud, el bienestar, la educación y la participación plena y por igual en la sociedad, los estamos pertrechando para que realicen su pleno potencial en la vida adulta” (Todas las Mujeres, Todos los Niños, 2015, p. 5). Todo esto bajo la premisa de que se deben cumplir tres pasos básicos, los cuales se definen en la Figura 7.

**Figura 7.**

*Sobrevivir, Prosperar, Transformar*



*Nota.* Objetivos generales de la Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030). Fuente: elaboración propia (2021).

El compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado cobra mayor importancia entre el segundo y el tercer objetivo porque según la estrategia:

La adolescencia es la segunda etapa decisiva del desarrollo. El potencial físico, mental y social adquirido en la niñez puede fructificar en aptitudes, comportamientos y oportunidades que contribuyen tanto a incrementar la salud y el bienestar en la

adolescencia como a conseguir una vida adulta más productiva. Las inversiones y oportunidades adecuadas pueden consolidar los logros iniciales o brindar una segunda ocasión a los jóvenes que no pudieron conseguirlos durante la niñez (Todas las Mujeres, Todos los Niños, 2015, p. 58).

Entre las acciones que se pueden emprender para apoyar un mejor desarrollo de los adolescentes, también en el documento se ratificó que para impulsar a los adolescentes como agentes de cambio se les debe proveer acceso a la información y fomentar en ellos actitudes de vida saludables.

El PNUD publica el Informe sobre Desarrollo Humano 2019, donde se plasma un “Panorama General de las Desigualdades del siglo XXI”, en el cual se evidencia cómo ha ido cambiando el mundo y la situación de gran parte de la población mundial en cuanto a las necesidades más básicas y urgentes. También se recalca que “está surgiendo una nueva generación de desigualdades severas en el terreno del desarrollo humano, pese a que se están reduciendo muchas de las desigualdades no resueltas en el siglo XX” (Conceição, 2019, p. 3).

Es interesante entender cómo se reflejan esas nuevas desigualdades que, en ocasiones, se adquieren desde antes del nacimiento, y determinan, en gran medida, los alcances que tendrá una persona respecto a otra que cuente con mejores condiciones de vida. En la Figura 8 se sintetiza el desarrollo de esas capacidades básicas frente a las capacidades aumentadas.

Resume cómo una persona que carece de accesos garantizados a aspectos tan fundamentales como salud, educación, tecnología y formación tendrá más dificultad para desarrollar capacidades como la resiliencia a lo largo de su vida; en este sentido, estará en una desventaja latente en relación con aquellas personas que sí cuentan con esas condiciones, gracias a razones económicas que les facilitan el uso pleno de ciertos servicios, las cuales favorecerán el

desarrollo de su vida, por ende, tendrán acceso a mejores empleos y otras oportunidades en distintos aspectos.

### Figura 8.

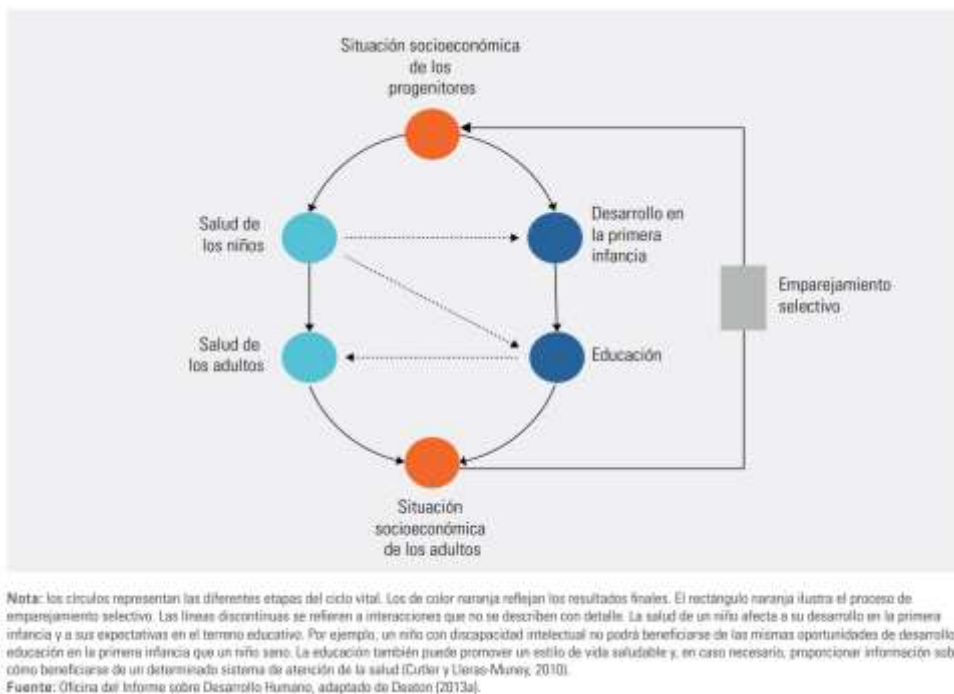
#### *Desarrollo humano*



Fuente: Oficina del Informe sobre Desarrollo Humano.

*Nota.* Ejemplos de logros según nivel de capacidades: de las básicas a las aumentadas. Fuente: Tomado del Informe sobre Desarrollo Humano (2019).

En el informe también se explica que la salud tiene una incidencia directa en el desarrollo que puede alcanzar un individuo en la primera infancia. Además, en la Figura 9 se muestra cómo la educación influye en la situación socioeconómica que tengan las personas en su adultez y cómo incide el desarrollo de la primera infancia y la educación como un emparejamiento selectivo, y también cómo influye la situación socioeconómica en el desarrollo.

**Figura 9.***Educación y salud a lo largo del ciclo vital*

Fuente: Informe sobre Desarrollo Humano (2019).

Finalmente, el informe señala que, aparte de las desigualdades evidentes que siempre han existido y que están relacionadas con la riqueza, hay otras “facetas clave del desarrollo humano, como la salud, la educación, la dignidad y el respeto de los derechos humanos” (Conceição, 2019, p. 6) que les impiden a las personas lograr sus metas de vida; por esa razón, y dado que no se puede resolver la mayoría de las situaciones que perjudican a diferentes comunidades, se tiene el deber moral de abogar para que los estudiantes tengan un mínimo de elementos aprendidos que les permitan desarrollar capacidades para mejorar el cuidado de sí mismos, dado que, de alguna manera, estos aprendizajes o habilidades les quedarán para la vida y favorecerán su bienestar, así como el desarrollo en su ciclo de vida.

## **Marco legal de referencia para la investigación**

Por medio del marco legal se busca evidenciar cuál es la normatividad, las políticas y los lineamientos que rigen a las instituciones educativas, específicamente en temas que tienen que ver con el bienestar de los estudiantes hacia el fomento de prácticas de vida saludables y autocuidado.

Inicialmente, se da una mirada a las normas desde la Constitución Política de Colombia, considerando el Código de Infancia y Adolescencia, y la ley general de educación para conocer la normatividad vigente. Luego, se revisa lo que ha emanado de los Ministerios de Protección social, salud y educación, respectivamente, para conocer qué lineamientos han formulado sobre autocuidado y bienestar, enfocados a los estudiantes de educación básica y media. Por último, se revisan algunos apartes de normas que inciden de manera directa con los objetivos de este trabajo.

### ***El autocuidado desde la Constitución Política de Colombia***

En un repaso de la norma suprema de Colombia se encuentra que el bienestar de la niñez y los jóvenes ha sido un aspecto relevante en la legislación del país. Con base en la Constitución Política colombiana de 1991, la salud es un derecho fundamental para los ciudadanos, el cual debe darse equitativamente para todos, y su goce está reglamentado según los siguientes artículos de la Constitución Política de Colombia.

Entre otros derechos, se establece que, a los niños, las niñas y las adolescentes se les debe garantizar su desarrollo en condiciones de dignidad, protección y formación integral para su educación y progreso, especialmente en los Artículos 44 y 45, así:

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener

una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión (Const.1991, art. 44).

Artículo 45. El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud (Const. 1991, art. 45).

Las niñas, los niños y los adolescentes son sujetos especiales de derechos, por eso es necesario que desde todas las esferas de la sociedad se vele para que puedan alcanzar un desarrollo humano digno y con equidad, de acuerdo con sus derechos establecidos en los artículos anteriores. A partir de esto, se puede deducir que el cuidado y el bienestar de estas personas han estado en el radar de los legisladores. En la última parte del artículo 49, la Constitución menciona que “Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y de su comunidad” (Const. 1991, art. 49).

Adicionalmente, la Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de Salud, mediante la cual se regula el derecho fundamental a la salud, en el artículo 10 establece que los ciudadanos deben “Propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad” (Ley 1751, 2015, art. 10).

### ***Orientaciones para el autocuidado desde el Código de Infancia y Adolescencia***

La Política Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030 (PNIA en adelante) publicada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar se diseña en concordancia con la Ley 1098 de 2006 Código de la Infancia y la Adolescencia (Bogotá, 2006), y ambas buscan el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes para ello plantean un “conjunto de líneas de acción que orientan la gestión intersectorial necesaria para asumir los retos que enfrenta el país respecto a la promoción del desarrollo integral de quienes pertenecen a este grupo poblacional” (ICBF, 2018, p. 5).

La PNIA propuso también algunos componentes que permiten la atención integral, entre los cuales están:

Bienestar y Salud: abarca las acciones que conducen a garantizar el bienestar de las niñas, niños y adolescentes, el disfrute de una vida sana y la prevención de condiciones que lo alteren mediante la promoción y el acompañamiento alrededor de prácticas de cuidado y autocuidado, el fomento de estilos de vida saludables, una alimentación adecuada y el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos y la relación armónica con el ambiente y la naturaleza, en su relación consigo mismo y con el otro (ICBF, 2018, p. 11).

En la misma línea de protección, el Código de Infancia y Adolescencia establece en su artículo 17 que “los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente” (Congreso de la República, 2006). Este derecho supone generar condiciones que les aseguren, desde la concepción, cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada; acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura, dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano. Como se puede ver, este código tiene un enfoque que invita a priorizar aspectos de cuidado hacia las niñas, los niños y los adolescentes.

Así mismo, la Ley 1098 de 2006, en el artículo 27 del Código de Infancia y Adolescencia, estipula el derecho a la salud integral de todos los niños, las niñas y los adolescentes:

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral. La salud es un estado de bienestar físico, psíquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad. Ningún Hospital, Clínica, Centro de Salud y demás entidades dedicadas a la prestación del servicio de salud, sean públicas o privadas, podrán abstenerse de atender a un niño o niña que requiera atención en salud (Congreso de la República, 2006).

Por otro lado, la Ley 2089 de 2021 es aquella por medio de la cual se prohíbe el uso del castigo físico, los tratos crueles, humillantes o degradantes y cualquier tipo de violencia como método de corrección contra niñas, niños y adolescentes, y se dictan otras disposiciones. En 2021, se llevó a cabo una modificación de gran importancia en su artículo 18A, derecho al buen trato.

El adicionado al artículo 4 de la Ley 2089 de 2021 menciona que:

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al buen trato, a recibir orientación, educación, cuidado y disciplina, por medio de métodos no violentos. Este derecho comprende la protección de su integridad física, psíquica y emocional, en el contexto de los derechos de los padres o de quien ejerza la patria potestad de persona encargada de su cuidado; de criarlos y educarlos en sus valores, creencias. (Congreso de la República, 2021).

Todo lo anterior evidencia que la salud y el bienestar de los niños y los adolescentes siempre están en la mira de las políticas públicas, y ellos, como sujetos especiales de derechos, deben gozar de una protección especial que garantice su desarrollo integral.

### ***El autocuidado desde leyes de educación***

La Ley General de Educación, Ley 115 de 1994 del Congreso de la República, en su artículo 1o. establece que “la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (Congreso de la República, 1994); es decir, indica que uno de los objetivos de la educación es velar por el desarrollo integral de las y los estudiantes. Además, su artículo 5o. *Fines de la educación* está conformado por 13 apartados, entre los cuales se destacan algunos que están directamente relacionados con la salud y el autocuidado, por ejemplo:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos (Congreso de la República, 1994).

Más adelante, el apartado 12 del mismo artículo también se enfoca en la promoción de la salud y establece que “12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Congreso de la República, 1994).

Como se puede ver, los fines de la educación que se mencionan en los numerales 1 y 12 del artículo quinto de la ley hacen referencia a aspectos de bienestar, desarrollo de valores y promoción de prácticas para fomentar la salud, lo cual respalda el objetivo de esta investigación.

Otra reglamentación que se ocupa de aspectos de salud y bienestar tuvo lugar mediante la Ley 1620 de marzo 15 de 2013 emanada por el Congreso de la República, “crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar” (Congreso de la República, 2013), y aclara que las experiencias vividas por cada estudiante en el centro educativo son definitivas para el desarrollo de su personalidad, del cual depende su bienestar y la prosperidad colectiva. Es por esto por lo que el artículo 21 de la presente ley sugiere que el Manual de Convivencia debe:

Identificar nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, que permitan aprender del error, respetar la diversidad y dirimir los conflictos de manera pacífica, así como de posibles situaciones y conductas que atenten contra el ejercicio de sus derechos. (Congreso de la República, 2013).

En conclusión, se pretende que el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado sea un material que vaya en la misma dirección de la normatividad que legisla en pro del bienestar de los niños, las niñas y los adolescentes; así mismo, que posibilite la consulta permanente a los docentes que, desde sus prácticas, intenciones sus acciones con el enfoque de autocuidado.

### ***Lineamientos sobre autocuidado desde Ministerios***

El Ministerio de Salud y Protección Social, y el Ministerio de Educación Nacional han hecho variadas publicaciones que buscan orientar sobre temas de bienestar y salud en niños, niñas y adolescentes, en este apartado vamos a revisar las más relevantes para la investigación. El Ministerio de Salud y Protección Social en su estrategia de entorno educativo saludable, menciona que una de las características de una escuela saludable es que “favorece la apropiación de conocimientos y el desarrollo de capacidades, que se evidencian en habilidades, destrezas, competencias, actitudes, aptitudes y prácticas de cuidado (de sí mismo, del otro, del ambiente), y convivencia” (Minsalud, 2018, p. 10).

Establece unos objetivos que hacen referencia a diversos aspectos que mantienen una relación con el autocuidado porque se refieren a buscar ese bienestar y mantener el cuidado en sí mismo y también en la relación con el entorno, menciona “contribuir al fortalecimiento de habilidades, valores, aptitudes, actitudes y capacidades de la comunidad educativa para el cuidado de sí mismo, del otro y del ambiente” (Minsalud, 2018, p. 10); además, propone intervenciones frente a los componentes de educación y comunicación en salud, para lo que “se requiere realizar acciones de educación en prácticas de autocuidado, cuidado del otro y del ambiente” (Minsalud, 2018, p. 28).

La citada estrategia está compuesta por diferentes componentes que se detallan en el numeral 4. Educación integral e integrada para la promoción del desarrollo humano y la calidad de vida, donde planteó que un ambiente educativo saludable

Favorece la adquisición de conocimientos, capacidades, prácticas, actitudes y valores que les permiten a los miembros de la comunidad educativa participar activamente en la búsqueda de su bienestar, y en la toma de decisiones a favor de su desarrollo y calidad de vida (Minsalud, 2018, p. 33).

En otros documentos publicados por el Ministerio de Educación Nacional, relacionados con temas enfocados a fomentar escenarios escolares saludables, se resaltan los lineamientos nacionales para la aplicación y el desarrollo de las estrategias de entornos saludables escuela y vivienda saludables (2006). También se proponen diferentes estrategias para brindar a los estudiantes un mejor desarrollo humano sostenible; por ejemplo, en el componente 2, *ambientes saludables en la escuela*, se promueven dos líneas de acción: ambientes físicos y ambientes psicosociales.

En una de las propuestas de la estrategia se encuentra “fomentar el desarrollo de las actitudes, habilidades, competencias y oportunidades necesarias para cultivar buenas relaciones interpersonales, la comunicación asertiva y el manejo de conflictos, tensiones y estrés en todos los miembros de la comunidad educativa” (Ministerio de la Protección Social, 2006, p. 53), esto debido a la importancia de educar con miras a mantener espacios de sana convivencia y bienestar promovido desde el autocuidado.

Por otro lado, enfatiza la importancia de “apoyar la puesta en marcha de iniciativas escolares para el desarrollo de competencias ciudadanas, que contribuyan a la promoción de la salud y el bienestar mental, como por ejemplo, la educación en Habilidades para la Vida”

(Ministerio de la Protección Social, 2006, p. 53), se concentra en este sentido la estrategia en fomentar estrategias para la salud mental y la sana coexistencia.

En lo que respecta al Componente 4. *Educación para la Salud con Enfoque Integral*, en el apartado de actividades plantea “desarrollar procesos de educación para la vida saludable bien estructurados, con un espacio específico y regular en la programación escolar, y que se evalúa periódicamente” (Ministerio de la Protección Social, 2006, p. 57). Por último, brinda orientación en cuanto a la importancia de:

promover el desarrollo de los conocimientos, valores, actitudes, habilidades y competencias (psicosociales y ciudadanas) necesarias para cuidar de la propia salud, contribuir a la salud y el bienestar de las demás personas, y participar activa y creativamente en la construcción de un mundo mejor para todas las personas y desarrollar estrategias pedagógicas para diseñar materiales educativos que promuevan los estilos de vida Saludable (Ministerio de la Protección Social, 2006, p. 57).

### **Marco teórico que fundamenta la investigación**

La búsqueda de antecedentes sobre el autocuidado permite identificar avances, investigaciones y tendencias principalmente en estos aspectos: las 1) autocuidado y habilidades para la vida, y 2) salud y el bienestar para el autocuidado. A partir de estas temáticas se realiza un rastreo de información para identificar cuál es el abordaje teórico y conceptual en relación con el autocuidado.

La UNESCO, como la agencia que orienta la mayoría de los aspectos de formación y pedagogía en la ONU, publicó el documento titulado “¿Qué hace a un currículo de calidad?”, donde estableció los enfoques principales que se deberían incluir en el currículo; además, mencionó que “Los estudiantes también deben desarrollar las capacidades, los valores y las actitudes que son importantes para la vida y el trabajo y fundamentales para su crecimiento

personal, físico, social y cognitivo así como para su bienestar general” (Stabback, 2016, pp. 19-20). De acuerdo con esto, propuso incluir en el currículo aspectos referentes al “Desarrollo personal/ Capacidades para la vida” (Stabback, 2016, pp. 24), por ejemplo:

- Salud y nutrición (incluida la educación sexual y el tema del VIH/SIDA).
- Educación física.
- Crecimiento y desarrollo personal.
- Capacidades para la vida.

Con miras a alcanzar el desarrollo personal y las habilidades para la vida, el compendio digital pretende ser un instrumento útil para que los docentes cuenten con información orientadora y puedan educar a sus estudiantes con base en el enfoque del autocuidado.

### ***Autocuidado y Habilidades para la vida***

Entre los documentos revisados en la consulta bibliográfica se encuentra el estudio publicado por la OPS, el cual se titula “Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes” (2001), donde se abordan aspectos de bienestar y cuidado, y se describe un:

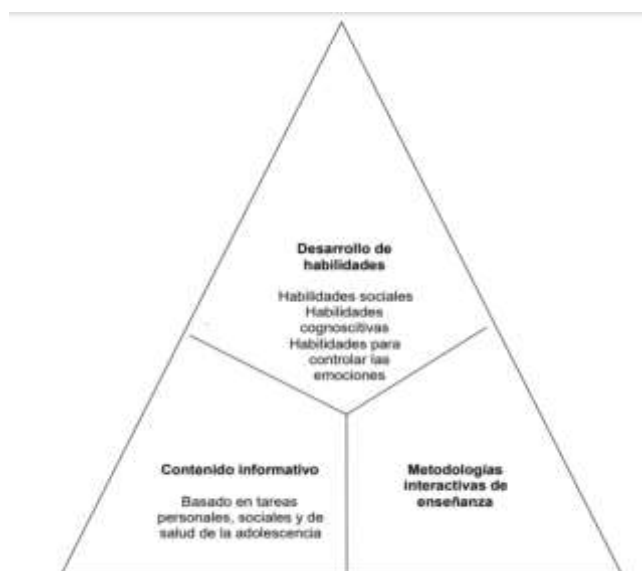
modelo cuyo objetivo es contribuir en forma efectiva a los programas de habilidades para la vida en el desarrollo saludable de los adolescentes.

Definido en forma amplia, un enfoque de habilidades para la vida desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. Este documento identifica las “Habilidades para la vida” como: 1) habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía), 2) habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación), y 3) habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control) (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001, p. 5).

Este es el primer instrumento de la OPS que formula concretamente un modelo que busca promover estilos de vida saludable, por lo que brinda orientación acerca de cuáles son las competencias que se deben fortalecer para que la educación en la escuela logre promover el autocuidado con un enfoque integral. En la Figura 10 se muestran tres aspectos a tener en cuenta.

**Figura 10.**

*Elementos clave de los programas de habilidades para la vida*



*Nota.* Contenido informativo, desarrollo de habilidades y metodologías interactivas de enseñanza tal como se propone desde el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado.

Fuente: enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes (2001).

En el citado estudio se reconoce que al consolidar estas tres habilidades se favorece el desarrollo saludable de las personas, y que al trabajar a partir de ellas se puede lograr un impacto tan positivo que incluso puede “retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo” (Mangrulkar et al., 2001, p. 5).

Igualmente, resaltan la importancia de desarrollar competencias y habilidades para la vida, acompañadas de contenidos informativos, con el propósito de “promover conductas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo, tales como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y violencia” (Mangrulkar et al., 2001, p. 6). Desde los inicios de este siglo se ha buscado la manera de promover enfoques de cuidado, particularmente desde la educación, en aras de fortalecer estrategias y/o habilidades en la niñez y la juventud, a fin de fomentar una vida mejor que permita, a largo plazo, formar una sociedad cimentada en mejores bases. Es por esto por lo que “la educación en Habilidades para la Vida se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la promoción de la salud a través de proyectos institucionales basados en destrezas psicosociales” (Ardiles et al., 2012, p. 6).

Por último, el documento expone y analiza siete teorías para sustentar por qué es fundamental el enfoque de habilidades para la vida. Estos postulados teóricos tienen que ver con el “desarrollo del niño y el adolescente, aprendizaje social, problemas de conducta, influencia social, solución de problemas cognitivos, inteligencias múltiples, y riesgo y resiliencia” (Mangrulkar et al., 2001, p. 13), en los cuales se consideran aspectos como el contexto social, el conocimiento, el concepto de sí mismo, el género y el desarrollo moral; además de los factores de riesgo y los factores protectores que influyen en el desarrollo saludable de los niños, las niñas y los adolescentes.

### ***Salud y bienestar para el autocuidado***

En 2010, la OPS publica la Estrategia y Plan Regional sobre los Adolescentes y Jóvenes donde explica el concepto de adolescente o joven sano así:

Una persona que cumple las tareas biológicas, psicológicas y sociales del desarrollo con un sentido de identidad, autoestima y pertenencia; ve un camino positivo hacia el futuro; es tolerante al cambio y la diversidad, y ha adquirido las competencias necesarias para integrarse como miembro activo en la sociedad civil y en la fuerza de trabajo (OPS, 2010, p. 20).

Esta definición implica la adopción de hábitos saludables de alimentación, actividad física regular, buenas prácticas para la salud mental, de bienestar, así como una aproximación responsable y positiva de la sexualidad.

En la estrategia se propone el despliegue de acciones desde la familia, la comunidad y la escuela que tengan como objetivo “desarrollar y apoyar los programas de promoción y prevención de la salud de los adolescentes y los jóvenes mediante intervenciones basadas en la comunidad que fortalecen la familia, así como la escuela, y fomenten una amplia participación” (OPS, 2010, p. 25), tal como lo pretende el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado.

También se plantean algunos desafíos que se pueden presentar en la búsqueda de impactar favorablemente en los estudiantes, por lo que se recomienda “dirigirse a los preadolescentes y adolescencia temprana para ejercer influencia sobre los comportamientos antes de que se transformen en hábitos que pongan en riesgo la salud” (OPS, 2010, p. 19); es decir, enseñar a los adolescentes sobre aquellos factores que pueden ser de riesgo para su vida y, a su vez, brindarles herramientas o estrategias por medio de las que aprendan a tomar decisiones de manera autónoma en pro de su bienestar.

En concordancia con este tema, la OPS publica otro informe relacionado con “La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: la aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes” (2010-2018), donde

proponen unas líneas de acción para impactar la vida de los jóvenes, las cuales deben orientarse a aplicar intervenciones basadas en evidencia en la escuela, la familia y la comunidad para la promoción y la protección de la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes de uno y otro sexo centrándose en los grupos más marginados y vulnerables (OPS, 2018, p. 23).

Desde diferentes dimensiones se busca a través de estos informes promover

Un enfoque de desarrollo positivo de la salud de los adolescentes y los jóvenes que fomente la salud y el desarrollo constructivo nutriendo los activos de desarrollo afirmativo. Estos activos incluyen la creación de vínculos afectivos, la resiliencia, las competencias sociales, emocionales y cognitivas, la autodeterminación, la espiritualidad, la autoeficacia, la identidad positiva y la confianza en el futuro. Este enfoque procura aumentar la resiliencia y los factores de protección de los adolescentes y trata de empoderarlos de modo que participen de una manera positiva en su propia salud, en la salud de su familia y en la de su comunidad (OPS, 2018, p. 22).

Con todo lo anterior se reconoce la relevancia de trabajar por la sociedad desde los espacios escolares, en los que se les entregan a los estudiantes elementos que les ayuden a ser capaces de asumir su vida con responsabilidad, así como se aclara que el bienestar y la salud van mucho más allá de lo físico y armoniza aspectos emocionales.

Teniendo en cuenta todo este recorrido de la OPS, el cual constituye una guía en el tema del autocuidado, es preciso mencionar que esta organización, como la estructura internacional especializada en salud pública de las Américas, propuso la Agenda De Salud Sostenible Para Las Américas 2018-2030, y se trata de un llamado a la acción para la salud y el bienestar en la región. El documento incluye una propuesta de visión regional que aspira a que la “alfabetización sea universal, con acceso equitativo y generalizado a una educación de calidad en todos los niveles, a la atención sanitaria y la protección social, y donde esté garantizado el bienestar físico, mental y social” (OPS, 2018, p. 9).

En última instancia, este documento destaca la importancia de educar para el bienestar, teniendo presente que para lograr esto se requieren políticas que les ofrezcan a los jóvenes y los adolescentes un acceso garantizado a las necesidades mínimas de salubridad y servicios de salud; sin embargo, mencionó que brindar los servicios básicos no es el fin último de esta labor, sino que se debe continuar con un trabajo de difusión de información para que los jóvenes se empoderen y, de esta manera, impacten favorablemente su propio desarrollo y el de su comunidad.

Finalmente, y en el interés de contar con referentes conceptuales sólidos se indaga por los tres conceptos que estructuran la presente investigación: autocuidado, que es el eje central; compendio digital, que refiere al recurso a construir para divulgar la información curada; y curación de contenidos, proceso a través del cual se seleccionan los documentos que harán parte del compendio.

### ***Autocuidado***

El autocuidado tiene que ver con un estado de bienestar consciente que conlleva a asumir actitudes y hábitos que conducen al individuo hacia el bienestar integral, o sea, abarca tanto el plano físico como el mental. Esto indica que la salud se relaciona con estos dos aspectos en particular, por lo que se debe hacer referencia a la explicación que planteó la OMS acerca del término “salud”, el cual definió como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OPS, 1984, p. 1). Por consiguiente, se debe reconocer que la salud va más del estado del cuerpo físico, dado que ser saludable inicia con el autocuidado y, por ello, es fundamental para la calidad de vida de cualquier persona.

Con el propósito de promover estilos de vida saludable se han presentado diversas estrategias de promoción de la salud, las cuales contemplan el acceso y la divulgación de

información pertinente para la promoción en salud y la prevención de enfermedades. De acuerdo con algunos datos obtenidos, cuando se mide la calidad de vida de las personas se usan indicadores como el Índice de Desarrollo Humano (IDH), que se encarga de medir el resultado promedio en tres dimensiones básicas del desarrollo humano que, según el PNUD, son una vida larga y saludable, el conocimiento y un nivel de vida decente (Conceição, 2019). Sin embargo, para que este tipo de indicadores reflejen un verdadero avance se deben promover prácticas de autocuidado que contemplen, de manera integral, la salud y el bienestar de las personas, y las motive a llevar una vida saludable.

El autocuidado es uno de los conceptos que implica las competencias de aprender a aprender, pues se trata de “un proceso continuo, durante toda la vida” (Zapata-Ros, 2015, p. 83); siempre es posible aprender a vivir mejor, acceder a información que ayude a mejorar el estilo y la calidad de vida, tanto en el ámbito físico como en emocional, dado que “la gestión de las emociones permite alcanzar una estabilidad emocional que es un factor muy importante para desarrollar cualquier proyecto vital” (Valdés y Gutiérrez, 2018, p. 17).

Por este motivo, la educación emocional hace parte de la transformación que se está dando en la escuela, en cuyos procesos pedagógicos es más habitual que se integren los aspectos socioemocionales, porque un estudiante, como cualquier persona, depende de sus condiciones emocionales para responder a aspectos cognitivos.

Como docentes, se conoce la importancia del aspecto emocional para los estudiantes, pues las emociones afectan a las personas en tanto determinan su estado de ánimo, también influyen en la conducta. A propósito, muchas veces se ha identificado que los estudiantes presentan conductas que derivan de problemáticas socioemocionales o afectivas que los alteran y los llevan a comportarse de forma inadecuada. Esto permite ver lo fundamental de aprender y

desarrollar competencias que ayuden a gestionar las emociones, que Hué García (2013) describió como:

Las capacidades relativas a la mejora personal como el autoconocimiento, la autoestima, el autocontrol o la motivación, la creatividad, la capacidad para el cambio o para la toma de decisiones; y de otra a aquellas relativas a las relaciones con los demás como la empatía, la capacidad para establecer una adecuada comunicación para trabajar en equipo, para resolver conflictos, para analizar las necesidades de la sociedad o los mercados, para ser líderes en diferentes situaciones sociales (p. 45).

En cuanto al ámbito físico, se sabe que cada cuerpo es único y, aunque todos los seres humanos son biológicamente iguales, cada uno tiene sus propias necesidades porque tienen factores fisiológicos, pensamientos y emociones diferentes. Por ello, es necesario que los individuos conozcan su cuerpo y tengan la capacidad de reconocer cualquier cambio o síntoma, los cuales se dan constantemente, dependiendo de la etapa de vida en que se encuentren, así como aprender por qué experimentan tales cambios, es decir, entender el propio cuerpo para saber qué le hace bien y qué le afecta. Así, según el ciclo de vida, el cuerpo y la mente tienen capacidades y necesidades específicas que se deben anticipar en la medida de lo posible.

Como la palabra lo indica, el *autocuidado* se refiere al cuidado de sí mismo, desde la perspectiva de ser parte de un *todo*; es decir, más allá del cuidado propio implica cuidar a otros y al mundo del que se hace parte, de ahí la importancia de reconocer que el cuerpo es el primer territorio, por ende, de donde deben partir todas las acciones de autocuidado para alcanzar una vida plena y saludable.

En síntesis, el autocuidado involucra un reconocimiento y afecto hacia el propio cuerpo, sus necesidades básicas e individuales, pero también tiene que ver con las emociones y cómo

gestionarlas, por lo que procura el bienestar físico y emocional para que la armonía personal sea posible consigo mismo y con los demás.

### ***Compendio digital***

Un compendio es un sumario de documentos que aborda un tema en particular de manera concisa; siguiendo la definición de la RAE (2021) se trata de una: “breve y sumaria exposición, oral o escrita, de lo más sustancial de una materia ya expuesta latamente” (Real Academia Española, s.f.).

La palabra compendio se usa, como lo menciona Bembibre (2011) para “designar a obras escritas o digitales que comprenden un importante número de conocimientos relacionados con una materia o área en particular” (p. 47).

El término compendio en su origen etimológico deriva del latín *compendium* que significa resumen, condensación. Asimismo, podemos comprender que “un compendio no es una obra extensiva sobre algo si no que tiende más bien a representar una suma de los elementos más importantes y significativos de un tema particular” (Bembibre, 2011, p. 48).

También *compendium* que puede traducirse como “exposición breve”, según Pérez (2018) “ese término es fruto de la suma de tres componentes claramente delimitados como son los siguientes:

- El prefijo “con-”, que significa “junto” o “con”.
- El verbo “pendere”, que es sinónimo de “colgar”.
- El sufijo “-io”, que es equivalente a “resultado” (p. 2).

El término *compendio* se usa entonces al hacer referencia a una serie de elementos con algo en común que son agrupados precisamente por esas similitudes, por ejemplo, al compartir una unidad temática dentro de la cual se necesita categorizar algún tema más en específico.

Entre las características del compendio y siguiendo a Bembibre (2011) se reconoce que pese a ser una “versión resumida de todos los conocimientos que pueden existir sobre algo, es también una descripción muy detallada y profunda de aquello que se trata, por lo cual su utilidad es siempre muy grande” (p. 47).

Por lo general, los compendios agrupan entonces aquellos contenidos más relevantes funcionan como *compilaciones* de información y es allí donde radica su valor, porque facilita el acceso a la información más importante sobre un tema determinado, para el caso de esta investigación el autocuidado.

Es tan valioso el ejercicio de compendiar que su usa incluso como una modalidad en tesis doctorales como, tesis por compendio de publicaciones (TCP en adelante) estas “tesis por compendio de publicaciones son una nueva vía para obtener el título de doctor” (Ortega, 2017, p. 3); y aunque no es el objetivo de esta investigación, éste trabajo comparte unas de las características en cuanto a aspectos generales con la TCP como que “la TCP no es una mera agrupación de publicaciones, sino que estas tienen que reunir determinadas condiciones y coherencia realizando una original y relevante contribución en un área de conocimiento” (Ortega, 2017, p. 6).

El compendio que resulta de esta investigación, además de tener la característica de reunir documentos con información acerca del autocuidado, llevó a cabo un proceso de curación con cada uno de ellos para determinar su pertinencia en el ámbito de la educación. También revisó documentos que están disponibles en la red para garantizar la unidad temática el cual es uno de los aspectos claves en todo trabajo que implica el ejercicio de compendiar “buena coherencia entre los trabajos realizados alrededor de un tema de investigación que proporcione

una contribución relevante al conocimiento y no una mera agrupación de trabajos realizados, con repeticiones de revisiones bibliográficas y metodológicas” (Badley, 2009, p. 335).

El presente trabajo de investigación pretende establecer, por medio del proceso de curación, cuáles son los documentos idóneos y útiles para docentes que deseen educar enfocados en el autocuidado. Tal como lo resumió Juárez et al., (2017) “la educación actual demanda de los docentes trabajo colaborativo, que bien puede efectuarse mediante proyectos conjuntos, como la conformación de repositorios de contenidos curados” (p. 129). Así las cosas, este compendio busca reunir y categorizar aquellos contenidos digitales relacionados con la promoción y el fomento del autocuidado para alojarlos en un espacio libre y específico en la red, a fin de que estén al alcance de los docentes interesados en su consulta cuando lo requieran.

En conclusión, el compendio es más que la agrupación de contenidos y documentos que coinciden con una unidad temática para este caso el autocuidado con un enfoque a la educación, porque cada uno de los documentos revisados excluidos o no del compendio, han pasado por un riguroso ejercicio de curación de sus contenidos a partir del cual se establecen las categorías del compendio.

### ***Curación de contenidos***

En este apartado se explica qué es la curación de documentos, de dónde proviene el concepto, cómo se hace y para qué sirve, dado que es un proceso fundamental en este trabajo de investigación para valorar los documentos que serán parte o no del compendio digital, que busca la promoción y el fomento del autocuidado.

La curación o curaduría de contenidos es un ejercicio que no data de mucho tiempo; la aparición del concepto como tal se ubica en el año 2009, a partir del artículo *Manifesto for the*

*content curator*, de Bhargava (2009). Si bien en años anteriores se hizo alguna alusión a este tipo de especialidad, el uso del término *curation* se distingue desde esa publicación.

El autor Bhargava (2009), profesor de marketing, señala la importancia de instaurar esa actividad, la cual se especializa en llevar a cabo una selección del contenido, lo que fue necesario por la masa de información que empezó a circular en internet, así que se propuso como una manera práctica de clasificar el contenido disponible en la red.

Aunque el concepto de curación se origina en el marketing, se ha ampliado a otros campos profesionales y académicos como el periodismo, la comunicación, la información, la documentación y la educación “bajo el denominador común de tratarse de una técnica o una especialidad enfocada en el filtrado o selección de contenidos digitales” (Guallar et al., 2020, p. 13); o sea, es una especie de proceso de decantación de documentos digitales.

Se debe tener en cuenta que una de las razones más importantes que respaldan la actividad de curación es que esta va más allá de lo que algunos sistemas de agregación o de recopilación de contenidos pueden hacer, pues en este proceso se mantiene como característica fundamental que el desarrollo de la actividad siempre está guiado por un ser humano, quien, con una delimitación clara de lo que pretende y lo que persigue, define los criterios que orientarán la investigación; de la igual manera, establece las razones de cómo o por qué descarta unos documentos y mantiene otros.

Así, el valor intrínseco de la curación de contenidos se da como una especialización necesaria para consolidar un trabajo de selección de contenidos sobre un tema particular; el curador, por su parte, vendría a ser una la analogía del pescador, aquel que navega en un mar de información y agrupa lo que es relevante; así mismo, evita que otros datos se pierdan como náufragos en el mar de información que se encuentra en la red.

Como se menciona, a pesar de que la curación de contenidos es una definición reciente, ha presentado varios cambios “en cuanto a la evolución temporal, se ha constatado un crecimiento notable de las publicaciones de esta temática a partir del año 2013, cosa que se ha mantenido en crecimiento” (Guallar et al., 2020, p. 21). Esto se explica porque cada vez se hace más evidente la necesidad de ejercer procesos de curación para distinguir la información que interesa y separarla de la que no “La curación de contenido es una práctica transdisciplinaria, que forja la inteligencia colectiva, el desarrollo cognitivo y potencia la incursión en la Alfabetización Informacional” (Hernández et al., 2018, p. 271).

Todos los que han navegado en la red deben entender la necesidad de ubicar sitios que den alguna garantía para hacer consultas efectivas, como lo mencionó Garzón (2016):

En el campo educativo, el maestro es uno de los convocados a realizar curaduría de contenido digital, pero su proceso de curación requiere de un análisis o discusión que trascienda la acción instrumental y se oriente, por ejemplo, a develar el aporte de este proceso en la cualificación del saber disciplinar del educador; y por ende, a analizar el lugar del saber pedagógico en la curación de contenido para que esta sea pertinente y favorezca la incorporación en el aula de contenidos con acertados criterios disciplinares y pedagógicos (p. 11).

### ***Metodologías para la curación de contenidos***

Teniendo clara la evolución de la curación de contenidos y su alcance, se debe tener presente que este proceso surge como respuesta a la necesidad de buscar, seleccionar, filtrar o decantar los documentos que son fundamentales para cada tema, con lo que se evita la saturación en las consultas específicas.

En ese sentido, el proceso de curación se entiende como aquel que puede suplir y responder al hecho necesario de hacer una gestión de la información a la que se accede, la cual

permita encontrarla con las garantías de fuentes confiables, de calidad y con la profundidad que se espera.

Para sintetizar, desde el punto de vista de Garzón, la curación de documentos o contenidos se define como “el acto interactivo de investigar, hallar, filtrar, organizar, agrupar, integrar, editar y compartir el mejor y más relevante contenido de un tópico específico en una significativa colección digital online” (Garzón, 2016, p. 3); es decir, el ejercicio como tal de curar documentos le facilita a quien acceda a documentos curados tener mayores probabilidades de encontrar publicaciones con un peso de fiabilidad y pertinencia al momento de utilizar los documentos.

En un ejercicio de curación se requiere usar factores comunes, sin distinción del campo al que pertenezcan. Un curador debe contar con lo siguiente:

- Tiempo para buscar y revisar los documentos a evaluar.
- Capacidad crítica para leer los documentos, establecer la categorización y seleccionar los que son acordes a sus intereses.
- Planear cómo hará la difusión de su trabajo de curación.

El curador toma como base estos tres elementos para avanzar en su trabajo, sin importar el campo disciplinar; por ello, Juárez et al., (2017). afirmaron:

La curación de contenidos ofrece de manera natural la oportunidad de fomentar habilidades para conformar redes y entornos personales de aprendizaje, para desarrollar una marca personal y profesional, así como para que el estudiante se convierta en un ciudadano participativo, crítico, creativo y ético en el ámbito virtual (p. 129).

Existen diversos modelos de curación de contenidos que están relacionados con aspectos como los que se mencionan en el artículo: Agregación, filtrado y curación para la actualización docente, a saber:

Agregación: curación de la información más relevante sobre un tema en particular en un único lugar. - Destilación: curación de la información en un formato más sencillo donde solo se compartan las ideas más importantes. - Elevación: curación para la identificación de una tendencia mayor a partir de breves reflexiones diarias publicadas en línea. - Mashup o remezcla: mezcla de contenido que ya existe para crear un nuevo punto de vista. - Cronología: combinación de información histórica organizada con base en la cronología para facilitar la comprensión de la evolución de un tema concreto (De Benito, et al., 2013, p. 162).

En cuanto a otros modelos que están más enfocados a un proceso de aprendizaje, como el propuesto por Wolff y Mulholland (2013), se organizan en los siguientes pasos: investigación; selección y colección de contenidos; interpretación y anotación; organización; narración y recuperación que, según describió González Terán, se tratan de “un proceso donde interviene el público objetivo y este participa de la construcción narrativa” (González, 2019, p. 32), lo cual no está acorde con los objetivos de este trabajo.

En el ejercicio de curar contenidos se busca identificar los mejores métodos y los más útiles, de acuerdo con el saber disciplinar en el que quieran aplicarse, y se establecen algunas características claves que siempre se deben tener presentes; por ejemplo, es importante reconocer que durante el desarrollo de la curación se respetan los derechos de los autores, tal como afirmaron Juárez et al., (2017), “en este proceso, una regla de oro es dar el debido crédito al autor, por lo que siempre deben estar visibles las fuentes originales” (p. 118).

Específicamente en lo que concierne a este trabajo se realiza un ejercicio pionero en curación de contenidos sobre autocuidado en el ámbito de la educación, como se comenta en el artículo: La curaduría de contenido digital: Un espacio de encuentro entre el saber disciplinar y pedagógico para la Educación y el Aprendizaje “comienzan a emerger investigaciones

interesadas en indagar su potencialidad en el desarrollo de las competencias digitales y su incidencia en la educación y el aprendizaje” (Garzón, 2016, p. 47).

## **Metodología de la investigación**

### **Tipo de investigación**

La presente investigación es cualitativa, de tipo documental, con alcance exploratorio, en la medida que se centra en buscar, seleccionar y dar sentido a contenidos digitales para construir, un compendio digital a partir de un proceso de curación de contenidos.

La investigación cualitativa por su naturaleza tiene unas características que la distinguen de otros estilos investigativos, tal como mencionan Hernández, Fernandez y Baptista (2014) “el enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis” (p. 7), ese análisis se refiere primordialmente a que “la investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa” (Hernández et al., 2014, p. 9) y algunos de sus avances se dan desde la mirada del investigador.

Según lo anterior, en las investigaciones cualitativas las motivaciones y el proceder van guiados en una línea de indagación e interpretación tal como lo menciona Hernández et al., (2014) “los planteamientos cualitativos son una especie de plan de exploración” (p. 364), y de acuerdo con esto, los trabajos cualitativos distan mucho de perseguir un resultado definitivo, más bien quedan como insumos para otras investigaciones o sujetos a cambios según cada caso particular.

También es fundamental reconocer el carácter exploratorio de esta investigación, entendida como un ejercicio de pesquisa, rastreo o incluso piloto de curación de documentos sobre autocuidado que persigue el objetivo de la construcción del recurso para docentes, y se enmarca allí, acorde con la descripción que de estos estudios hace Hernández et al., (2014)

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado

antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas (p. 91).

Lo anterior describe el caso del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado, como sustentan los antecedentes de esta investigación.

Por su parte, los estudios de tipo documental tienen unas características propias, donde “se dispone, esencialmente, de documentos, que son el resultado de otras investigaciones” (Morales,. 2008, p. 2); en otras palabras, la presente investigación gestiona documentos existentes desde una metodología de curación de contenidos para la construcción de un compendio digital.

En síntesis, el presente trabajo examina una gran cantidad de información existente en la red, referente al autocuidado, la clasifica, selecciona y categoriza mediante la curación para identificar aquellos documentos más relevantes para la construcción del compendio digital. Como refiere Monje (2011), una investigación documental “revisará sistemáticamente toda la masa de información disponible, juzgando su calidad y el grado de confianza que merece cada una y seleccionando aquellas que pueden incluirse en el informe de investigación” (p. 29).

### **Ruta metodológica**

El desarrollo de este trabajo se orienta desde la ruta metodológica propuesta por Monje Álvarez (2011) para transitar el proceso de una investigación, el cual se sintetiza en la Figura 11.

Figura 11.

El proceso de investigación según Monje Álvarez (2011)

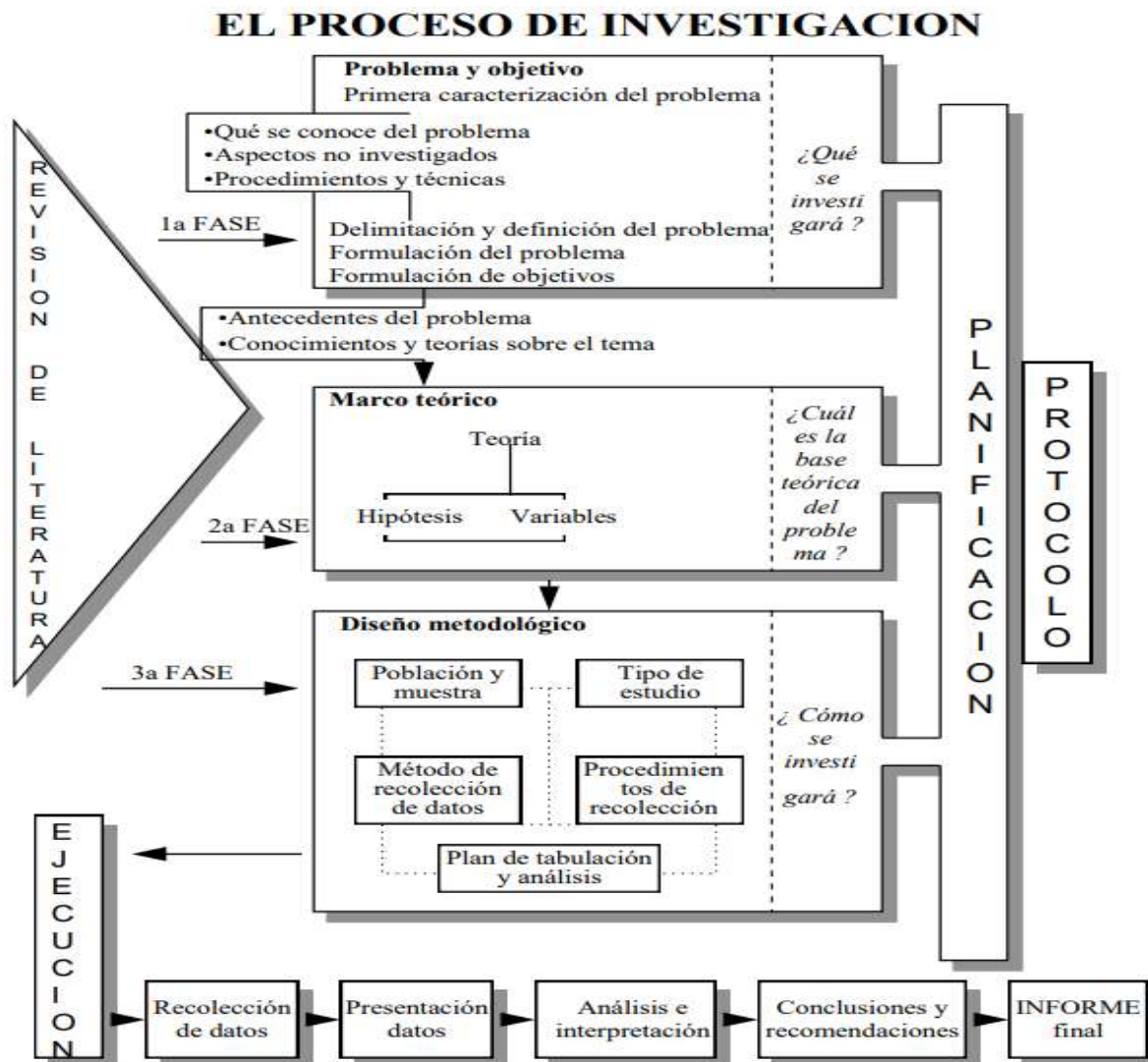


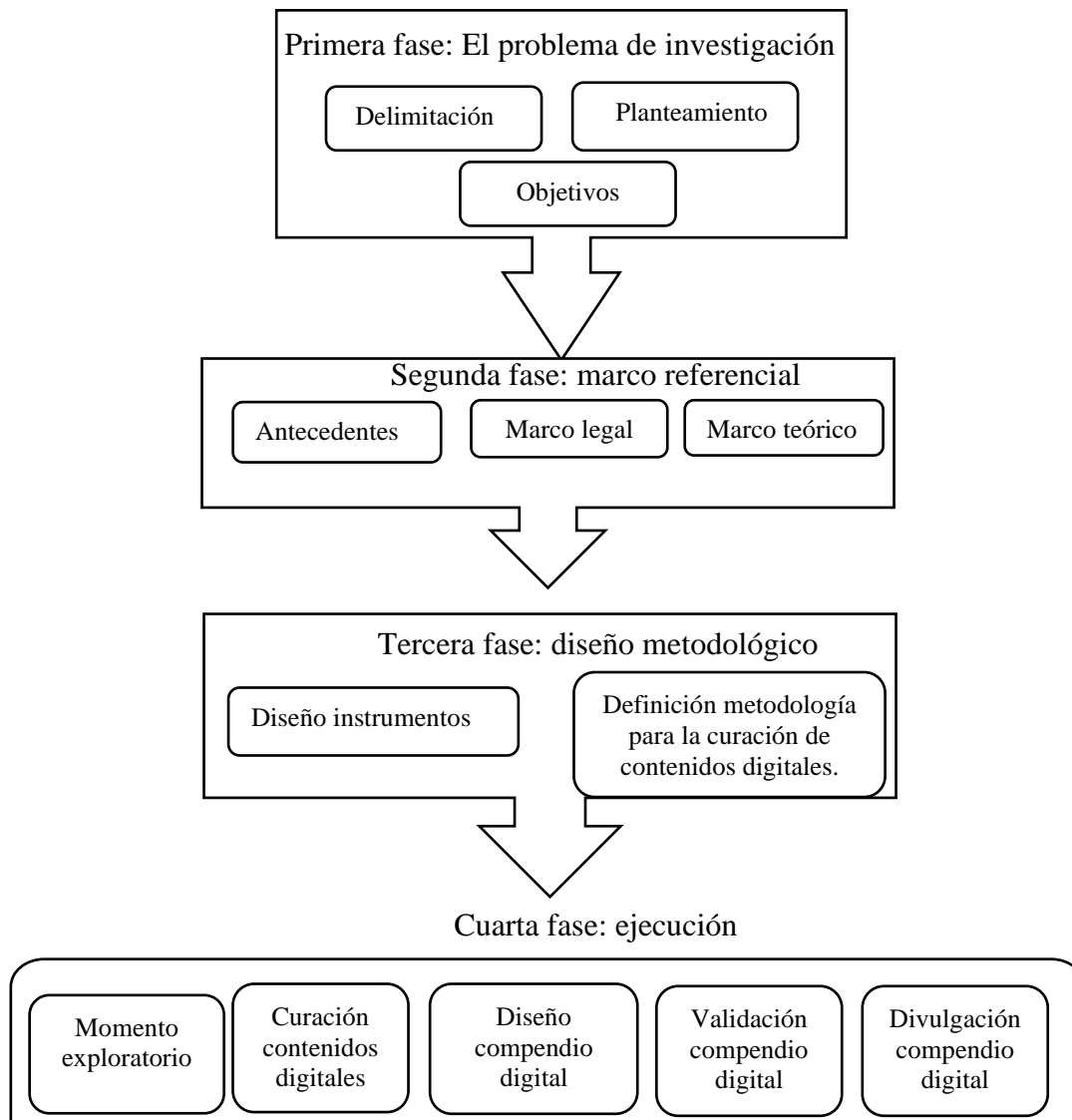
Figura 4. El proceso de investigación (Canales, Alvarado y Pineda, 1986: 60).

Nota. El proceso de investigación desglosado. Fuente: Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa guía didáctica (p. 21).

Partiendo de la propuesta mencionada, en la Figura 12 se presenta la ruta metodológica aplicada para la investigación.

**Figura 12.**

*Ruta metodológica de la investigación*



Fuente. Elaboración propia (2021).

En adelante se describe cada una de las fases:

### ***Primera fase: formulación del problema***

En la primera fase se identifican, plantean y delimitan tanto el problema como los objetivos que orientan la investigación, asuntos que en el presente documento se ubica en el apartado Justificación y en el Capítulo 1: El problema de investigación.

### ***Segunda fase: marco referencial***

Se centra en la búsqueda de antecedentes, elaboración de los marcos teórico y legal, que proveen el sustento y pertinencia de la investigación.

Esta fase inicia con el rastreo de información y publicaciones referidas al tema del autocuidado, su lectura y análisis para seleccionar los antecedentes más relevantes, y lo que otros estudios han presentado al respecto. Se priorizan los hallazgos por su incidencia en el ámbito educativo a nivel regional (Latinoamérica) y nacional.

En esta fase se desarrolla un proceso de producción de conocimiento conocido como heurística (indagación) + hermenéutica (análisis), donde

Las habilidades heurísticas para la búsqueda y la acumulación progresiva de conocimiento junto a las hermenéuticas, que nos dan la capacidad de ser sensibles a las necesidades de los usuarios, innovar sobre la base de ellas, ser creativos aún con conocimiento fragmentario (Bosh, 2010, p. 9).

Dicho de otro modo, la búsqueda de antecedentes y referentes teóricos, conceptuales y legales que sustentan una investigación, demanda de lo heurístico para la búsqueda de información a propósito de la temática de interés y, de la hermenéutica para dar sentido a la información seleccionada y organizada en unidades de conocimiento, para el caso del presente trabajo, la construcción de las unidades de conocimiento que fundamentan la investigación y se presentan en el Capítulo 2: Marcos de referencia

### ***Tercera fase: diseño metodológico***

Esta fase consta de dos partes: 1) diseño de instrumentos y 2) definición de la metodología de curación de contenidos para la selección de los contenidos que harán parte del compendio digital.

## **Diseño de instrumentos**

### ***Instrumento 1. Encuesta de percepción***

Con el propósito de medir la percepción de los docentes en torno al interés de consulta de un compendio digital como recurso de apoyo para la promoción y fomento del autocuidado, se diseña una encuesta en línea a través de cuestionario mixto, conformado por 7 preguntas cerradas y 1 pregunta abierta, haciendo uso de la herramienta Google Forms:

<https://forms.gle/m3Y5gg8TtiuYeC2A9>

Los cuestionarios de encuesta como instrumentos para la recolección de información, se construye según las necesidades de la investigación como lo menciona Hernández et al., (2014) un cuestionario obedece a diferentes necesidades y a un problema de investigación, lo cual origina que en cada estudio el tipo de preguntas sea distinto. Algunas veces se incluyen tan sólo preguntas cerradas, otras ocasiones únicamente preguntas abiertas, y en ciertos casos ambos tipos de preguntas (p. 220).

Para el caso de la presente investigación y como se explicó anteriormente, se hace uso de preguntas cerradas y 1 abierta, ésta última en el interés de contar con la polifonía de voces e ideas de los participantes.

Para asegurar la consistencia interna de la encuesta en cuanto a la relevancia y claridad de los ítems propuestos, el cuestionario se aplica de manera inicial a 5 maestros. Como resultado de la aplicación, se realizan ajustes de redacción y de organización en la diagramación de la encuesta, como se evidencia en las figuras 13 y 14, donde se presenta el primer cuestionario diseñado figura 13, con 7 preguntas cerradas, sin opción a comentarios de parte de los encuestados versus el cuestionario con ajustes en la figura 14.

**Figura 13.***Primer cuestionario*

The image shows a digital survey form with a purple header and footer. The title is "Percepción del autocuidado" and the subtitle is "¿Cómo percibe el autocuidado y la percepción frente a las posibilidades consultadas de un compendio para la promoción y el fomento del autocuidado?". The survey contains four questions, each with radio button options for "Si" (Yes) and "No" (No). The first question is "¿Cómo percibe el autocuidado?". The second question is "¿Cómo percibe el autocuidado frente a las posibilidades consultadas de un compendio para la promoción y el fomento del autocuidado?". The third question is "¿Cómo percibe el autocuidado frente a las posibilidades consultadas de un compendio para la promoción y el fomento del autocuidado?". The fourth question is "¿Cómo percibe el autocuidado frente a las posibilidades consultadas de un compendio para la promoción y el fomento del autocuidado?". There is a "Finalizar encuesta" button at the bottom right.

*Nota.* Inicialmente se plantearon 7 preguntas. Fuente: Elaboración propia (2022).

Para este caso los 5 maestros encuestados sugirieron adicionar un espacio de respuesta abierta en el cual registrar algunos comentarios. A ese primer cuestionario compartido para conocer la percepción de los los docentes sobre el tema del autocuidado fue necesario hacer ajustes de redacción como se evidencia en el constraste en las figuras 13 y 14.

Resulta clave en este punto comprender que, como en todos los ejercicios de investigación cualitativa “los investigadores que usan métodos cualitativos recurren a la teoría, no como punto de referencia para generar hipótesis sino como instrumento que guía el proceso de investigación desde sus etapas inicales” (Monje, 2011, p.13), tal cual se hizo con la encuesta de percepción del autocuidado y el interés de consulta de un compendio digital sobre el tema. Ya con ajustes el cuestionario final se presenta en la figura 14.

**Figura 14.***Cuestionario final*

Percepción del autocuidado y del interés de consulta de un compendio digital sobre el tema

Opinión respecto al autocuidado y la percepción frente a un cuestionario consultado en un compendio para la promoción y el fomento del autocuidado

haciendadigital.com (en computadora) Carátula de usuario

¿Te es accesible en tu "bolsillo"?

Sí

No

¿Es fácil utilizarlo?

¿Puedes encontrar el contenido en tu idioma?

Sí

No

¿Crees que es importante tenerlo para promover el autocuidado?

Sí

No

¿Te gustaría tenerlo en tu bolsillo?

Muy útil

Útil

Poco útil

¿Quieres el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde diferentes categorías de autocuidado?

Bueno

Regular

Malo

¿Consultarías un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado?

Sí

No

¿Quieres agregar algún comentario?

Tu respuesta:

Enviar Borrar formulario

*Nota.* Se consolidan el formulario con 7 preguntas cerradas 1 pregunta abierta. Fuente:

Elaboración propia (2022).

La selección de los docentes participantes en la encuesta se realiza de manera voluntaria entre docentes que se desempeñen en cualquiera de los siguientes niveles: preescolar, básica y media. En términos de Battaglia (2008b) referenciado por Hernández et al., (2014), se establece una muestra “autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación” (p.387), en este caso particular respondieron a la invitación de la investigadora.

### **Definición de la metodología para la curación de contenidos digitales**

El propósito de la presente investigación es la construcción de un compendio digital para la promoción y fomento del autocuidado, en este orden de ideas, es fundamental optar por una metodología de curación de contenidos que permita en términos de Juárez et al. (2017)

el desarrollo de habilidades indispensables para optimizar el uso de las redes, ser capaces de localizar y reconocer, de entre toda la existente, la mejor y más pertinente información, acceder a ella de manera rápida, y privilegiar la calidad y no la cantidad (p. 117).

En este sentido, la presente investigación opta por la propuesta metodológica de por Guallar y Leiva-Aguilera (2013), denominada 4S de la Content Curation, por las iniciales de las siguientes palabras en inglés:

- *Search* (buscar): ubicar contenidos en diferentes fuentes de información.
- *Select* (seleccionar): se trata de depurar y organizar los contenidos, así como clasificarlos según su relevancia e intereses.
- *Sense making* (dar sentido): consiste en acondicionar la información para adaptarla a los fines de la investigación en cuanto a aspectos como contenido, forma y estilo.
- *Share* (compartir): publicar y difundir los contenidos a través de diferentes medios.

A continuación, se presentan las razones que justifican dicha elección: La metodología 4S, 1. Invita a revisar múltiples fuentes para identificar contenidos digitales sobre el autocuidado y la educación. 2. La depuración de contenidos se realiza de manera “subjetiva” es decir, de conformidad con los intereses y criterios establecidos por el investigador. 3. Admite ejercicios hermenéuticos, es decir, dotar de sentido la información obtenida, más allá de organizarla a partir de criterios universales como palabras claves, autores, tipo de publicación, entre otras. 4. Culmina con la divulgación; que para nuestro caso es la oportunidad para compartir con los maestros el recurso de apoyo construido.

### ***Cuarta fase: ejecución***

Esta última fase consta de 1) un momento exploratorio que da cuenta de la percepción de docentes colombianos sobre la consulta de un compendio digital de contenidos para la promoción y el fomento del autocuidado; 2) curación de contenidos digitales; 3) Diseño del compendio digital; 4) validación del compendio digital; 5) divulgación compendio digital.

#### **Momento exploratorio**

El desarrollo de esta fase se da con la aplicación de la encuesta, que busca conocer la percepción acerca del autocuidado y el interés de consulta de un compendio digital.

La encuesta se aplicó a 32 docentes voluntarios (ver anexo A) y permitió, confirmar desde las voces de potenciales usuarios, su interés por consultar un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde los contextos escolares y su interés por integrar el autocuidado como contenido de aprendizaje desde el contexto escolar.

#### **Curación de contenidos digitales**

Como se presentó previamente, la presente investigación realiza curación de contenidos digitales desde la metodología 4S propuesta por Guallar y Leiva-Aguilera (2013). En correspondencia, en la Figura 15 se resume la secuencia del proceso de curación realizado:

#### **Figura 15.**

##### *Fases del proceso de curación*



*Nota.* Cada una de las fases está orientada según las 4S Guallar y Leiva-Aguilera (2013), en español. Fuente: elaboración propia (2021).

- **Buscar:** para la construcción del compendio se realiza un trabajo inicial de compilación de fuentes de información, como bibliografías, monografías, artículos, informes, documentos oficiales y privados, trabajos de investigación, tesis, audiovisuales, entre otros, los cuales deben ser revisados por el curador de contenidos, dado que “su trabajo no es generar contenido nuevo, sino darle sentido al que otros crean” (Juárez et al., 2017, p. 118); así, la función de curación se centra principalmente en revisar, seleccionar y decidir qué documentos agrupará y compartirá con su público objetivo.

La búsqueda de información se realiza a través de la siguiente ecuación: “educación” AND “autocuidado”. El rastreo de contenidos para el desarrollo de este trabajo se centró en documentos digitales, a través de los siguientes buscadores, repositorios y portales de difusión de producción científica: Google académico, Ministerio de Educación, Ministerio de Salud y Protección Social, Redalyc, SciELO y Dialnet.

**Tabla 2.**

*Rastreo de contenidos*

Fuente	Registros
Google académico	16.000
Ministerio de Educación	103
Ministerio de Salud y Protección Social	37
Redalyc	757
SciELO	26
Dialnet	437
Total	17.360

Fuente: Elaboración propia (2022).

Ante la abundancia de recursos existentes se aplican restricciones por fecha (2011-2021), idioma español y tipo de documento, obteniendo la siguiente información:

**Tabla 3.***Registros con restricciones*

Fuente	Registros
Google académico	873
Ministerio de Educación	26
Ministerio de Salud y Protección Social	15
Redalyc	32
SciELO	28
Dialnet	19
Total	993

Fuente: Elaboración propia (2022).

Finalmente se establece un criterio numérico para la revisión de los contenidos identificados, correspondiente al 10% de los hallazgos

**Tabla 4.***Registros definitivos para el proceso de curación*

Fuente	Registros
Google académico	87
Ministerio de Educación	3
Ministerio de Salud y Protección Social	2
Redalyc	3
SciELO	3
Dialnet	2
Total	100

Fuente: Elaboración propia (2022).

- Seleccionar: el siguiente paso es la categorización de los documentos que se revisan, con el fin de “poder realizar comparaciones y posibles contrastes, de manera que se pueda organizar conceptualmente los datos y presentar la información siguiendo algún tipo de patrón o regularidad emergente” (Monje, 2011, p. 194).

Como se puede ver, esto conlleva un arduo trabajo, lo que se debe, en parte, a la cantidad de documentos e información que se encuentra sobre un tema tan general como el autocuidado; aun cuando se intenta reducir desde un primer momento las tipologías de documentos que serán objeto de revisión y de curación, es una tarea abrumadora. Por tal razón, es necesario delimitar y excluir aquellos documentos que tengan orientaciones diferentes a la educación y seleccionar los más relevantes. Para la selección de documentos se establecen los siguientes criterios: :1) Fuentes que se centren principalmente en el autocuidado y que den orientaciones sobre cómo promoverlo en contextos escolares 2) tiempo de publicación que no supere los 10 años, si fueran anteriores deben ser relevantes al tema de autocuidado con un enfoque acorde a la actualidad del concepto, además que presenten una orientación hacia la educación y 3) Pertinencia, referida particularmente a contenidos aptos para ser promovidos en estudiantes de colegio con un abordaje que excluyen documentos que se concentren específicamente en temas de salud.

Producto de la selección de contenidos se obtiene:

**Tabla 5.**

*Selección de documentos*

<b>Criterio</b>	<b>N° documentos seleccionados</b>
Temática	60
Tiempo de publicación	7
Pertinencia	22
Total	89

Fuente: Elaboración propia (2022).

- Dar sentido: la categorización aporta elementos claves que ayudan a establecer una “unidad de sentido”, como lo mencionó Monje (2011) en su metodología de la

investigación, y es exactamente lo que se pretende con la curación de los documentos, establecer a través de un proceso interpretativo las categorías para el diseño del compendio digital. Para el caso de la presente investigación la unidad de sentido se establece a partir de la identificación de los ejes temáticos planteados en los contenidos seleccionados, que en el diseño del compendio digital se constituyen en las categorías para su construcción: 1) Autocuidado y objetivos de desarrollo sostenible (ODS), 2) Autocuidado y habilidades para la vida, 3) Autocuidado en familia, 4) Autocuidado socioemocional, 5) Autocuidado con estilos de vida saludable y 6) Cuidado y autocuidado.

- Compartir: refiere al momento final; es decir, la publicación del compendio digital en un lugar que ofrezca acceso libre, permanente y seguro para los usuarios; en este caso, el repositorio de la Secretaría de Educación de Bogotá (Anexo B) que cumple con las características señaladas.

Tras todo el ejercicio de curación, se refuerza la intención de construir y difundir un compendio que cumpla con el propósito de la curación. Como lo explicaron Juárez et al. (2017) “la curación ayuda a generar guías confiables de recursos educativos abiertos (REA), pues es el medio a través del cual se pueden localizar, evaluar, organizar y difundir REA valiosos en beneficio de muchos” (p. 121-122), que es lo que ha motivado el desarrollo de esta investigación y, además, engloba los objetivos general y específicos.

En la Tabla 6 se sintetizan las fases del proceso de curación, el propósito, las técnicas y las herramientas usadas.

**Tabla 6.***Fases, propósitos, técnicas y productos*

<b>Fases de curación</b>	<b>Propósito</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Producto</b>
<b>Buscar</b>	Seleccionar fuentes	Revisión documental	Contenidos a curar
<b>Seleccionar</b>	Jerarquizar la información	Heurística	Establecimiento de criterios
<b>Dar sentido</b>	Establecer categorías	Hermenéutica	Definición de categorías
<b>Compartir</b>	Difundir el compendio		Publicación compendio

Fuente: elaboración propia (2021).

**Diseño del compendio digital**

Para esta parte de la investigación se hizo un paneo por plataformas que ofrecen la oportunidad de crear sitios web de manera gratuita como Webnode, Jimdo y Wix; luego, se estableció que la plataforma de desarrollo web que mejor se adapta a la construcción del compendio digital es la llamada Wix, puesto que su dominio ofrece uso gratuito, libre, amigable y cuenta con una guía de orientación paso a paso para su utilización, la cual está dirigida a nuevos usuarios que no tengan ningún conocimiento especializado en el tema.

Respecto a las imágenes, se optó por usar las que están alojadas en Pixabay, que se define como una “comunidad dinámica de creativos que comparten imágenes y videos sin derechos de autor. Todos los contenidos se publican bajo la Licencia Pixabay, que los hace seguros para usar sin pedir permiso o dar crédito al artista, incluso con fines comerciales” (Pixabay, s.f., párr. 1).

En cuanto a los colores seleccionados, inicialmente se trabajó con un fondo entre azul y morado, dado que es una de las plantillas que ofrece la plataforma de Wix; según la

investigación sobre qué colores son más convenientes para el diseño de la página se encontró, de acuerdo con Arias & Vela (2015) que

la teoría del color en diseño web puede variar de un contexto a otro, según las situaciones que permiten la satisfacción de las necesidades de los usuarios, en donde muchas veces no se tiene en cuenta la colorimetría o porque simplemente se desconoce sus reacciones en el cerebro humano (p. 15).

A raíz de lo anterior, se decidió utilizar un fondo blanco, porque, según García (2016) “el blanco es muy poderoso. Si tienes un fondo blanco con espacios muy amplios cualquier botón, caja, bloque o formulario que pongas con un color de alto contraste llamará poderosamente la atención” (p. 13), es decir que es más amigable para la vista porque contrarresta el cansancio visual, y para las letras se eligió el morado, pues, al ser un color secundario, es uno de los que mejor se adapta a la lectura en formato digital.

### **Validación del compendio digital**

Para la validación del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado se invita a una muestra de docentes participantes en la encuesta de percepción aplicada en el momento inicial de la investigación, para que, desde el rol de expertos, valoren el compendio digital, haciendo uso de una rúbrica diseñada para tal fin (Tabla 6).

La consulta a docentes como técnica de validación resulta de gran utilidad y confiabilidad en razón a que, según Cabero y Llorente (2013) es un “método de validación cada vez más utilizado en la investigación, “consiste, básicamente, en solicitar a una serie de personas la demanda de un juicio hacia un objeto, un instrumento, un material de enseñanza, o su opinión respecto a un aspecto concreto” (p. 14). En la presente investigación se considera experto al

docente potencial usuario del compendio digital y, que adicional a ello cuente con las siguientes condiciones:

- Docentes con nivel de formación posgradual. Por considerar que tienen la capacidad de dimensionar el sentido del diseño desde el rigor investigativo de un recurso de apoyo a la función docente
- Docentes con 5 o más años de experiencia docente en educación preescolar, básica o media. En razón a que se asume que la experiencia ha sido la oportunidad para evidenciar la necesidad e importancia de promover y fomentar el autocuidado desde el contexto escolar.
- Docentes con competencias tecnológicas, como garantía de habilidad para navegar por el compendio digital diseñado.

#### ***Instrumento de validación***

Para la validación del compendio digital se diseña un instrumento tipo rúbrica de evaluación, organizado por criterios y descriptores con su correspondiente escala de ponderación 1 a 5, siendo 5 la máxima valoración.

Con la rúbrica se garantiza que la validación cumpla con la función para la cual se diseñó, como menciona Frade (2009) es “el instrumento que define los criterios que se utilizaran para evaluar cualquier actividad, producto, evento, o instrumento” (p.240) ya que, funcionan como una herramienta homogénea para cada una de las personas que ejercen la función de validadores, para el caso de esta investigación los docentes que harán la evaluación final del recurso. En la Tabla 7 se presentan los criterios que valorarán los maestros expertos consultados.

**Tabla 7.**

*Criterios establecidos para la rúbrica de valoración de expertos*

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>
<b>Categorías</b>	Busca identificar si las categorías definidas para el compendio abarcan aquellos aspectos de autocuidado que los docentes consideran fundamentales para que se trabajen desde la escuela.
<b>Contenidos</b>	Este aspecto pretende evaluar si los contenidos seleccionados para ser parte del compendio se enmarcan en el objetivo principal de ser coherentes y pertinentes para promover y fomentar el autocuidado. Básicamente, se pretende valorar la cobertura temática, pues “el recurso ofrece información puntual en un área específica del conocimiento” (Corrales-Jaramillo, 2020, p. 7).
<b>Actualidad de contenidos</b>	Al ser un criterio definido, desde el proceso de curación se busca determinar, mediante el juicio de los expertos, si los contenidos presentados son actuales, lo cual puede facilitar su uso; es decir, se juzgará “la fuerza y la coherencia de la información requerida” (Corrales-Jaramillo, 2020, p. 7).
<b>Estructura</b>	Este aspecto evalúa si la distribución de los contenidos responde a una organización coherente respecto a las categorías definidas. En este criterio “se hace prioritario revisar y afianzar óptimamente los cimientos desde su forma y estructura, con el objetivo de enriquecer el conocimiento de los usuarios que van a utilizar el recurso en un determinado contexto” (Corrales-Jaramillo, 2020, p. 7).
<b>Interactividad</b>	Criterio que mide si el compendio logra despertar interés y motivación entre los usuarios que lo consultan.

Fuente: elaboración propia (2021).

Las rúbricas tienen como característica que se aplican, de acuerdo con Simón y Forgette-Giroux (2001) como un descriptor cualitativo que es capaz de establecer la naturaleza de un desempeño, en el caso de la rúbrica diseñada, así, y con el fin de presentar a los docentes en el ejercicio de validación una escala amplia de valores que exprese su precepción final del compendio digital, se propone en los descriptores la escala de 1 a 5. En la Tabla 8, se presenta la rúbrica de valoración diseñada según los criterios definidos y con los correspondientes descriptores por puntuación.

**Tabla 8.**

*Rúbrica para la valoración del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado*

<b>Criterio</b>	<b>Descriptor</b>				
	1	2	3	4	5
<b>Categorías</b>	No se identifican las categorías claves y emergen conceptos que no facilitan la navegación del compendio.	Se identifican algunas categorías relevantes, pero algunas no permiten una interpretación fácil del compendio.	Se intenta perfilar categorías de acuerdo con un orden lógico, pero no se logra con contundencia. Existe un punto de enfoque que corresponde con la información de partida.	Hay coherencia y pertinencia en las categorías, las cuales mantienen una relación adecuada y guardan un sentido lógico.	Se identifican categorías relevantes y se establecen relaciones, al igual que una organización adecuada que facilita la comprensión del compendio.
<b>Contenidos</b>	El compendio presenta contenidos que no corresponden con lo esperado en cuanto al autocuidado.	El compendio presenta contenidos que corresponden en parte con el tema del autocuidado.	El compendio presenta contenidos interesantes; sin embargo, no corresponden en su mayoría con el autocuidado.	El compendio presenta contenidos que obedecen a algunos temas del autocuidado.	El compendio presenta contenidos que pueden ser integrados a la educación desde y para el autocuidado.
<b>Actualidad de contenidos</b>	El compendio presenta contenidos desactualizados, situación	El compendio cuenta con contenidos poco	El compendio presenta contenidos actualizados	El compendio presenta contenidos actualizados	El compendio presenta contenidos actualizados

	que genera desconfianza en su uso.	actualizados, no obstante, se refieren a autocuidado.	y pertinentes al tema del autocuidado.	, pertinentes y resulta una propuesta interesante.	os, pertinentes e innovadores. Su uso genera confianza.
<b>Estructura</b>	Posee una estructura confusa; es decir, no se distingue a simple vista dónde consultar cada categoría y tampoco aparece un orden lógico del tema.	No se identifica claramente el punto de enfoque o el hilo conductor en la estructura.	Estructura medianamente clara. Se intuye la organización de las ideas a través de una categorización de varios niveles.	Cuenta con buena estructura: se observa una organización y categorización de las distintas ideas con subniveles adecuados.	La estructura es clara, se muestra habilidad para establecer el orden y una secuencia lógica.
<b>Interactividad</b>	Por la complejidad de su diseño y su escasa interactividad, el compendio no logra motivar ni generar interés.	El compendio es altamente interactivo, sin embargo, no logra motivar ni generar interés.	El compendio es interactivo, pero poco intuitivo en su uso. No posee capacidad de motivar y generar interés.	El compendio despierta interés como experiencia de aprendizaje y tiene potencial para mantener la motivación.	El compendio es amigable, entretenido, interactivo, fácil de usar y despierta gran interés.

Fuente: Elaboración propia (2021).

La validación de la rúbrica se realiza a través de evaluación de experto, dando especial importancia a su consistencia interna e inteligibilidad. Los Phd. Martín Johani Urquijo Angarita y Julio César Vargas Bejarano, realizan evaluación de la rúbrica y emite concepto favorable recomendando ajustes a nivel de redacción como puede evidenciarse en las 2 versiones de rúbrica hasta llegar al producto final presentado en la tabla 8 (Anexo C).

## Divulgación del compendio digital

De acuerdo con la intención de hacer del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado un recurso disponible para docentes de educación preescolar, básica y media se hace la solicitud al repositorio de la Secretaría de Educación de Bogotá, con el fin de conocer los requerimientos para publicaciones.

Posteriormente y luego de ser sometido a revisión interna el Compendio digital, se recibe respuesta aprobatoria para su publicación en el Centro de Documentación de la Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá, como se evidencia en la figura 16.

### Figura 16.

#### *Oficio aprobación SED para publicación de convenio digital*



*Nota.* Solicitud de información anticipada para conocer lineamientos de publicaciones según la SED. Fuente: Elaboración propia (2021).

## **Resultados: Descripción del proceso investigativo desarrollado para el diseño de un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado**

En el presente capítulo se presenta de manera detallada y con enfoque descriptivo desde los objetivos específicos que orientan la investigación, el proceso realizado para el diseño de un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado como recurso de apoyo docente.

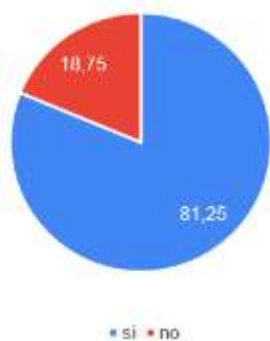
### **Percepción docente promoción y fomento del autocuidado desde los contextos escolares**

A continuación, se resumen los resultados obtenidos de la encuesta de percepción realizada a 32 docentes con la intención de identificar su interés por integrar el autocuidado como contenido formativo y la pertinencia de contar con un recurso digital de apoyo para su promoción y fomento desde el contexto escolar.

En adelante se presentan de manera estadística y descriptiva los principales hallazgos.

#### **Figura 17.**

*¿En la actualidad ejerce la docencia?*

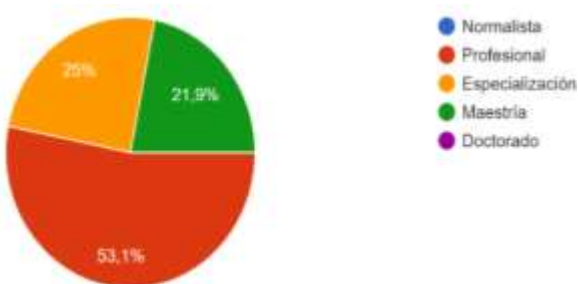


Fuente: Elaboración propia (2021).

En la primera pregunta se indagó sobre la actividad profesional de las y los encuestados. El resultado arrojó que, 26 de 32 encuestados, se dedican en la actualidad de manera exclusiva a la docencia, es decir el 81,25 % de encuestados, mientras que el 18,75% se desempeñan en el contexto escolar como directivos docentes y afines.

**Figura 18.**

*¿Qué nivel educativo tiene?*

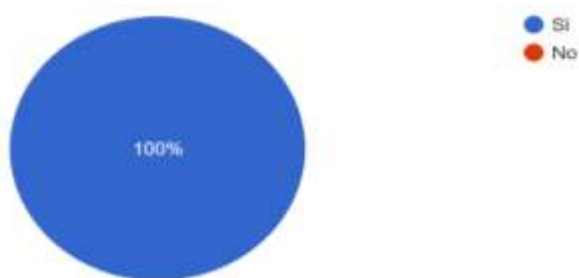


Fuente: Elaboración propia (2021).

Con relación al nivel educativo de los docentes encuestados, ninguno de ellos es normalista o cuenta con doctorado. 17 docentes son profesionales, 8 especialistas y 7 magísteres.

**Figura 19.**

*¿Considera importante el autocuidado en la vida cotidiana?*

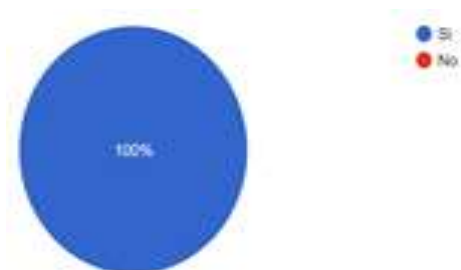


Fuente: Elaboración propia (2021)

El 100% de los encuestados consideran importante el tema del autocuidado para ser tratado en la vida cotidiana.

**Figura 20.**

*¿Cree que es importante desarrollar procesos educativos enfocados al autocuidado?*

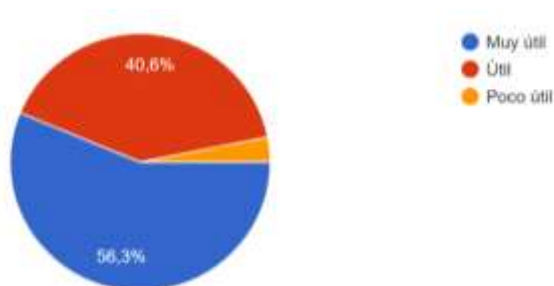


Fuente: elaboración propia (2021).

De la misma manera, el 100% de los docentes encuestados consideran que se debe integrar el autocuidado a los procesos educativos.

**Figura 21.**

*¿Un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado dirigido a docentes le parecería...?*

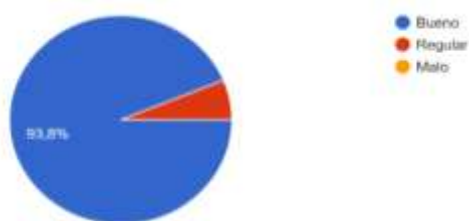


Fuente: elaboración propia (2021).

Del 100% de los encuestados, solo 1 docente considera poco útil contar con un compendio digital como recurso de apoyo al docente para la promoción y el fomento del autocuidado; mientras que 13 de ellos lo consideran útil, 18 muy útil.

**Figura 22.**

*¿Organizar el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde diferentes categorías de autocuidado sería...?*

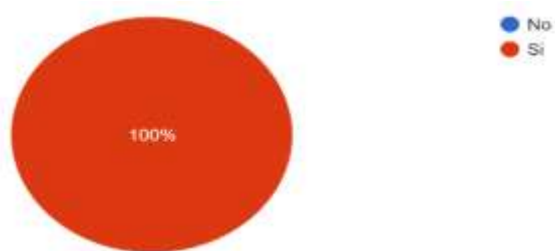


Fuente: elaboración propia (2021).

Esta pregunta se formuló con la intención de considerar la mejor manera de organizar la información que estaría alojada en el compendio digital, las respuestas arrojaron que debería organizarse según algunas categorías en la medida que 30 de los encuestados lo consideran como buena opción y solo 2 de ellos como una opción regular.

**Figura 23.**

*¿Consultaría un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado?*



Fuente: Elaboración propia (2021).

En la penúltima pregunta se indagó sobre si consultarían un compendio digital como el propuesto, y la totalidad de los participantes de la encuesta manifestaron su interés al respecto.

Finalmente, y en relación a la única pregunta abierta que presenta el cuestionario de encuesta que busca recoger las opiniones, las sugerencias y los comentarios acerca de la propuesta de diseño y creación del compendio digital, *¿Desea agregar algún comentario?* Se obtienen las respuestas presentadas en la Tabla 9.

**Tabla 9.**

*Respuestas pregunta abierta encuesta de percepción a docentes*

<b>¿Desea agregar algún comentario?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El material pedagógico es muy importante para trabajar la parte socio afectiva con los estudiantes</li> <li>• Es un material que nos ayudará a planear diferentes actividades y prevenir a nuestra población</li> <li>• Sería un muy buen material y debe ser práctico para su comprensión</li> <li>• Interesante para promoverlo en varios centros educativos</li> <li>• Deber ser un recurso atractivo, didáctico e innovador.</li> <li>• Es importante que señale cómo metodológicamente llegar al autocuidado, docentes y estudiantes cuando las múltiples normativas han enmarcado muchísimas actividades y formatos para el docente sin dejar espacio a otras, además de quienes acompañan poblaciones vulnerables que se cargan emocionalmente con las problemáticas de su comunidad educativa.</li> <li>• Considero que sería un recurso que aportaría bastante a la familia como parte importante de la sociedad, sobre todo en estos momentos</li> <li>• Debe ser bien diseñado, y que se piense en el autocuidado tanto físico como emocional</li> <li>• Sería un trabajo pertinente que aporte al mejoramiento de la calidad de vida de todos y todas</li> <li>• Me parece que para no ser engorroso debe estar organizado según los tipos de autocuidado</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia (2021).

Como puede observarse en las respuestas, existe interés inicial de los maestros por contar con un recurso de apoyo docente, considerando fundamental integrar contenido en torno al

autocuidado desde diversas perspectivas: salud física, mental, emocional, calidad de vida, bienestar, entre otros.

En la Tabla 10 se relaciona el análisis de todas las respuestas obtenidas.

**Tabla 10.**

*Matriz analítica de resultados de la encuesta de percepción*

Criterio	Resultado obtenido	Análisis
Importancia de construir un compendio digital sobre autocuidado.	Se identifica que el compendio podría ser considerado por los docentes como un elemento útil para la promoción y el fomento del autocuidado.	Después de aplicar el instrumento se concluyó que a los docentes les parece viable consultar un compendio sobre autocuidado; es decir, los participantes evidenciaron su interés para encontrar material en futuras consultas sobre el tema.
Necesidad de establecer un lugar donde se pueda consultar.	El compendio debe contar con un diseño amigable y ser de fácil consulta.	En general, hubo una opinión positiva en cuanto a la posible consulta, con sugerencias de la importancia de que esté siempre disponible. Es importante tener en cuenta que en las recomendaciones se mencionó el hecho de estipular un espacio donde se pueda ubicar el compendio para futuras consultas.
Establecer categorías autocuidado.	El compendio puede organizarse desde categorías emergentes del proceso de curación.	Se valora la importancia de entender el autocuidado más allá de hábitos de higiene y contemplar dentro de él aspectos de salud emocional y mental.

Fuente: elaboración propia (2021).

Partiendo de los resultados obtenidos, los docentes consideran importante el tema del autocuidado y les interesa su promoción y fomento desde escenarios escolares. Frente a la pregunta si consultarían un compendio digital que promueva y fomente el autocuidado, la mayoría respondió que sí lo haría, por lo que su diseño es pertinente y representa un apoyo a la labor docente.

Desde una perspectiva general, los comentarios manifiestan un interés genuino por consultar el compendio, así que este se podría convertir en un recurso de apoyo para educar en autocuidado desde la escuela, tal como se propuso en el objetivo general de la presente investigación.

Estos resultados permitieron establecer con certeza que el autocuidado debe ser objeto de promoción en los escenarios escolares y que sí es posible aprender a vivir poniéndolo en práctica, a fin de que se refleje en el bienestar propio y en una coexistencia sana con los otros, con lo cual se fomentaría el desarrollo de espacios de formación en autocuidado que garantice que cualquier persona sepa, desde la escuela, cómo cuidarse a sí mismo, como se expuso en el apartado 2.3.3. autocuidado.

## **Curación de contenidos digitales para la promoción y el fomento del autocuidado en contextos escolares**

### ***Parte I. Curación de documentos iniciales***

El contenido de la revisión inicial de documentos se aprovechó para profundizar en conceptos estructurales para la presente investigación, a saber: autocuidado y habilidades para la vida, salud y bienestar para el autocuidado, así como en informes de organizaciones ONU, UNESCO, OMS y OPS que orientan sobre la situación de salud y bienestar de los jóvenes y los adolescentes de la región, además de que aportaron datos fundamentales para la construcción del marco teórico de la presente investigación.

Así mismo, se revisaron documentos emitidos de los Ministerios de Salud y de Educación, y publicaciones de entidades territoriales como alcaldías y secretarías de educación (Bogotá, Medellín, entre otras) que, desde sus respectivas funciones proponen orientaciones para promover el bienestar de las comunidades educativas.

En la fase de revisión y lectura de las primeras fuentes se clasificaron los textos, los autores, los temas, las categorías y la idea central, y con base en esto se propuso una pregunta orientadora que apoyara el proceso de delimitación del trabajo. De acuerdo con esa primera revisión de los 89 documentos seleccionados se establecen categorías preliminares Tabla 11, que dan cuenta del autocuidado en perspectiva educativa. De la misma manera, se elimina 18 documentos, que en su contenido refieren al autocuidado y la salud.

**Tabla 11.**

*Primeras categorías propuestas*

Tema	Categoría	Preguntas
Currículo	Calidad	¿El currículo mantiene vigentes las competencias para el autocuidado?
Sociedad del conocimiento	Innovación	¿La SC aporta información, pero se entiende cómo usarla para mejorar nuestra vida?
Desarrollo Humano	Formación personal	¿Los lineamientos curriculares están a la vanguardia frente al tema de desarrollo personal?
Desarrollo Humano	Formación personal	¿El currículo es pertinente con la formación personal y social que anhelamos? ¿Colombia cuenta con una guía orientadora sobre desarrollo humano para aplicarse en la escuela?
Educación para la ciudadanía y la convivencia (ECC)	Autocuidado	¿Qué instrumentos para la integración curricular existen para fortalecer competencias de aspectos de autocuidado? ¿El currículo vigente plasma la idea del nuevo ciudadano que se quiere formar?
Autocuidado	Reflexión curricular	¿El desarrollo de habilidades y capacidades emocionales está en línea con el currículo? ¿Hay una verdadera reflexión curricular acerca de la importancia de transversalizar el autocuidado?
Currículo	Autocuidado	¿El autocuidado existe en el currículo actual?
Currículo	Innovación	¿Es posible implementar en nuestras instituciones un programa de aprendizaje emocional como el Second Step®?

Currículo	Competencias socioemocionales	¿Qué impactos tiene un currículo de aprendizaje socioemocional en el plan de estudios?
Desarrollo Humano	Formación personal	¿El desarrollo humano tiene componentes que yacen desde la escuela?
Hábitos saludables en la escuela	Autocuidado	¿Los hábitos de vida saludable que se enseñan desde la escuela son suficientes? ¿Cómo la escuela puede fortalecer la promoción y la protección de la salud y el bienestar?
Autocuidado	Reflexión curricular	¿El currículo debe innovarse de acuerdo con todas las dimensiones del autocuidado?
Estilos de vida saludable	Autocuidado	¿Cómo promover el autocuidado en los estudiantes para que vayan más allá de la información y se adopten como conductas conscientes en la vida diaria? ¿La transdisciplinariedad y la transversalidad del autocuidado deben existir desde las primeras etapas del ser humano?
Desarrollo personal	Autocuidado	¿Qué aprendizajes para el desarrollo personal se deben potenciar desde la escuela?
Desarrollo Humano	La salud en los adolescentes	¿La escuela debe fortalecer su enfoque de promoción y protección de la salud y bienestar?

Fuente: elaboración propia (2021).

A continuación, en la tabla 12, se presentan los documentos curados estableciendo su idea central con el fin de identificar su pertinencia en la promoción y el fomento del autocuidado desde el contexto escolar.

**Tabla 12.***Primera selección documentos y categorías propuestas*

Autor y obra	Tema	Categoría	Ideas centrales	Referencia bibliográfica	Preguntas
Philip Stabback, ¿Qué hace a un currículo de calidad?	Currículo	Calidad	“Un objetivo principal de un currículo de calidad es permitir a los estudiantes, de manera justa e inclusiva, que adquieran y desarrollen conocimientos, capacidades y valores, y las habilidades y competencias conexas, para disfrutar de una vida productiva y significativa” (Stabback Philip, 2016, p. 8).	Stabback, (2016). Qué hace a un currículo de calidad—UNESCO Digital Library. <a href="https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243975_spa?posInSet=6&amp;queryId=1cfb868e-f283-45af-9e24-69b1ba320180">https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243975_spa?posInSet=6&amp;queryId=1cfb868e-f283-45af-9e24-69b1ba320180</a>	¿El currículo mantiene vigentes las competencias para el autocuidado?
UNESCO Marco de competencias de los docentes en materia de TIC.	Sociedad del conocimiento	Innovación	“El currículo trasciende el mero conocimiento de las asignaturas escolares, e incluye competencias para la sociedad del conocimiento, como resolución de problemas, comunicación, colaboración y reflexión crítica. Los	UNESCO, (2019). Marco de competencias de los docentes en materia de TIC UNESCO. <a href="https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371024?posInSet=6&amp;queryId=18fb7826-29c7-492d-97fb-cba6b56682fb">https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371024?posInSet=6&amp;queryId=18fb7826-29c7-492d-97fb-cba6b56682fb</a>	¿La SC aporta información, pero se entiende cómo usarla para mejorar nuestra vida?

			docentes ayudan a los alumnos a definir sus propias metas y sus planes de aprendizaje. La evaluación es en sí misma parte de este proceso; los alumnos pueden evaluar la calidad de sus productos y la de los demás” (UNESCO, 2019, p. 40).		
UNFPA Perú y UNESCO O Desarrollo o personal y educación sexual en el currículo nacional: escolares, jóvenes y adultos opinan.	Desarrollo Humano	Formación personal	“La escuela: espacio de preparación para la vida. Según la Ley General de Educación 28044, artículo 9, los dos fines de la educación en el Perú son formar personas capaces de lograr su propia realización y aportar a la construcción de una sociedad equitativa. Para lograrlo, el Currículo Nacional establece el desarrollo de un conjunto de competencias que tienen por objetivo la formación integral de los y las estudiantes” (UNFPA y UNESCO, 2016, p. 6).	UNFPA, F. de P. de las N. U., y UNESCO, O. de las N. U. para la E., la Ciencia y la Cultura. (2016). Desarrollo personal y educación sexual en el currículo nacional: Escolares, jóvenes y adultos opinan—UNESCO Digital Library. <a href="https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246505">https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246505</a>	¿Los lineamientos curriculares están a la vanguardia frente al tema de desarrollo personal?
Melo Ayala Nohora y Trujillo	Autocuidado	Reflexión curricular	“Lo anterior implica retomar la reflexión sobre el currículo en términos de ponerlo al	Melo, N., Trujillo, S. (2017). Estrategias de Autocuidado, como	¿Hay una verdadera

<p>Chaparro Sandra Milena. Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos (tesis).</p>	<p>servicio de las necesidades del entorno, así las áreas de formación deben trascender los conocimientos disciplinares y ocuparse de la formación de sujetos que conformarán la sociedad de la nueva generación” ((Melo et., al, 2017, p. 71). “Se hace necesario convertir en acciones concretas, tanto desde las directrices administrativas, como desde lo curricular y didáctico la formación del autocuidado, cuidado del otro y del entorno, desde las diferentes áreas y niveles de formación; en ello se deben involucrar docentes, estudiantes y comunidad educativa, en general que permita la sana convivencia y los debidos procesos” ((Melo et al, 2017, p. 71).</p>	<p>una alternativa de formación de ciudadanos. Pontificia Bolivariana.</p>	<p>reflexión curricular sobre la importancia de transversalizar el autocuidado?</p>	
<p>Valdés Sánchez y Gutiérrez Esteban.</p>	<p>Desarrollo Humano Formación personal</p>	<p>Existe la “necesidad de proporcionar una formación humana y social que desarrolle el crecimiento personal</p>	<p>Valdés et. al, P. (2018). Las Urgencias Pedagógicas en la Sociedad del</p>	<p>¿El currículo es pertinente con la</p>

Las Urgencias Pedagógicas en la Sociedad del aprendizaje y el Conocimiento.		de los estudiantes y que pueden llevarse a la práctica a través de la transmisión de contenidos curriculares” (Valdés et al, 2018, pp. 16-17).	Aprendizaje y el Conocimiento. Un Estudio para la Reflexión sobre la Calidad en el Nuevo Modelo Educativo. REMIE: Multidisciplinary Journal of Educational Research, 8(1 (February)), 1-28.	formación personal y social que anhelamos?
Ministerio de Educación del Ecuador. Guía de Desarrollo Humano Integral Dirigida a docentes.	Desarrollo Humano	“El entorno escolar es indispensable para una educación de los sentimientos y de las habilidades sociales, que ha de entenderse y desarrollarse de forma transversal, integrada en las distintas áreas y materias del currículo” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018, p. 12).	Ministerio de Educación del Ecuador. (2018). Guía de Desarrollo Humano Integral Dirigida a docentes para la implementación de Habilidades para la Vida en el Sistema Nacional Educativo.	¿Colombia cuenta con una guía orientadora sobre desarrollo humano para aplicarse en la escuela?
Secretaría de Educación Distrital (SED), Guía para la promoción del cuidado y el	Educación para la ciudadanía y la convivencia (ECC).	La estrategia de Gestión del Conocimiento es una “estrategia transversal que persigue el desarrollo, en la comunidad educativa, de nuevas prácticas y aprendizajes relacionados con la propuesta pedagógica que sustenta la ECC.	SED, S. de E. D., y ECC, educación para la ciudadanía y la convivencia. (2014). <i>Guía para la promoción del cuidado y autocuidado en los colegios distritales.</i> <a href="https://isbn.cloud/9789588878423/guia-para-la-promocion-">https://isbn.cloud/9789588878423/guia-para-la-promocion-</a>	¿Qué instrumentos para la integración curricular existen para fortalecer

autocuidado en los colegios distritales.	Desarrolla instrumentos prácticos para la integración curricular de la ciudadanía, el empoderamiento y la movilización, así como la construcción de relaciones armónicas, teniendo como base escenarios de producción colectiva de conocimiento. En esta medida, la estrategia opera en colaboración estrecha con los equipos profesionales del nivel central que profundizan distintos contenidos y didácticas en las áreas temáticas de Ambiente, Derechos Humanos y Paz, Diversidad y Género, Cuidado y Autocuidado; y Participación (SED y ECC, 2014a, p. 7).	<u>del-cuidado-y-autocuidado-en-los-colegios-distritales/</u>	ncias de aspectos de autocuidado?	
Secretaría de Educación Distrital (SED), Orientaciones para	Educación para la ciudadanía y la convivencia (ECC) Autocuidado	En la actualidad “Como paradigma nuevo, el cuidado propone recomponer el currículo oculto y el explícito, las formas de abordar el conflicto y el tipo de ser	SED, S. de E. D., y ECC, E. para la C. y la C. (2014a). Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado   ISBN 978-958-8878-40-9—Libro.	¿El currículo vigente plasma la idea del nuevo ciudadano

la acción en cuidado y autocuidado.			humano que queremos fortalecer” (SED y ECC, 2014b, p. 10).	<a href="https://isbn.cloud/9789588878409/orientaciones-para-la-accion-en-cuidado-y-autocuidado/">https://isbn.cloud/9789588878409/orientaciones-para-la-accion-en-cuidado-y-autocuidado/</a>	o que se quiere formar?
Juliana Franzl Ulisses Ferreira de Araújo Of love as lacking: a pedagogical approach	Autocuidado	Reflexión curricular	“Certainly, this perspective, which is based on the development of emotional skills and abilities, is in line with the proposal of the Common National Curricular Base (BRASIL, 2018), which, among other competencies (ten in total), presents three that, from our point of view, deserve to be thought of in light of the theme of this work:	Franzi, J., Araújo, (2019). Of love as lacking: A pedagogical approach. <i>Educação e Pesquisa</i> , 45. <a href="https://doi.org/10.1590/s1678-4634201945215111">https://doi.org/10.1590/s1678-4634201945215111</a>	¿El desarrollo de habilidades y capacidades emocionales está en línea con el currículo?
			<p><b>Chart 1- Emotional skills and abilities</b></p> <p>Competence 0: <b>Self-knowledge and Self-care</b>: Knowing, appreciating and caring for one's physical and emotional health; understanding oneself in human diversity, and recognizing one's emotions and those of others with self-criticism and ability to deal with them.</p> <p>Competence 0: <b>Empathy and Cooperation</b>: Exercise empathy, dialogue, conflict resolution and cooperation, respecting and granting respect for others and for the human rights, with the acceptance and appreciation of the diversity of individuals and social groups, their knowledge, identities, cultures and potentials, without prejudices of any kind.</p> <p>Competence 10: <b>Responsibility and Citizenship</b>: Act personally and collectively with autonomy, responsibility, flexibility, resilience and determination; making decisions based on ethical, democratic, inclusive, sustainable and supportive principles.</p> <p><small>Source: (BRASIL, 2018, p. 8).</small></p>		
Patricia Kostouros, Deb Bennett, Andrea Shippey-Heilman. Self-Care Curriculum	Currículo	Autocuidado	“(Franzi, 2019, p. 9). “Overwhelmingly students stated self-care should be part of the curriculum in post-secondary classes. They described the benefits of utilizing self-care strategies throughout the term	Kostouros, P., et al. (2019). Self-Care Curriculum. <i>Mount Royal University</i> , 12(2), 11.	¿En el currículo actual existe el autocuidado?

m.				<p>and provided examples of how self-care assisted them. With post- secondary student health surveys report students experience increased stress and mental health concerns, faculty are being called to respond through the provision of supports and imbedding self-care tools within courses. Continuing the discussion about ways to support student wellness will benefit learning, teaching and curriculum development” (Kostouros, 2019, p. 10).</p>	
<p>Namik TOP Jeffrey LIEW y Wen LUO Effects of second step curriculu m on behavior al And</p>	<p>Currícul o</p>	<p>Innovaci ón</p>	<p>“This study investigated if student participation in a school-based curriculum called Second Step. reduces negative school behaviors and increases positive school behaviors compared to control. schools across 4 academic semesters” (Top, 2016, p. 25).</p>	<p>Top, N., Liew, J., y Luo, W. (2016). Effects Of Second Step Curriculum on Behavioral and Academic Outcomes In 5th And 8th Grade Students: A Longitudinal Study on Character Development. Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language),</p>	<p>¿Es posible implemen tar en las instituci ones un program a de aprendiz aje emocion al como el Second</p>

academic outcomes in 5th and 8th grade students: A longitudinal study on character development.			“Character development curricula target personal characteristics in students, and the proximal processes or interactions that occur between students (peers), parents, teachers and other school or community members” (Top, 2016, p. 26).	10(1), 24-47.	Step®?
Nancy M. Richard Albrecht a, Melissa Brunner How Positive Behavioral Supports and Social-Emotional Curriculum Impact Student Learning	Currículo	Competencias socioemocionales	“Schools are social places; by, for and about people. They are microcosms of society and reflect the ripple of problems that exist within communities, within our world. Understanding this dynamic, the researchers critically reflected upon this study purporting increased roles and responsibilities of educators necessitate acknowledgment that school has both a social and academic function” (Richard Albrecht y Brunner, 2019, p. 2801)	Richard Albrecht, N. M., y Brunner, M. (2019). How Positive Behavioral Supports and Social-Emotional Curriculum Impact Student Learning. The European Journal of Social and Behavioural Sciences, 24(1), 2789-2804. <a href="https://doi.org/10.15405/ejsbs.245">https://doi.org/10.15405/ejsbs.245</a>	¿Qué impactos tiene un currículo de aprendizaje socioemocional (segundo Paso) en el plan de estudios?
Tany Giselle Fernández	Desarrollo Humano	Reflexión curricular Formación	“Los agentes educativos estamos aportando al desarrollo	Fernández Guayana, T. G. (2019). La educación fuente de	¿El desarrollo o

<p>z Guayana La educació n fuente de desarroll o humano</p>	<p>n personal</p>	<p>humano cuando en nuestro quehacer se brinda el espacio para la conversación, el intercambio de significaciones y la creación de sentidos que se abren así a otros horizontes de interpretación, de significación, de atención, de cuidado” (Fernández Guayana, 2019, p. 209).</p>	<p>desarrollo humano. ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades, 6(2). <a href="https://doi.org/10.30545/academo.2019.jul-dic.9">https://doi.org/10.30545/academo.2019.jul-dic.9</a></p>	<p>humano tiene compon entes que yacen desde la escuela?</p>	
<p>Jorge Torres, Saúl Contrera s, Luis Lippi, Macaren a Huaiqui milla, Rodrigo Leal. Hábitos de vida saludable como indicador de desarroll o personal y social: discursos y prácticas</p>	<p>Hábitos de vida saludable en la escuela</p>	<p>Autocuid ado</p>	<p>“Avanzar hacia una mayor comprensión y explicación de cómo se significan y expresan los HVS en tanto discursos y prácticas al interior de las comunidades educativas, resulta clave, toda vez que la escuela como espacio de sentido y experiencias, enmarcadas en el proceso de enseñanza - aprendizaje, tiene el potencial de transformar la sociedad” (Torres, 2019, p. 384).</p> <p>HVS: hábitos de vida saludables</p>	<p>Torres, J. et al. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas. Calidad en la Educación, 50, 357. <a href="https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728">https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728</a></p>	<p>¿Los hábitos de vida saludabl e que se enseñan desde la escuela son suficient es?</p>

en escuelas.					
María Eugenia Pico Merchán Natalia Sánchez Palacio Daniela Giraldo Guayara	Autocuidado	Reflexión curricular	“Most of the young people expressed having some degree of knowledge about family planning, linked to the curriculum of the schools, also perceived as part of the family care, but to which ignorance on the part of young women was revealed from a gender perspective, which is a social issue that also concerns and attention in the sexual and reproductive health of men” (Pico-Merchán, 2018, p. 130)	Pico, et al. (2018). Meaning of conceptions and self-care practices in youth health: A cultural approach. <i>Hacia la Promoción de la Salud</i> , 23(2), 118-133. <a href="https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.9">https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.9</a>	¿El currículo debe innovarse de acuerdo con todas las dimensiones del autocuidado?
Angela María Calpa Pastas, Geiman Andrés Santacruz Bolaños, Marisol Álvarez Bravo, Christian Alexander Zambrano	Estilos de vida saludable	Autocuidado	“En cuanto a las estrategias de influencia (EI), múltiples investigaciones refieren que los centros educativos han sido el blanco más frecuente de estas acciones para crear hábitos de vida saludable; sin embargo, algunos muestran una eficacia limitada (10,40) este aspecto contrasta con el concepto de estilo de vida que manejan los estudiantes, al centrarse	Calpa. et al. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. <i>Hacia la promoción de la salud</i> , 24(2), 139-155. <a href="https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11">https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11</a>	¿Cómo promover en los estudiantes el autocuidado para que vaya más allá de la información y se adopten como conductas conscientes

<p>Guerrero, Edith de Lourdes Hernández Narváez, Sonia Maritza Matabanchoy Tulcan. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios.</p>	<p>más en la descripción de conductas que en la forma de vivir; esto demanda la necesidad de conducir a los alumnos a la reflexión sobre sus propias creencias y estimular su sentido crítico, generando el desarrollo de su autonomía valorativa y responsabilidad” (Calpa Pastas, 2019, p. 148)</p>	<p>tes en la vida diaria?</p>		
<p>Susan Galdames Cruz Paulina Jamet Rivera Alexander Bonilla Espinoza, Francisca Quintero Carvajal, Valerie Rojas</p>	<p>Estilos de vida saludable Autocuidado</p>	<p>“La promoción de estilos de vida saludables compromete esfuerzos transdisciplinarios y transversales que inexcusablemente deberían incorporar una visión integral del individuo en su momento evolutivo, en sus creencias y en los elementos culturales en los que está inmerso” (Galdames, 2018, p. 40).</p>	<p>Galdames, et al. (2018). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: Estudio biográfico de estilos de vida. Hacia la promoción de la salud, 24(1), 28-43. <a href="https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.14">https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.14</a></p>	<p>¿La transdisciplinariedad y la transversalidad del autocuidado debe existir desde las primeras etapas del ser humano?</p>

Muñoz Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes.					
UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas Perú). UNESCO Desarrollo personal y educación sexual en el currículo nacional: Escolares, jóvenes y adultos opinan,	Desarrollo personal	Autocuidado	“Los niños, niñas y adolescentes que se comprenden y valoran a sí mismos en sus distintas dimensiones desarrollan relaciones basadas en la comunicación, el afecto y el cuidado y construyen sus principios y su sentido de la vida. Así contarán con los recursos necesarios para ser autónomos, resilientes, tomar decisiones adecuadas, crear bienestar para sus vidas y contribuir a un desarrollo humano y social sostenible” (UNFPA y UNESCO, 2016, p. 6).	UNFPA, F. de P. de las N. U., y UNESCO, O. de las N. U. para la E., la Ciencia y la Cultura. (2016). Desarrollo personal y educación sexual en el currículo nacional: Escolares, jóvenes y adultos opinan—UNESCO Digital Library. <a href="https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246505">https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246505</a>	¿Qué aprendizajes para el desarrollo personal se deben potenciar desde la escuela?
Organización Panamericana de la Salud. La salud	Desarrollo Humano	La salud en los adolescentes	“Aplicar intervenciones basadas en evidencia en la escuela, la familia y la comunidad para la promoción y la	Organización Panamericana de la Salud. (2018). La salud de los adolescentes y jóvenes en la	¿La escuela debe fortalecer su enfoque

de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas : La aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018),	protección de la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes de uno y otro sexo, centrándose en los grupos más marginados y vulnerables” (Organización Panamericana de la Salud, 2018, p. 23).	Región de las Américas: La aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018). Informe resumido OPS/FPL/18-050. Organización Panamericana de la Salud.	de promoción y protección de la salud y bienestar ?	
Alcaldía de Medellín, Guía estilos de vida saludables	Estilos de vida saludable Autocuidado	“Durante la infancia, las instituciones educativas como los jardines infantiles, las escuelas y colegios y sus tiendas escolares juegan un rol importante para la promoción de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables” (Alcaldía de Medellín y Subsecretaría de Salud Pública, 2018, p. 100).	Alcaldía de Medellín y Subsecretaría de Salud Pública. (2018). Guía estilos de vida saludables.	¿La escuela cómo puede fortalecer la promoción y la protección de la salud y bienestar ?

Fuente: elaboración propia (2021)

Este primer ejercicio de revisión llevó a una reflexión en cuanto a las categorías que se podían establecer con los documentos consultados; para esto, en los textos se identificaron posibles tendencias temáticas que pudieran sustentar las categorías de análisis. Dado que estas abordan aspectos importantes en educación, como lo son el currículo, la innovación educativa, la formación personal y el autocuidado, surgió la necesidad de revisar nuevamente y delimitar la consulta para que el ejercicio de curación no se desdibujara y extendiera sus límites más allá de lo necesario.

A raíz de esto, en el desarrollo del trabajo fue necesario un nuevo ejercicio de curación en el que se tuviera en cuenta delimitar la investigación y hacer claridades sobre los criterios definitivos para proyectar las categorías. Después de la primera revisión de los documentos, estos se agruparon según los temas que tienen en común y se encontró que la totalidad de ellos, aunque abordan el autocuidado como eje transversal, lo asumen desde enfoques distintos y estos fueron los criterios que definieron cómo establecer las categorías construidas, para lo que se utilizó una idea general que denota similitud en los contenidos; finalmente, fue necesario replantearlas.

## ***Parte II. Curación de documentos finales***

Luego de hacer esa reestructuración, y con el fin de consolidar aquellos documentos que seguirían el proceso de curación, se mantuvo el eje central y fue necesario establecer algunos criterios que se consideran fundamentales para la construcción del compendio, entre ellos se seleccionaron fuentes con un tiempo de publicación que no exceda los 10 años; también se consideraron relevantes algunas publicaciones de Instituciones educativas IE en Latinoamérica, Colombia y Bogotá, como se había mencionado. Así las cosas, estos serán los criterios finales de curación:

**Tabla 13.***Criterios para curación de documentos*

Criterio	Descripción
Fuentes	Públicas o privadas que se enfoquen en el autocuidado y, principalmente, que den orientaciones sobre cómo fomentar y/o promoverlo en contextos escolares.
Tiempo	Publicaciones que no daten de más de 10 años y en caso de que así sea que cumplan una función acorde con las dinámicas actuales en cuanto a los conceptos de autocuidado con un enfoque desde o hacia la escuela.
Pertinencia	Se excluyeron los documentos orientados a aspectos fuera del ámbito educativo, los que tuviesen una orientación más hacia aspectos de espiritualidad y aquellos enfocados exclusivamente a adultos.

Fuente: elaboración propia (2021).

A partir de los anteriores criterios se inicia con una segunda revisión documentos consultados y definitivamente se excluyen aquellos que no se ajustan por tema, fecha de publicación y pertinencia con el compendio además se incluyen otros contenidos digitales.

Con el fin de revisar de manera detallada y cuidadosa los documentos que tratan sobre el autocuidado se hizo necesario establecer unas nuevas categorías que den cuenta de los objetivos de esta investigación y a partir de ellas, curar los documentos que formarán parte del compendio.

Es fundamental tener presente que las categorías de análisis “juegan un papel muy importante en la investigación, pues son los principios rectores que guían todo el proceso, ayudando al cumplimiento de los objetivos, y aportando claridad, minuciosidad y rigor al análisis realizado sobre el objeto de investigación” (Gómez et al., 2015, p. 426), también es importante reconocer que dichas categorías son de tipo deductivo; es decir, “se establecen con base en la teoría y los conocimientos del investigador sobre el tema y sirven para dar pistas que organizan la aproximación a la realidad estudiada” (Monje, 2011, p. 92), dado lo anterior se plantearon como categorías finales:

**Tabla 14.***Categorías compendio digital*

Categoría	Descripción
Autocuidado y objetivos de desarrollo sostenible (ODS)	Dada la importancia de abordar el tema y entender cómo apoyar el desarrollo sostenible se incluye esta categoría porque desde los documentos de la ONU armoniza con los objetivos del compendio.
Autocuidado y habilidades para la vida	Ha sido un enfoque que se ha mantenido vigente como aspecto fundamental en la pedagogía y cada vez se incluye de manera más directa en las actualizaciones curriculares y en general en la educación.
Autocuidado en familia	La familia como pilar fundamental y base de la sociedad, influye de manera directa en la formación de los estudiantes en su comportamiento y formación.
Autocuidado socioemocional	Es un aspecto esencial para mantener relaciones sanas consigo mismo y con los demás.
Autocuidado con estilos de vida saludable	Es casi una política pública que se ha tratado de incentivar desde diferentes lineamientos.
Cuidado y autocuidado.	Fundamental porque se debe reconocer el cuerpo como primer territorio que se debe cuidar y a proteger.

Fuente: elaboración propia (2021).

En este orden de ideas, estas categorías serán las que determinen los límites de la investigación y de los documentos que pueden o no hacer parte del compendio; se definen según su contenido, el criterio y la descripción que se ha asignado a cada una de ellas.

En las tablas 15 a 20 se presentan los documentos curados organizados por categoría.

**Tabla 15.***Autocuidado y los ODS Objetivos de Desarrollo Sostenible*

Categoría: Autocuidado y los ODS					
Documento	Idea general	Reproducción	Edición	Autor	ISBN
170 acciones diarias para transformar el mundo  <a href="https://www.onu.org.mx/170-acciones-diarias-para-transformar-nuestro-mundo/">https://www.onu.org.mx/170-acciones-diarias-para-transformar-nuestro-mundo/</a>	Se enmarca en los 17 ODS que se proyectaron para la agenda de 2030 a raíz de una reunión de 193 líderes mundiales en el año 2015. Pretende enfocar, desde acciones sencillas, cómo se puede aportar desde el lugar que cada persona ocupa, y a llevar una vida que apoye la consecución de esos objetivos. Los 17 ODS buscan poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar la prosperidad para todos y todas. El lema es <i>si te importa el futuro protagoniza el cambio, ayuda a erradicar la pobreza, reducir las desigualdades y hacer frente al cambio climático, juntos podemos transformar el mundo</i>	Está permitido crear libremente enlaces a nuestro sitio web, siempre y cuando se haga de forma no engañosa y sin insinuar el apoyo de las Naciones	23 de julio de 2018	ONU Organización de Naciones Unidas  Publicada dentro de la iniciativa <i>Haz posible el cambio de Naciones Unidas.</i>	
Guía de los vagos para salvar al mundo  <a href="https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/">https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/</a>	Su descripción sostiene que las personas de a pie pueden influir en algo para alcanzar los ODS, con el lema “¿Va a rendirse sin más? ¡No! El cambio empieza por usted”. En cuatro niveles resume una serie de acciones que cualquier persona, por más perezosa que sea, puede asumir desde  1. Cosas que se pueden hacer desde el sofá. 2. Cosas que puede hacer en casa. 3. Cosas que puede hacer fuera de casa.	Está permitido crear libremente enlaces a nuestro sitio web, siempre y cuando se haga de forma no engañosa y sin insinuar el apoyo de las Naciones	2016	ONU Organización de Naciones Unidas  Publicada dentro de la iniciativa <i>Haz posible el cambio de</i>	

	4. Cosas que podría hacer en el trabajo.	Unidas o la afiliación a la Organización		e Naciones Unidas.	
Frieda y los objetivos de desarrollo sostenible	Es un cuento para niños de entre 3 a 11 años que los acerca a los ODS. La historia cuenta que la protagonista Frieda vive ciertas experiencias, las cuales despiertan el interés de los niños en aprender más sobre el tema. Este tipo de narrativa busca vincular, de manera amable, a las nuevas generaciones e informarlas sobre los 17 ODS para que se conecten desde el corazón y se aviven en ellos sentimientos de empatía y esperanza para construir un mundo mejor. Sin duda, este es un gran mensaje para los más pequeños, que puede rendir frutos para un futuro mejor en el que reine la bondad y se luche contra la pobreza.	Está permitido crear libremente enlaces a nuestro sitio web, siempre y cuando se haga de forma no engañosa y sin insinuar el apoyo de las Naciones Unidas o la afiliación a la Organización	13 de agosto de 2019	Centro de Información de la ONU en Windhoek, Namibia	978-99916-729-08

Fuente: elaboración propia (2021).

### Tabla 16.

#### *Autocuidado y habilidades para la vida*

Categoría: autocuidado y habilidades para la vida					
Documento	Idea general	Reproducción	Edición	Autor	ISBN
Guía de Desarrollo Humano Integral Dirigida a docentes para la	Orienta a los docentes a que sean parte activa del desarrollo no solo cognitivo, sino social y emocional de los y las estudiantes; así mismo, busca hacer de la escuela un espacio para “propiciar un ambiente que garantiza el derecho de las niñas, niños y adolescentes a	La reproducción parcial de esta publicación	Primera Edición, 2018 Av. Amazonas N34-451 y Atahualpa Quito, Ecuador	© Ministerio de Educación del Ecuad	

<p>implementación de Habilidades para la Vida en el Sistema Nacional Educativo.</p> <p><a href="https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANO-INTEGRAL.pdf">https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANO-INTEGRAL.pdf</a></p>	<p>vivir una vida libre de violencias y al pleno desarrollo de sus potencialidades” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018, p. 6).</p> <p>Desde el Ministerio se propuso establecer en las instituciones educativas cada semana “la hora de Desarrollo Humano Integral”, en todos los niveles del sistema educativo, con el propósito de aplicar “estrategias y metodologías de prevención que ayuden a restablecer las relaciones humanas en las instituciones educativas en función de eliminar la violencia y mitigar los riesgos psicosociales” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018, p. 8).</p> <p>También mencionó que “brinda la oportunidad de un ejercicio cotidiano que forma un hábito para reaprender la vida en comunidad, respetar al otro, compartir la vida, realizar actividades para el bien común” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018, p. 17).</p> <p>En la guía se propone fortalecer las habilidades de “empatía, autoconocimiento, toma de decisiones, manejo de emociones y resolución de conflictos, desde la primera infancia y de manera sostenida y sistemática a lo largo de todos los subniveles y niveles educativos” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018, p. 16). Todo enfocado al proyecto de vida, por lo que se establecieron unas competencias que se deben fortalecer en cada uno de los niveles.</p>	<p>ión, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico, electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.</p>	<p>www.educacion.gob.ec</p>	<p>or, 2018.</p>	<p>Ruta de Formación</p>	<p>Se enmarca en lo que describen como “el enfoque del Buen Vivir</p>	<p>Fe y Alegría</p>	<p>Primera edición: 5000</p>	<p>Fe y Alegría</p>	<p>ISBN: N:</p>
--	--	--	-----------------------------	----------------------	--------------------------	---	---------------------	------------------------------	---------------------	-----------------

para la Vida en Plenitud Transforma r en clave de capacidades  <a href="http://feyalurgia.org.co/sites/default/files/RUTA%202016.pdf">http://feyalurgia.org.co/sites/default/files/RUTA%202016.pdf</a>	considerando tres condiciones esenciales: la vida digna, la cultura de paz y la ética del cuidado” (Ardila, et al., 2016, p. 13). Lo que llaman buen vivir da gran importancia a la dignidad humana desde la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que reza: “Todos los seres humanos tienen igual dignidad”; así, para los autores del documento “la dignidad como asunto central de la realización humana, se toma conciencia del valor intrínseco y no negociable de la persona” (Ardila, et al. 2016, p. 13). En esta línea, definieron el buen vivir como “bienestar elemental en términos de mortalidad (aseguramiento de la vida), salud física, integridad corporal, educación, emocionalidad, sociabilidad, interdependencia con la naturaleza, juego y control sobre el entorno inmediato y la propia concepción del bien de cada persona” (Ardila, et al., 2016, p. 14). Una segunda orientación del documento se enfocó en fortalecer una cultura de paz, hacer la paz, mantenerla y construirla. Finalmente, trabajaron con un enfoque de ética del cuidado, entendiendo la definición de ética como “conjunto de rasgos y modos de comportamiento que conforman el carácter o la identidad de una persona o una comunidad” (ethos, RAE, 2014).	autoriza la reproduc ción parcial de los textos que aquí se publican para fines pedagóg icos, trabajos sociales o comunit arios, siempre y cuando reconozc an los créditos a Fe y Alegría sobre estos. La reproduc ción con ánimo de lucro está prohibid a parcial y totalmen	ejemplares. Fecha de publicación: mayo de 2016.	a Colom bia Ruta de Forma ción para la Vida en Plenit ud.	978 - 958 - 836 5- 66- 4 4
--	---	---	--	--	--

te, de  
conform  
idad con  
las  
normas  
legales  
vigentes.

Fuente: elaboración propia (2021).

**Tabla 17.**

*Autocuidado en la familia*

Categoría: Autocuidado en la familia					
Documento	Idea general	Reproducción	Edición	Autor	ISBN
Kit PaPaz Para la prevención y manejo de la intimidación escolar y el ciberacoso.  <a href="https://intimidacion.repapaz.org/">https://intimidacion.repapaz.org/</a>	Esta cartilla comparte elementos que ayudan a prevenir y manejar la intimidación escolar y el ciberacoso, dado que busca combatir el <i>bullying</i> en escenarios escolares. Por ello, comenzó definiendo lo que es intimidación escolar y ciberacoso, para lo que presentó algunos ejemplos. Luego, estableció la diferencia entre “bromear” entre compañeros de clase y cruzar los límites hacia agresiones o abusos que pueden lastimar. Resume algunas consecuencias que pueden surgir de situaciones de intimidación, tanto para víctimas como para victimarios y espectadores. Por último, ofrece elementos sobre cómo actuar frente a casos concretos de intimidación escolar y ciberacoso, cómo proceder con los implicados en la IE y, en casos más graves, cómo denunciar a menores de 18 años en la página de internet <a href="http://www.teprotejo.org">www.teprotejo.org</a> (iniciativa del Ministerio de las TIC, Instituto	La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.	Segunda edición	Saldarriaga, L.M.; Mejía et al. (2014). Kit PaPaz Para la Prevención y el Manejo de la Intimidación Escolar y el Ciberacoso. ICBF - Red PaPaz.	

	<p>Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, el foro de generaciones interactivas de España, Fundación Telefónica y Red PaPaz en convenio con la Policía Nacional), que funciona desde 2012. En la parte final hace un recuento de la normatividad vigente frente a estas situaciones.</p>		
<p>Manual familias fuertes. Guía para el facilitador.</p>	<p>Es una guía del programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes, una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años. Publicado en 2006.</p> <p>En el documento se explicó que “el programa va dirigido a desarrollar una dinámica familiar basada en el diálogo y a desarrollar las habilidades de los padres o tutores para generar las condiciones adecuadas para este diálogo” (Organización Panamericana de la Salud, 2006, p. 8); además, se analizaron varias investigaciones que concluyeron que “los jóvenes adolescentes tienen menos problemas cuando sus padres o tutores exhiben dos cualidades básicas: disciplina consistente y apoyo” (Organización Panamericana de la Salud, 2006, p. 8). Todo desde el amor y los límites para evitar abuso de sustancias o problemas de conducta desde la adaptación del programa “IOWA Strengthening Families Program” a la realidad Latinoamericana. El programa incluye actividades referentes a dar orientaciones saludables para el futuro y enseñar las aptitudes para enfrentar el estrés, entre otras.</p>	<p>La OPS dará consideración muy favorable a las solicitudes de autorización para reproducir o traducir, íntegramente o en parte, esta publicación. Las solicitudes deberán dirigirse al Proyecto de Salud Neonatal, del Niño y del Adolescente, Área Salud Familiar y Comunitaria (FCH/CH).</p>	<p>Biblioteca Sede OPS – Catalogación en la fuente Organización Panamericana de la Salud. Familias Fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en adolescentes. Una intervención para padres y adolescentes entre 10 y 14 años. Los</p> <p>Edición 2012 Washington, D.C.: OPS, © 2009</p> <p>ISBN N 92 75 3264 0 1</p>
<p>Mis manos</p>	<p>Mis manos te enseñan nació como</p>	<p>El ICBF</p>	<p>Los</p>

---

<p>te enseñan  <a href="https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/mis-manos-te-ensenan">https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/mis-manos-te-ensenan</a></p>	<p>iniciativa para promover pautas de convivencia en casa; el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) creó este espacio para aprovechar el tiempo en casa que se da debido a la pandemia y promover el fortalecimiento de los lazos familiares en los hogares del país. Para esto, categorizaron las orientaciones por edades, así: primeros pasos (0 a 5 años), enseñame (6 a 12 años), sacúdete (13 a 17 años) y un último espacio para cuidadores.</p> <p>En el primer espacio, <i>Primeros pasos, de 0 a 5 años</i>, hay una selección de material de literatura, juegos y arte en casa para niños con discapacidad, “recomendaciones e ideas para generar interacciones positivas con los niños con discapacidad desde la lectura.</p> <p>En la segunda sección, <i>enseñame, de 6 a 12 años</i>, se presentan actividades del canal de YouTube del ICBF, por ejemplo: <i>Te retamos a convertir piedras en obras de arte. No es magia ¡Es creatividad pura!</i> La literatura para la edad y los artículos también enseñan a identificar comportamientos de los que los niños deben sospechar y denunciar.</p> <p>En la tercera parte, <i>sacúdete, de 13 a 17 años</i>, aparece material multimedia para la edad e información para la seguridad de los adolescentes en la red, por ejemplo: <i>Nueve cosas que nunca debes compartir en tus redes sociales (y si ya las publicaste ¡elimínalas!) ¿Has escuchado que la información es poder? Pues bien, no le des poder a los delincuentes cuidando muy bien aquello que publicas en internet.</i></p>	<p>garantiza a los usuarios que los servicios presentados y todo el contenido publicado en este son de carácter libre y gratuito para los usuarios. Es posible la descarga y la cita de material (texto, video, audio) relacionado con este portal web y de sus microsítios, redes, aplicaciones y/o servicios para uso personal o institucional de carácter informativo, educativo, noticioso y no comercial, siempre y cuando se mencione expresamente</p>	<p>contenido s del ICBF son desarrollados, editados y publicados por sus colaboradores; así como también son creaciones producto de convenios de cooperación y trabajo interinstitucional.</p>
--	--	--	--

---

	En la última sección, <i>cuidadores</i> , aparece información acerca de personas que están a cargo del cuidado de niños.	la propiedad en cabeza del ICBF.			
Guía orientadora familias que cuidan y protegen	Es una guía que se propuso en el contexto de la pandemia para orientar sobre cómo llevar el tiempo en casa y hacer del hogar un espacio seguro.				
<a href="https://www.mineducacion.gov.co/1759/articulos-394181_recursos_4.pdf">https://www.mineducacion.gov.co/1759/articulos-394181_recursos_4.pdf</a>	Invita a mantener momentos de comunicación constantes, prácticas de prevención e higiene y cómo mantener ambientes seguros y protegidos. En la parte final se explicó cómo manejar el tiempo y aprender en casa.	Mineducación	Primera	Mineducación	

Fuente: elaboración propia (2021).

**Tabla 18.**

*Autocuidado socioemocional*

Categoría: autocuidado socioemocional					
Documento	Idea general	Reproducción	Edición	Autor	ISBN
Emociones para la vida	Busca fortalecer, desde la escuela, las competencias ciudadanas y socioemocionales en los niños que cursan de 1° a 5° de primaria; el material está compuesto por dos cuadernillos, uno para adultos (docentes, padres y madres de familia) y otro para niños (hijos, estudiantes).	Este material fue adaptado del programa a Escuela Amiga del Perú por el personal del Banco Mundial en el		José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro y Melisa Castellanos,	Impreso: 978-958-548-17-4 Digital: 978-
<a href="https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida">https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida</a>	En general, el programa “emociones para la vida” busca “la formación de ciudadanos autónomos, creativos y participativos en los diferentes espacios democráticos, que fundamenten sus relaciones con los demás en el respeto por el otro, en el		Bogotá, D. C., 2018.	© 2016, Banco Internacional de	

	<p>reconocimiento de las diferencias, en la comunicación asertiva, en la capacidad para entender los sentimientos y los puntos de vista de los demás y en el manejo de las emociones, entre otras competencias ciudadanas y socioemocionales que son fundamentales para la vida en una sociedad democrática y en paz”. Tal como se mencionó en la introducción de sus cartillas para docentes y padres, pretende poner de manifiesto que la escuela es un espacio que va más allá del aprendizaje de conocimientos académicos, y que desde ella se debe velar por aprender a valorar la diversidad, desarrollar sentimientos de empatía, formar para la convivencia sana y aprender a resolver los conflictos por vías no violentas. El primer paso para vivir en paz es aportar para el bienestar propio y de los demás, desde la salud mental y emocional para evitar conductas de riesgo.</p> <p>Las cartillas proponen una serie de actividades prácticas a desarrollarse en espacios que busquen el reconocimiento de sí mismo, la toma de decisiones responsables, que contribuyan a fortalecer habilidades en manejo de emociones, procesos afectivos, prevención de agresiones, satisfacción personal, relaciones con los otros y con la sociedad.</p>	<p>marco del Contrato de Asesoría a Reembolsable 2491 de 2017, suscrito con la Secretaría de Educación del Distrito.</p>	<p>Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial, Banco Mundial, Oficina Lima, Perú.</p>	<p>548 5- 18- 1</p>
Paso a paso	<p>Se trata de un programa de educación socioemocional. Una estrategia de formación de competencias</p>	<p>Material sujeto a derecho</p>	<p>José Fernando</p>	<p>© 2016, Banco Internacional</p>

<a href="https://www.mineducacion.go.v.co/1759/w3-article-385321.html?noredirect=1">https://www.mineducacion.go.v.co/1759/w3-article-385321.html?noredirect=1</a>	<p>socioemocionales en la educación secundaria y media son secuencias didácticas que incluyen guías para docentes y cuadernillos de trabajo para los estudiantes de los grados (octavo a once).</p> <p>El programa busca fomentar las competencias socioemocionales desde el desarrollo de procesos cognitivos o mentales, a partir de las áreas afectivas como la conciencia, la gestión emocional, el relacionamiento con otros y la proyección hacia la sociedad.</p> <p>Respecto a lo metodológico, el programa recomienda, paso a paso, que durante su ejecución se priorice la escucha activa, las experiencias de los estudiantes y se construya un vínculo docente-estudiante.</p>	<p>s de autor y puede ser reproducido, parcialmente o completamente, siempre que se cite la fuente.</p>	<p>Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula ChaparroMelisa Castellanos.</p>	<p>de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial Banco Mundial, Oficina Lima, Perú.</p>
<p>¡Píllatela y aprende!</p> <p><a href="https://d3rhaqd7pe5pkw.cloudfront.net/aprenderencasa/educacion-socioemocional/pillatela-y-aprende-media.pdf">https://d3rhaqd7pe5pkw.cloudfront.net/aprenderencasa/educacion-socioemocional/pillatela-y-aprende-media.pdf</a></p>	<p>Documento diseñado para fortalecer las competencias socioemocionales para educación media; busca que los jóvenes reflexionen sobre su vida, se relacionen con los demás y hagan planes a corto y mediano plazo para que se proyecten luego de terminar el colegio. En la primera parte indaga sobre el conocimiento que tienen los estudiantes sobre sí mismos, cómo se reconocen y cómo manejan sus emociones.</p> <p>En la segunda parte orienta el manejo de respuestas emocionales, como la frustración y la rabia. En el tercer apartado propone ejercicios que invitan a una reflexión sobre las relaciones con los demás, la comunicación positiva y cómo</p>	<p>Edición julio 2019</p>	<p>Universidad de Cartagena, Mineducación, Esmeralda Prada Tobo, Alix Pacheco Turizo y Liris Múnera Cavadías.</p>	

	<p>construir relaciones sanas. En la última parte, aborda las habilidades para la resolución de conflictos, la toma de decisiones y la orientación profesional para la construcción del proyecto de vida.</p>	
<p>El bienestar en tu mente</p> <p><a href="https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/bienestar-en-tu-mente">https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/bienestar-en-tu-mente</a></p>	<p>Es una iniciativa que surgió del trabajo conjunto entre diferentes entidades, la cual pone a disposición una serie de recursos digitales para prevenir los problemas de salud mental y promover hábitos saludables en los estudiantes, los profesores y todos aquellos que hacen parte de la comunidad educativa del país. Los recursos digitales están organizados en cuatro segmentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaciones interpersonales. Podcasts diversidad. Videos relaciones en familia (Colombia aprende).</li> <li>2. Comunicación efectiva. Videos comunicación asertiva y narrativas emocionales (Colombia aprende).</li> <li>3. Gestión emocional. Podcasts gestión emocional.</li> <li>4. Identificación socioemocional. Podcasts reconocimiento emocional y ansiedad. Videos acerca del manejo de emociones (Colombia aprende).</li> </ol>	<p>Asociación colombiana de universidades (Ascun), Sistema universitario estatal (SUE), Red de instituciones técnicas, profesionales, tecnológicas y universitarias públicas (REDTTU), Fondo de desarrollo de la educación superior (Fodeseop), Asociación Colombiana de Facultades de Psicología (Ascofapsi), Ministerio de Educación.</p>

Fuente: elaboración propia (2021).

**Tabla 19.***Autocuidado con estilos de vida saludable*

Categoría: autocuidado con estilos de vida saludable					
Documento	Idea general	Reproducción	Edición	Autor	ISBN
<p>Guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y Estilos de vida saludable</p> <p><a href="http://proinap.sa.uis.edu.co/biblioteca/accion_conjunta_ES_EVS.pdf">http://proinap.sa.uis.edu.co/biblioteca/accion_conjunta_ES_EVS.pdf</a></p>	<p>La guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y Estilos de vida saludable fue publicada en 2012 por el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social y el Instituto PROINAPSA-UIS (la fundación para el desarrollo de la salud de la Universidad Industrial de Santander).</p> <p>El documento vincula los sectores de salud, educación y ambiente. Cuenta con tres capítulos, a saber, (1) promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar, un aporte al desarrollo humano y sostenible; (2) trabajo intersectorial de departamentos y municipios para la promoción de estilos de vida saludable en el ámbito escolar; y (3) promoción de estilos de vida saludable en instituciones educativas.</p>	<p>Los contenidos que se encuentran aquí son el resultado del consenso entre los dos ministerios, con miras a unir esfuerzos y voluntades en torno a la salud de las y los escolares.</p>	<p>Primera edición. Diciembre de 2012.</p>	<p>Instituto PROINAPSA-UIS Universidad Industrial de Santander, Ministerio de Salud y Protección Social, Ministerio de Educación Nacional.</p>	<p>ISBN N</p>
<p>Guía estilos de vida saludable</p> <p><a href="https://www.">https://www.</a></p>	<p>Esta guía, publicada por la alcaldía de Medellín (2018), busca “fortalecer el diseño e implementación de procesos educativos enfocados en la</p>	<p>Queda prohibida la reproducción total o</p>	<p>Edición: 1 2018</p>	<p>Alcaldía de Medellín © Municipio de Medellín</p>	<p>ISBN N: 978-</p>

<a href="https://medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_019/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20Vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida%20saludables.pdf">medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_019/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20Vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida%20saludables.pdf</a>	<p>promoción de EVS en Medellín, bajo el criterio comunicacional de promover el cuidado como estilo de vida” (Alcaldía de Medellín y Subsecretaría de Salud Pública, 2018, p. 14). El documento está conformado por cuatro capítulos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marco conceptual.</li> <li>2. Enfoques orientadores.</li> <li>3. Disfruta y cuida la vida... Queremos que te sientas bien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moviendo tu cuerpo.</li> <li>• Comiendo frutas y verduras.</li> <li>• Usando cepillo y seda dental a diario.</li> <li>• Respetando los ambientes 100% libres de humo de cigarrillo.</li> <li>• Celebrando cada momento sin el consumo de alcohol.</li> <li>• Amando y respetando tu cuerpo.</li> <li>• Pensando y respirando antes de actuar.</li> </ul> </li> <li>4. Camino metodológico.</li> </ol> <p>En general, orienta acerca de cómo planear el diseño de propuestas educativas con enfoque saludable, y una serie de guías educativas, incluido un curso de vida.</p>	<p>fragmentaria de su contenido, sin autorización escrita de la Secretaría General del Municipio de Medellín. Así mismo, está prohibida la utilización de características de la publicación que puedan crear confusión.</p>	<p>El municipio de Medellín dispone de marcas registradas, algunas citadas en la presente publicación, con la debida autorización y protección legal. Todas las publicaciones de la Alcaldía de Medellín son de distribución gratuita.</p>	<p>958-5448-17-9</p>
---	---	---	--	----------------------

Fuente: elaboración propia (2021).

**Tabla 20.***Cuidado y autocuidado*

Categoría: cuidado y autocuidado					
Documento	Idea general	Reproducción	Edición	Autor	ISBN
Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado  <a href="https://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/567">https://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/567</a>	Cuenta con conceptos y pautas para introducir el cuidado como actitud en la cotidianidad escolar.	Todos los derechos reservados Bogotá-Colombia 2014	Primera	Equipo Área Temática Cuidado y Autocuidado	Digital ISBN: 978-958-8878-41-6
	El documento trata de poner un enfoque de cuidado como actitud, a partir de algunos casos particulares. También propone fortalecer los vínculos de cuidado entre los diferentes roles de la vida, por ejemplo, entre padres e hijos, estudiantes y docentes, compañeros y compañeras, en busca de desarrollar sentimientos de empatía con miras a un mundo más justo, equitativo e igualitario.				
Guía para la promoción del Cuidado y autocuidado en los colegios	El documento tiene un enfoque que busca promover la convivencia escolar, presenta prácticas lúdicas, artísticas y espirituales para mejorar el clima escolar. Tiene dos componentes: Promoción del cuidado y el autocuidado.	Todos los derechos reservados Bogotá-Colombia 2014.	Primera	Equipo Área Temática Cuidado	Impresión ISBN: 978-

<p>distritales</p> <p><a href="https://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/529">https://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/529</a></p>	<p>Acompañamiento para la recuperación de situaciones de crisis.</p> <p>Adicionalmente, recoge la experiencia de una estrategia aplicada en 28 colegios distritales y, a partir de esas vivencias, propone dos guías metodológicas que presentan algunas herramientas para la promoción de la cultura del cuidado y el autocuidado.</p> <p>Parte de los principios y los momentos de la reflexión- acción- participación RAP, para lo que utiliza el arte, la lúdica y el juego como herramientas principales para la implementación, y desde allí propone la ruta metodológica para la promoción del cuidado y el autocuidado.</p>	<p>do y 958- Autoc 8878 uidad -42- o 3</p>
<p>Cuidado y autocuidado: Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes</p> <p><a href="https://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/518">https://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/518</a></p>	<p>El Manual de Cuidado y Autocuidado hace parte de la Caja de herramientas para la Ciudadanía y la Convivencia; está dividido en tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autocuidado.</li> <li>2. Cuidado de los otros y las otras: personas cercanas y lejanas.</li> <li>3. Cuidado de personas extrañas y de lo otro.</li> </ol> <p>Cada uno de estos ejes se encuentra acompañado de herramientas didácticas que permiten profundizar en los contenidos, por ejemplo, el diálogo entre personajes y las píldoras conceptuales; así mismo, se presentan experiencias y enlaces donde se encuentran vínculos relacionados que están disponibles en internet y un espacio para la libre expresión de las propias experiencias. Finalmente, presenta un glosario. Como se puede ver, es toda una guía que orienta sobre el cuidado y el autocuidado.</p>	<p>© Secretaría de Educación del Distrito © CINEP / Programa por la Paz.</p> <p>Primera</p> <p>Diana Marcela Rodríguez Clavijo</p> <p>ISBN N Volu men: 978- 958- 8917 -07- 8 (Web)</p>

---

Estrategia de Promoción del Bienestar Estudiantil

Es una propuesta que brinda herramientas pedagógicas y didácticas a la comunidad educativa, con la perspectiva de aportar al bienestar estudiantil desde el fomento de estilos de vida saludable (alimentación saludable, actividad física, prevención de accidentes, movilidad sostenible y segura, y la articulación curricular. Esta estrategia promueve, principalmente, estos aspectos:

<https://www.repositorio.unad.academia.edu.co/estrategias/promocion-del-bienestar-estudiantil>

- La prevención y la atención de los accidentes escolares.
  - Los estilos de vida saludable, asociados a la alimentación saludable y la actividad física.
  - Las prácticas relacionadas con la movilidad escolar.
  - La valoración y el compromiso que implica la corresponsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa.
- 

Fuente: elaboración propia (2021).

### **Diseño compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde contextos escolares**

En este apartado se hace un recorrido por el diseño y la construcción del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado es posible ver capturas de pantalla del compendio en el anexo D.

En la Tabla 21 se establece el catálogo de los 18 documentos que se vinculan para que sean parte del compendio, organizados por categoría.

**Tabla 21.***Catálogo de contenidos del compendio digital*

Categorías	Documentos	Autor	Fecha
Autocuidado y objetivos de desarrollo sostenible (ODS)	170 acciones diarias para transformar el mundo.	Naciones Unidas	2018
	Guía de los vagos para salvar al mundo.	Naciones Unidas	2016
	Frieda y los ODS.	Naciones Unidas	2018
Autocuidado y habilidades para la vida	Guía de desarrollo humano integral.	Ministerio de Educación del Ecuador	2018
	Ruta de formación para la vida en plenitud.	Fe y Alegría de Colombia	2016
Autocuidado en familia	Kit PaPaz para la prevención y manejo de la intimidación escolar y el ciberacoso.	Red PaPaz	2014
	Manual familias fuertes.	OPS y el	2009
	Mis manos te enseñan.	ICBF.	2020
	Guía orientadora con algunas ideas sobre el cuidado y el autocuidado.	Mineducación	2020
Autocuidado socioemocional	Emociones para la vida.	Secretaría de Educación del Distrito,	2018
	Paso a paso, programa de educación socioemocional.	Departamento Nacional de Planeación, Banco mundial y Mineducación	2017
	Píllatela y aprende.	Universidad de Cartagena - Mineducación	2019
	El bienestar en tu mente.	ASCUN, SUE, Red TTU, Fodesepe y con el apoyo de Ascofapsi. Mineducación	2020
Autocuidado con estilos de vida saludable	Guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y Estilos de vida saludable.	Ministerio de Salud y Protección Social. Mineducación - Instituto Proinapsa-UIS	2012
	Estrategia de Promoción del Bienestar Estudiantil.	Secretaría de educación de Bogotá – red académica.	2019
	Guía estilos de vida saludable.	Alcaldía de Medellín	2018
Cuidado y autocuidado	Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado.	Secretaría de Educación Distrital	2014
	Guía para la promoción del cuidado y autocuidado.	Secretaría de Educación Distrital	2014
	Cuidado y autocuidado: Manual de ciudadanía y convivencia desde la	Secretaría de Educación Distrital	2015

---

construcción colectiva de sentidos y  
redes.

---

Fuente: elaboración propia (2021).

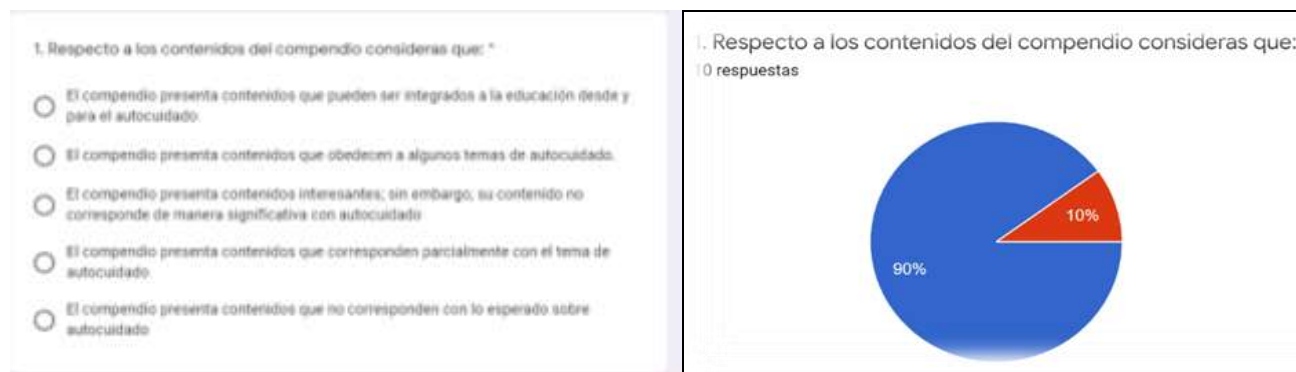
### Validación compendio digital

Después de adelantar el proceso de evaluación mediante el juicio de expertos y de recibir las respuestas acerca del compendio, a partir de los cinco criterios se analizan los resultados, esta consulta cuenta con un consentimiento informado (anexo E).

En las figuras 24 a 28 se hace el respectivo análisis de los resultados de la consulta a docentes como ejercicio de validación del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado.

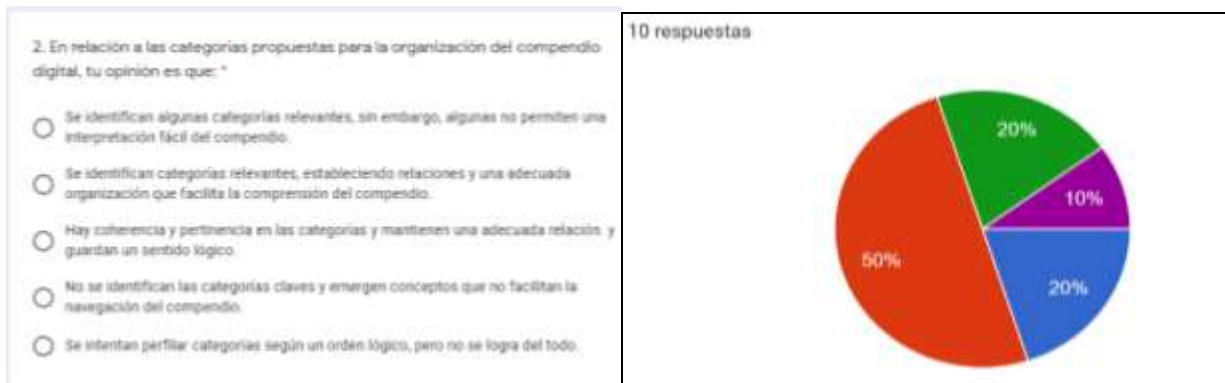
#### Figura 24.

##### Contenidos



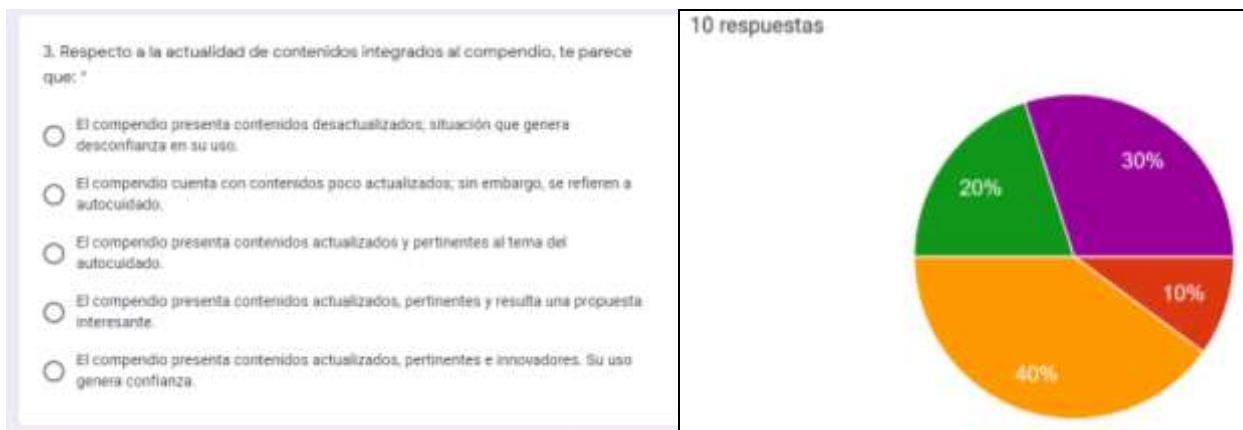
Fuente: Elaboración propia (2021).

Según la figura 24, se demuestra que el 90 %, es decir 9 de 10 de los docentes consultados consideran que el compendio presenta contenidos que pueden ser integrados a la educación desde y para el autocuidado; con lo que se confirma que éste puede constituirse en un recurso de apoyo al docente.

**Figura 25.***Categorías*

Fuente: Elaboración propia (2021).

En la consulta que se hizo a los docentes sobre las categorías que se definen para la construcción del compendio digital se encontró que solo 1 de los encuestados consideró que no se identifican las categorías claves y los conceptos que emergen no facilitan la navegación del compendio. El 90% restante considera que la organización del compendio por categorías es adecuada con los matices presentados en las distintas opciones de respuesta propuestas.

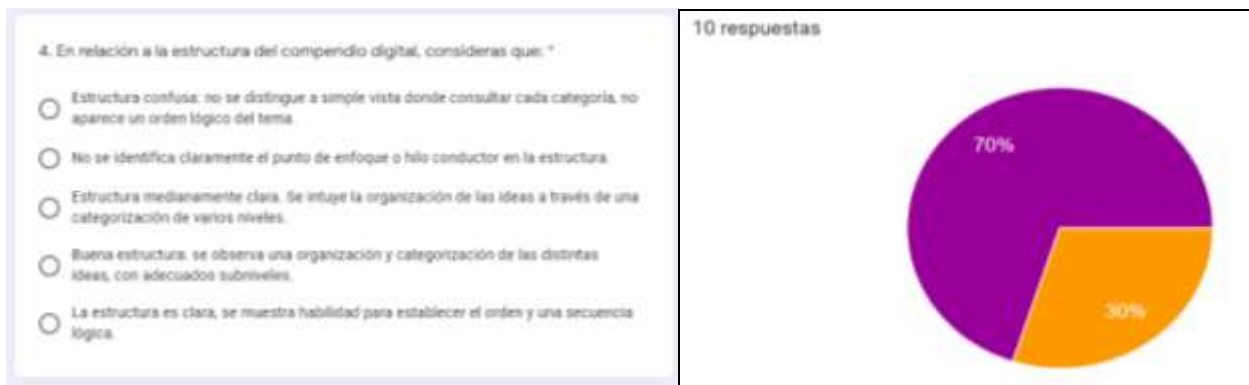
**Figura 26.***Actualidad de contenidos*

Fuente: Elaboración propia (2021).

En la tercera pregunta se indagó acerca de los contenidos. El resultado de la consulta a docentes arroja, como lo muestra la Figura 26, que un 40 %, es decir 4 docentes, manifiestan que el compendio presenta contenidos actualizados y pertinentes al tema del autocuidado; y 3 docentes, es decir el 30 % sostiene que el compendio presenta contenidos actualizados, pertinentes e innovadores, 2 docentes correspondientes al 20% consideran que el compendio presenta contenidos actualizados, pertinentes y resulta una propuesta interesante. En síntesis, los docentes consultados consideran que su uso genera confianza y reflejan una orientación positiva respecto a la pertinencia y la actualidad de los contenidos del compendio.

**Figura 27.**

*Estructura*



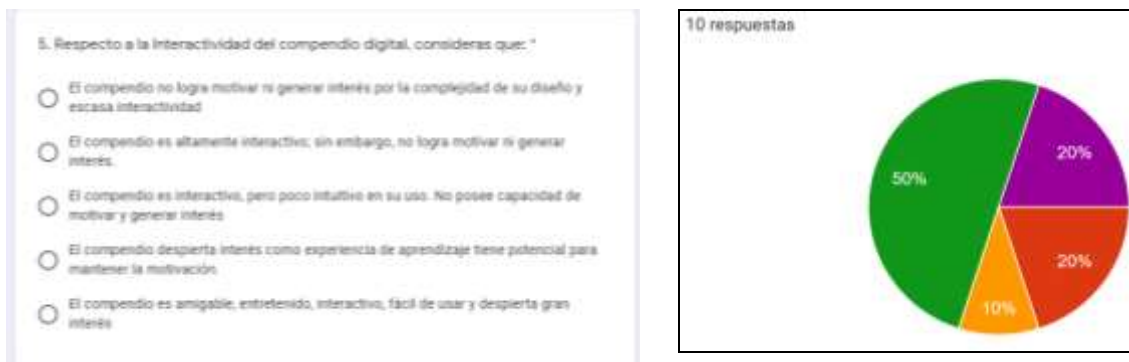
Fuente: Elaboración propia (2021).

Referente a los criterios que examinan la opinión de los docentes sobre la estructura del compendio, las respuestas fueron más decisivas, y representan un 70 %; es decir 7 docentes valoran que la estructura es clara, con la habilidad para establecer el orden y una secuencia lógica. Por su parte, 3 de los docentes opinan que la estructura es medianamente clara, se intuye la organización de las ideas a través de una categorización de varios niveles, de lo que se puede

concluir, tal como lo resume la Figura 27, que la mayoría de los docentes expertos encuentran que el compendio mantiene una secuencia definida y fácil de entender.

### Figura 28.

#### *Interactividad*



Fuente: Elaboración propia (2021).

Finalmente, acerca de la interactividad se tiene que la mitad de los docentes expertos, es decir 5 de ellos, coinciden en que el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado despierta interés como experiencia de aprendizaje y tiene potencial para mantener la motivación. Esto, por supuesto, es una respuesta favorable y es una de las intenciones que presentes desde las etapas de diseño y construcción del compendio digital. En la Figura 28 se desglosan los resultados, que nos permiten analizar también que 2 de los docentes con un 20% consideran que el compendio es amigable, entretenido, interactivo, fácil de usar y despierta un gran interés, finalmente, otros 2 docentes consideran que es altamente interactivo, pero poco intuitivo en su uso, que no posee capacidad de motivar y generar interés; y finalmente, 1 docente con el 10% opina que es altamente interactivo, sin embargo, no logra motivar, ni generar interés

Del análisis de los resultados tras la evaluación de los docentes expertos sobre el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado, se puede concluir que este resulta agrupando contenidos que responden a las intenciones de esta investigación.

En un balance numérico de los criterios que evaluaron los docentes expertos es respecto al valor asignado a cada uno de los descriptores en la escala según la rúbrica para la valoración del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado (tabla 8), donde 1 indica la valoración más baja a 5 la más alta, se tiene que la posibilidad de asignar 5 puntos como valor máximo a cada criterio, teniendo en cuenta que lo valoraron 10 docentes, el valor máximo que se podría alcanzar es 50. Luego de la evaluación de los docentes expertos se arrojan los resultados que se sintetizan en la Tabla 22, donde se resume el criterio, la puntuación final y el porcentaje asignado por los docentes expertos.

**Tabla 22.**

*Puntuación por criterio evaluado*

<b>Criterio</b>	<b>Puntuación</b>	<b>%</b>
Contenidos	49	98
Estructura	44	88
Interactividad	37	74
Actualidad de contenidos	37	74
Categorías	35	70
<b>Promedio</b>	<b>40,4</b>	<b>80,8</b>

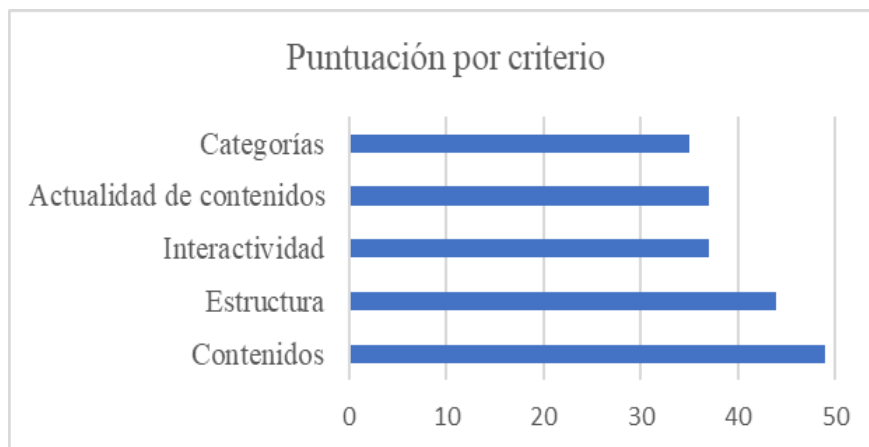
Fuente: elaboración propia (2021).

Posterior a este análisis, y con base en los resultados generales, es posible concluir que, a partir de la consulta realizada a maestros expertos, el compendio digital diseñado, aunque

susceptible de seguir fortaleciéndose se constituye en recurso de apoyo a los docentes interesados en promover y fomentar el autocuidado.

**Figura 29.**

*Gráfica de criterios evaluados por los docentes expertos*



Fuente: Elaboración propia (2021).

Después de la validación por juicio de expertos, se evidencia que los criterios que mantuvieron la calificación inferior son categorías (35), actualidad de contenidos (37) e interactividad (37), para el caso de los criterios de categorías y actualidad de los contenidos, al ser el eje central de esta investigación y al requerir un compromiso de curación de contenidos para definirlos tal como se evidencia en los procesos de curación I y II, se propone que este documento sea una base y que el recurso construido, durante esta investigación siga actualizándose de manera continua para que los docentes encuentren en él, información vigente y apta para el objetivo de promover y fomentar el autocuidado desde sus contextos escolares.

Para el caso del criterio de interactividad se incorporan algunas mejoras al compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado en cuanto a aspectos de accesibilidad principalmente, al integrar una versión de entrada a través de dispositivos móviles la cual aumenta las posibilidades de consulta al compendio digital a través del código QR (ver anexo F).

## Conclusiones

Al término de este trabajo documental se logra, mediante la curación de contenidos y teniendo en cuenta todo el recorrido investigativo trazado, diseñar, construir y compartir el recurso pionero *compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado* que responde al alcance exploratorio planteado desde el inicio de la investigación.

Dando cuenta de lo propuesto en el objetivo general, a saber: *construir un compendio digital como recurso de apoyo docente para la promoción y el fomento del autocuidado desde el contexto escolar en educación preescolar, básica y media* finalmente, se logra presentar un recurso de apoyo para docentes situado en el repositorio de la Secretaría de educación de Bogotá. Para todo el proceso de diseño y construcción de este se reconocen las siguientes conclusiones:

A partir del ejercicio de valorar la percepción de docentes colombianos sobre si consideran importante la promoción del autocuidado desde contextos escolares, se evidencia la intención del profesorado de abordar desde el aula de clases, temáticas referentes al autocuidado porque consideran que este enriquece las habilidades de vida de los estudiantes y aporta significativamente en su formación.

El compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado se materializa como un recurso accesible dirigido a docentes, alojado en el repositorio de la SED,

<https://repositoriosed.educacionbogota.edu.co/handle/001/3303> construido con criterios determinados a partir de un riguroso ejercicio de curación de contenidos. Tal como se presenta en el repositorio: Este compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado tiene como propósito ser un recurso de apoyo para docentes, pretende contribuir para que se potencie, desde la escuela la práctica de hábitos saludables y a la vez busca seleccionar lo mejor del contenido digital e información específica relacionada con el tema.

Desde el ejercicio de curación de contenidos se establece una categorización que considera, desde un enfoque de autocuidado, diferentes aspectos de la vida de las y los estudiantes como los son: las habilidades para la vida, la familia, lo socioemocional y los estilos de vida saludables todo esto con el objetivo de valorar la importancia que cada aspecto tiene en la formación de hábitos saludables y porque son necesarios cuando se pretende fomentar un autocuidado integral.

A través de la validación de docentes expertos, luego de tomar en cuenta sus comentarios sobre la necesidad de un fácil acceso al compendio digital, esta investigación se alinea con su propósito inicial de consolidar un recurso de apoyo flexible al cual es posible acceder desde el repositorio de la SED, pero también desde un teléfono inteligente con un código QR lo que garantiza total disponibilidad para aquellos docentes que tiene la intención de potenciar la educación con un enfoque de autocuidado.

Por otro lado, para trabajos futuros que aborden el tema del autocuidado, se recomienda considerar la inclusión de más recursos digitales, ya que el acceso de los estudiantes a Internet es activo y permanente, por lo que se debe aprovechar al máximo las TIC en la educación.

Queda como compromiso para los docentes continuar con la tarea de fortalecer de manera permanente el enfoque de autocuidado, fomentar y promover habilidades para la vida de las y los estudiantes. Asimismo, compartir estrategias y herramientas que les aporten a tener una mayor calidad de vida y eso tal vez trascienda más adelante en una mejor salud de nuestra sociedad. Finalmente, es importante resaltar que los ejercicios de gestión documental como la curación de contenidos cada día toman mayor importancia, debido a la gran cantidad de contenido digital que se puede consultar en la red acerca cualquier tema, por lo cual crece la necesidad de garantizar que se accede al contenido que sea acorde con el interés de consulta.

### **Recomendaciones**

Se propone a los docentes con intereses en la educación con enfoque de autocuidado que conozcan el *compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado* que hace parte ahora de los recursos que desde el repositorio de la Secretaría de Educación de Bogotá están disponibles para docentes en temas de hábitat escolar, espacios para aprender a vivir y a pensar.

Se recomienda también que de manera conjunta los docentes fortalezcan los ejercicios de curación de documentos y la creación de recursos que faciliten la recuperación de contenidos fiables y orientados a una temática específica como compendios que funcionen a modo de guías adecuadas y que estén disponibles desde diversas áreas para todos los docentes.

Finalmente se recomienda fortalecer en los estudiantes la educación con enfoque de autocuidado donde se considere el impacto que el cuidado de sí mismo tiene sobre la salud, con el propósito que los estudiantes forjen hábitos saludables que aporten a su desarrollo de tal manera que alcancen una mejor calidad de vida apoyados en el conocimiento y uso de estrategias que aporten a su bienestar.

### Referencias bibliográficas

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, Método y Diseño de Investigación. *International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197. <http://www.spentamexico.org/v7-n2/7%282%29187-197.pdf>
- Alfonso, I. (2016). *La Sociedad de la Información, Sociedad del Conocimiento y Sociedad del Aprendizaje. Referentes en torno a su formación. Bibliotecas. Anales de Investigación*, 12(2), 235-243. <http://revistas.bnjm.cu/index.php/BAI/article/view/179>
- Ardila, L., Benjumea, J., Bravo, A., Burgos, S., Gálvez, H., Riveros, N., Vega, C. (2016). *Ruta de formación para la vida en plenitud Transformar en clave de capacidades. Fe y Alegría*. <https://isbn.cloud/9789588365671/ruta-de-formacion-para-la-vida-en-plenitud/>
- Ardiles, R., Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. (2012). Potenciando el autocuidado de la salud en los adolescentes. *Extensión En Red*, (3), 1-9. <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/extensionenred/article/view/1157>
- Arias, D., Vela, H. (2015). *Aplicación de la teoría del color y técnicas responsive web design en el desarrollo de aplicaciones front-end* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/8416>
- Badley, G. (2009). Publish and be doctor-rated: The PhD by published work: *Quality Assurance in Education*, 17 (4), 331-342. <https://doi.org/10.1108/09684880910992313>
- Bembibre, C. (2011). Definición ABC. Compendio. <https://www.definicionabc.com/general/compendio.php>
- Bhargava, R., (2009, 30 de septiembre). Manifesto For The Content Curator: The Next Big Social Media Job Of The Future?. <https://www.rohitbhargava.com/manifesto-for-the-content-curator-the-next-big-social-media-job-of-the-future-/>

Bosh, M. (2010). Entre la heurística y la hermenéutica: las competencias y actitud de los profesionales de la información para la web emergente.

<http://eprints.rclis.org/9559/1/BoschMelaHeurYHermenWebEmergente.pdf>

Cabero, A., Llorente, M. (2013). La aplicación del juicio de experto como técnica de evaluación de las tecnologías de la información (TIC). *Eduweb Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*, 7(2), 11-22.

<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/eduweb/v7n2/art01.pdf>

Calderón, L., Maldonado, L., Londoño, O. (2016). *Guía para construir Estados del Arte*. Iconk

<https://iconk.org/docs/guiaea.pdf>

Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., Matabanchoy, S. (2019).

Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24 (2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>

Conceição, P. (2019). *Informe sobre Desarrollo Humano 2019. Panorama general. Más allá del ingreso, más allá de los promedios, más allá del presente: Desigualdades del desarrollo humano en el siglo XXI*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

[http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr\\_2019\\_overview\\_-\\_spanish.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2019_overview_-_spanish.pdf)

Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 44, 45, 49. Julio 7 de 1991 (Colombia).

Cutler, D., Lleras-Muney, A. (2010). Understanding Differences in Health Behaviors by Education. *Journal of health economics*, 29 (1). 1-28.

<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.10.003>

de Benito, B., Darder, A., Lizana, A., Marín, V., Moreno, J., Salinas, J. (2013). Agregación, filtrado y curación para la actualización docente. *Revista de Medios y Educación*, (42), 157-169. <https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61576/37589>

Díaz, N., Sandoval, J., Rodríguez, C. (2015). *Los mandalas como herramienta para fortalecer la atención en la asignatura de matemáticas en los niños de primero a del colegio Venecia sede b jornada tarde en Bogotá*. [Tesis de especialización, Fundación Universitaria los Libertadores]. Repositorio Institucional Fundación Universitaria los Libertadores.

<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/172/NancyMireyaDiazBallesteros.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Frade, L. (2009). Desarrollo de competencias en Educación Básica.

<https://funcionpedagogica.files.wordpress.com/2010/01/laura-frade-competencias.pdf>

Galdames, S., Jamet., P., Bonilla, A., Quintero, F., Rojas, V. (2018). Creencias sobre salud y prácticas de autocuidado en adultos jóvenes: estudio biográfico de estilos de vida. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 28-43.

<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3588>

García, A. (2016). Cómo elegir y utilizar los colores en tu página web.

<https://www.arturogarcia.com/como-elegir-colores-web/>

Garzón, J. (2016). *La curaduría de contenido digital: un espacio de encuentro entre el saber disciplinar y pedagógico* [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UDEA.

[https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5209/1/JuanGarzon\\_2016\\_curaduriacontenidodigital.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5209/1/JuanGarzon_2016_curaduriacontenidodigital.pdf)

Gómez, M., Galeano, C., Jaramillo, D. (2015). El estado del arte: Una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2) 423-442.

<https://doi.org/10.21501/22161201.1469>

- González, Y. (2019). *La curación de contenidos en las bibliotecas de facultades de la Universidad Nacional de La Plata*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de La Plata] Repositorio Institucional Universidad Nacional de La Plata.  
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/108020>
- Guallar, J., Codina, L., Abadal, E. (2020). La investigación sobre curación de contenidos: análisis de la producción académica. *Revista De Sistemas De información Y documentación*, 14(1), 13–22. <https://doi.org/10.54886/ibersid.v14i1.4653>
- Guallar, J., Leiva, J. (2013). *El content curator: guía básica para el nuevo profesional de internet*. <http://www.loscontentcurators.com/el-content-curator-libro/>
- Hernández, T., R., Carvajal, B., Legañoa, M. (2018). La curación de contenidos científicos: una herramienta para la gestión informativa en los docentes universitarios. *Revista Publicando*, 5(14)(3), 258-272.  
<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/1244>
- Hernández, T., R., Carvajal, B., Legañoa, M., Campillo, I. (2021). Retos y perspectivas de la curación de contenidos digitales en la formación continua de profesores universitarios. *Revista Perspectiva Educativa*, 60(1), 23-57. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1091>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* 6° edición. McGraw Hill.
- Herrera, L., Buitrago, R. (2019). Emociones en la educación en Colombia, algunas reflexiones. *Revista Praxis y Saber*, 10(24), 9-22.  
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n24.2019.10035>

Hué García, C. (2013). Una experiencia de formación en competencias emocionales del profesorado universitario. *Revista d'innovació docent universitària*, (5), 42-61.

<https://revistes.ub.edu/index.php/RIDU/article/view/105.000001865/7580>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2019). Resolución 6100 de 2019 Manual Operativo del Programa Generaciones 2.0.

[https://www.icbf.gov.co/system/files/politica\\_nacional\\_de\\_infancia\\_y\\_adolescencia\\_-\\_ria.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/politica_nacional_de_infancia_y_adolescencia_-_ria.pdf)

Juárez, D., Torres, C., Herrera, L. (2017). Las posibilidades educativas de la curación de contenidos: una revisión de literatura. *Apertura*, 9(2), 116-131.

<https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.1046>

Laboratorio de Economía de la Educación (LEE) de la Pontificia Universidad Javeriana.

Escalando Salud y Bienestar (2021). *Informe No. 034 Colegios saludables y su relación con el desempeño académico*. <https://economiadelaeducacion.org/informe034/>

Ley 1098 de 8 de noviembre de 2006. Código de la Infancia y la Adolescencia. (2006). Diario Oficial N.º 46.446. [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1098\\_2006.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm)

Ley 1751 de 16 de febrero de 2015. Derecho fundamental a la salud. (2015). Diario Oficial N.º 49.427. <https://vlex.com.co/vid/ley-estatutaria-1751-2015-557604374>

Ley 2089 de 14 de mayo de 2021. Se prohíbe el uso del castigo físico, los tratos crueles, humillantes o degradantes y cualquier tipo de violencia como método de corrección contra niñas, niños y adolescentes. (2021). Diario Oficial N.º 51.674.

[https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley\\_2089\\_2021.htm](https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/ley_2089_2021.htm)

Mangrulkar, L., Whitman, C., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud.

[http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)

Mantilla, B., Haskpiel, M., Rincón, A., Hernández, A., Rodríguez, G., Aragón, D. (2012). Guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y Estilos de vida saludable.

[http://proinapsa.uis.edu.co/biblioteca/accion\\_conjunta\\_ES\\_EVS.pdf](http://proinapsa.uis.edu.co/biblioteca/accion_conjunta_ES_EVS.pdf)

Melo, N., Trujillo, S. (2017), *Estrategias de autocuidado, como una alternativa de formación de ciudadanos* [Tesis de maestría en educación, Pontificia Universidad Bolivariana].

Repositorio Institucional UPB <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/3330>

Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Educación y Ministerio del Medio Ambiente Vivienda y Desarrollo Territorial (2006). Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable. Bogotá: Ministerio de la Protección Social de Colombia, Ministerio de Educación de Colombia, Ministerio del Medio Ambiente Vivienda y Desarrollo Territorial de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientos-nacionales-para-la-aplicacion-y-el-desarrollo-de-las-ees.pdf>

Ministerio de salud (2018). Estrategia de entorno educativo saludable Dirección de Promoción y Prevención Subdirección de Salud Ambiental. Bogotá: Ministerio de Salud y de protección Social de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-hogar-2019.pdf>

Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa-Guía didáctica. Red Mexicana de Investigación en Psicología Educativa.

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Morales, O. (2008). Fundamentos de la investigación documental y la monografía. Repositorio Institucional Universidad de Los Andes. <http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/16490>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO.

(2019). Marco de competencias de los docentes en materia de TIC UNESCO.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371024?posInSet=6&queryId=18fb7826-29c7-492d-97fb-cba6b56682fb>

Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030)*.

[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/estrategia-mundial-mujer-nino-adolescente-2016-2030.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (¡Guía AA-HA!)*.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49181>

Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Estrategia y Plan de Acción Regional sobre los Adolescentes y Jóvenes. 2010–2018*.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Estrategia-y-Plan-de-Accion-Regional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Familias fuertes: Programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes: Una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años*.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Manual%20Familias%20Fuertes%20Guia%20para%20el%20Facilitador.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: La aplicación de la estrategia y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018)*.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49545>

Ortega, E. (2017). Las tesis por compendio de publicaciones ¿Innovación del doctorado en España?

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/27336/1/Las%20tesis%20por%20compendio%20de%20publicaciones...pdf>

PAHO. (3 noviembre 2021). Promoción de la salud. Organización Panamericana de la Salud.

Consultado el 3 de noviembre de 2021. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Pérez, Julián. (2016). Definición de. <https://definicion.de/compendio/>

Pixabay. (2 septiembre de 2021). Preguntas Frecuentes. Consultado el 2 de septiembre de 2021.

<https://pixabay.com/es/>

Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo en Colombia -PNUD. (2018). *ODS en*

*Colombia: Los retos para 2030*.

<https://www.co.undp.org/content/colombia/es/home/library/ods/ods-en-colombia--los-retos-para-2030.html>

Real Academia Española. (2021, 11 de marzo). *Diccionario de la lengua española*, (edición 23).

<https://www.rae.es/>

Simon, M., Forgette, R. (2001). A rubric for scoring postsecondary academic skills. *Practical*

*Assessment, Research, and Evaluation* 7(18) 1-4. <https://doi.org/10.7275/bh4d-me80>

- Stabback, P. (2016). *Qué hace a un currículo de calidad*. (Serie Cuestiones fundamentales y actuales del currículo y el aprendizaje). Oficina Internacional de Educación de la UNESCO. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243975\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243975_spa)
- Valdés, V., Gutiérrez, P. (2018). Las Urgencias Pedagógicas en la Sociedad del Aprendizaje y el Conocimiento. Un Estudio para la Reflexión sobre la Calidad en el Nuevo Modelo Educativo. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(1) 1-28.  
<https://doi.org/10.17583/remie.2018.3199>
- Wolff, A., Mulholland, P. (2013). *Curation, curation, curation*. Proceedings of the 3rd Narrative and Hypertext Workshop (1) 1-5. <https://doi.org/10.1145/2462216.2462217>
- Zapata-Ros, M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos: Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del "conectivismo". *Education in The Knowledge Society*, 16(1) 69-102.  
<https://doi.org/10.14201/eks201516169102>

**Lista de tablas**

Tabla 1. Resumen Analítico Especializado- RAE.	4
Tabla 2. Rastreo de contenidos	84
Tabla 3. Registros con restricciones	85
Tabla 4. Registros definitivos para el proceso de curación	85
Tabla 5. Selección de documentos	86
Tabla 6. Fases, propósitos, técnicas y productos	88
Tabla 7. Criterios establecidos para la rúbrica de valoración de expertos	91
Tabla 8. Rúbrica para la valoración del compendio digital	92
Tabla 9. Respuestas pregunta abierta encuesta de percepción a docentes	99
Tabla 10. Matriz analítica de resultados de la encuesta de percepción	100
Tabla 11. Primeras categorías propuestas	102
Tabla 12. Primera selección documentos y categorías propuestas	104
Tabla 13. Criterios para curación de documentos	118
Tabla 14. Categorías compendio digital	119
Tabla 15. Autocuidado y los ODS Objetivos de Desarrollo Sostenible	120
Tabla 16. Autocuidado y habilidades para la vida	121
Tabla 17. Autocuidado en la familia	124
Tabla 18. Autocuidado socioemocional	127
Tabla 19. Autocuidado con estilos de vida saludable	131
Tabla 20. Cuidado y autocuidado	133
Tabla 21. Catálogo de contenidos del compendio digital	136
Tabla 22. Puntuación por criterio evaluado	141

### Lista de figuras

Figura 1. Desempeño académico vs. condiciones de salud y bienestar de los colegios	29
Figura 2. Datos del estudio	32
Figura 3. Tipos de estrategias de promoción de salud	35
Figura 4. Dimensiones de salud y bienestar escolar en el Índice Welbin©	37
Figura 5. Marco de competencias de los docentes en materia de TIC	39
Figura 6. Objetivos de desarrollo sostenible	42
Figura 7. Sobrevivir, Prosperar, Transformar	45
Figura 8. Desarrollo humano	47
Figura 9. Educación y salud a lo largo del ciclo vital	48
Figura 10. Elementos clave de los programas de habilidades para la vida	58
Figura 11. El proceso de investigación según Monje Álvarez (2011)	75
Figura 12. Ruta metodológica de la investigación	76
Figura 13. Primer cuestionario	79
Figura 14. Cuestionario final	81
Figura 15. Fases del proceso de curación	83
Figura 16. Oficio aprobación SED para publicación de convenio digital	94
Figura 17. ¿En la actualidad ejerce la docencia?	95
Figura 18. ¿Qué nivel educativo tiene?	96
Figura 19. ¿Considera importante el autocuidado en la vida cotidiana?	96
Figura 20. ¿Cree que es importante desarrollar procesos educativos enfocados al autocuidado?	97
Figura 21. ¿Un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado dirigido a docentes le parecería...?	97

Figura 22. ¿Organizar el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde diferentes categorías de autocuidado sería...?	98
Figura 23. ¿Consultaría un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado?	98
Figura 24. Contenidos	137
Figura 25. Categorías	138
Figura 26. Actualidad de contenidos	138
Figura 27. Estructura	139
Figura 28. Interactividad	140
Figura 29. Gráfica de criterios evaluados por los docentes expertos	142

**Lista de anexos**

Anexo A. Encuesta percepción	159
Anexo B. Oficio repositorio SED	161
Anexo C. Rúbricas versiones anteriores	162
Anexo D. Capturas de pantalla compendio digital	164
Anexo E. Consentimiento informado evaluación compendio digital	171
Anexo F. Versión para teléfono celular y código QR	171

## Anexos

### Anexo A.

#### Encuesta percepción

Propiedades Respuestas Configuración

Percepción del autocuidado y del interés de consulta de un compendio digital sobre el tema

Opinión respecto a autocuidado y la percepción frente a las posibilidades consulta de un compendio para la promoción y el fomento del autocuidado

¿Es interesante?

Sí

No

¿Del nivel de conocimiento?

1. Aumentado
2. Permanente
3. Disminuido
4. Igual
5. No responde

¿Considera importante el autocuidado con la vida cotidiana?

Sí

No

Propiedades Respuestas Configuración

¿Con que frecuencia desea leer guías educativas, artículos de salud y otros de autocuidado?

Sí

No

¿Un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado digital ¿desea leerlo y buscarlo por internet?

Muy sí

Sí

Poco sí

¿Respecto al compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde otros dispositivos de autocuidado?

Siempre

Nunca

Más

¿Considera un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado?

Sí

No

¿Desea seguir digital autocuidado?

Fuente: Elaboración propia (2021).

## Resultados encuesta percepción

Marca temporal	¿Es docente?	¿Qué nivel educativo tiene?	¿Considera importante el autocuidado en la vida cotidiana?	¿Cree que es importante desarrollar procesos educativos enfocados desde y para el autocuidado?	¿Un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado dirigido a docentes le parecería?	¿Organizar el compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado desde diferentes categorías de autocuidado sería?	¿Consultaría un compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado?	¿Desea agregar algún comentario?
11/4/2020 15:24:33	Si	Maestría	Si	Si	Poco útil	Regular	Si	
11/4/2020 15:28:09	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/4/2020 17:01:36	Si	Profesional	Si	Si	Útil	Regular	Si	
11/4/2020 19:11:24	Si	Maestría	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/6/2020 7:09:37	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/8/2020 9:54:25	No	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 10:02:18	No	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 10:20:57	Si	Especialización	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	El material pedagógico es muy importante para trabajar la parte socio afectiva con los estudiantes
11/8/2020 10:26:35	Si	Especialización	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/8/2020 10:38:14	Si	Maestría	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/8/2020 10:46:07	Si	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 11:10:23	Si	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 11:11:30	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Es un material que nos ayudará a planear diferentes actividades y prevenir a nuestra población
11/8/2020 11:11:44	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Sería un muy buen material y debe ser practico para su comprensión
11/8/2020 11:14:51	Si	Maestría	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Interesante para promoverlo en varios centros educativos
11/8/2020 11:15:29	Si	Maestría	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Deber ser un recurso atractivo, didáctico e innovador..
11/8/2020 11:18:37	Si	Maestría	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 11:32:43	Si	Especialización	Si	Si	Útil	Bueno	Si	Es importante que señalé cómo metodológicamente llegar al autocuidado, docentes y estudiantes cuando las múltiples normativas han enmarcado muchísimas actividades y formatos para el docente sin dejar espacio a otras, además de quienes acompañan poblaciones vulnerables que se cargan emocionalmente con las problemáticas de su comunidad educativa.
11/8/2020 12:01:04	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	No
11/8/2020 12:28:06	Si	Especialización	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Ninguno
11/8/2020 13:18:48	Si	Especialización	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 14:52:49	No	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/8/2020 15:24:46	Si	Maestría	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Considero que sería un recurso que aportaría bastante a la familia como parte importante de la sociedad, sobretodo en estos momentos
11/8/2020 17:15:05	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/8/2020 18:03:58	Si	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	Debe ser bien diseñado, y que se piense en el autocuidado tanto físico como emocional
11/8/2020 21:01:56	No	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/8/2020 21:44:24	Si	Especialización	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/9/2020 13:50:06	Si	Especialización	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	Sería un trabajo pertinente que aporte al mejoramiento de la calidad de vida de todos y todas
11/9/2020 15:25:06	Si	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	Me parece que para no ser engorroso debe estar organizado según los tipos de autocuidado
11/9/2020 20:19:41	No	Especialización	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	
11/9/2020 22:07:42	No	Profesional	Si	Si	Útil	Bueno	Si	
11/12/2020 20:44:59	Si	Profesional	Si	Si	Muy útil	Bueno	Si	

Fuente: Elaboración propia (2021).

## Anexo B.

### Oficio repositorio SED



COMPENDIO DIGITAL DISPONIBLE EN INTERNET		
Nombre	Enlace	Descripción del contenido
Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado.	<p>Compendio digital disponible en internet:</p> <p><a href="https://karitofino.wixsite.com/autocuidado">https://karitofino.wixsite.com/autocuidado</a></p> 	<p>Este compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado tiene como propósito ser un recurso de apoyo para docentes, pretende contribuir para que se potencie, desde la escuela la práctica de hábitos saludables y a la vez busca contrarrestar el exceso de contenido digital que a veces dificulta a los docentes la búsqueda y recuperación de información específica relacionada con el tema.</p>

Av. El Dorado No. 66 – 63  
 PBX: 324 10 00 Fax: 315 34 46  
 Código postal: 111321  
[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)



Fuente: Elaboración propia (2021).

## Anexo C.

### Rúbricas versiones anteriores

*Rejilla para la evaluación del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado*

Criterio	Descriptor				
	1	2	3	4	5
Categorías	No se identifican las categorías claves y emergen conceptos que no facilitan la navegación del compendio.	Se identifican algunas categorías relevantes, pero algunas no permiten una interpretación fácil del compendio.	Se intenta perfilar categorías de acuerdo con un orden lógico, pero no se logra del todo. Existe un punto de enfoque que corresponde con la información de partida.	Hay coherencia y pertinencia en las categorías, las cuales mantienen una relación adecuada y guardan un sentido lógico.	Se identifican categorías relevantes y se establecen relaciones, al igual que una organización adecuada que facilita la comprensión del compendio.
Contenidos	El compendio presenta contenidos que no corresponden con lo esperado en cuanto al autocuidado.	El compendio presenta contenidos que corresponden parcialmente con el tema del autocuidado.	El compendio presenta contenidos interesantes; sin embargo, no corresponden del todo con el autocuidado.	El compendio presenta contenidos que obedecen a algunos temas del autocuidado.	El compendio presenta contenidos que pueden ser integrados a la educación desde y para el autocuidado.
Actualidad de contenidos	El compendio presenta contenidos desactualizados, situación que genera desconfianza en su uso.	El compendio cuenta con contenidos poco actualizados, no obstante, se refieren a autocuidado.	El compendio presenta contenidos actualizados y pertinentes al tema del autocuidado.	El compendio presenta contenidos actualizados, pertinentes y resulta una propuesta interesante.	El compendio presenta contenidos actualizados, pertinentes e innovadores. Su uso genera confianza.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Escuela de Ciencias de la Educación

Maestría en Educación

Estructura	Posee una estructura confusa; es decir, no se distingue a simple vista dónde consultar cada categoría y tampoco aparece un orden lógico del tema.	No se identifica claramente el punto de enfoque o el hilo conductor en la estructura.	Estructura medianamente clara. Se intuye la organización de las ideas a través de una categorización de varios niveles.	Cuenta con buena estructura: se observa una organización y categorización de las distintas ideas con subniveles adecuados.	La estructura es clara, se muestra habilidad para establecer el orden y una secuencia lógica.
Interactividad	Por la complejidad de su diseño y su escasa interactividad, el compendio no logra motivar ni generar interés.	El compendio es altamente interactivo, sin embargo, no logra motivar ni generar interés.	El compendio es interactivo, pero poco intuitivo en su uso. No posee capacidad de motivar y generar interés.	El compendio despierta interés como experiencia de aprendizaje y tiene potencial para mantener la motivación.	El compendio es amigable, entretenido, interactivo, fácil de usar y despierta gran interés.

Fuente: Elaboración propia (2021).

Criterio	Descriptor				
	1	2	3	4	5
Categorías	No se identifican las categorías claves y emergen conceptos que no facilitan la navegación del compendio.	Se identifican algunas categorías relevantes, sin embargo, algunas no permiten una interpretación fácil del compendio.	Se intentan perfilar categorías según un orden lógico, pero no se logra del todo. Existe un punto de enfoque el cual corresponde con la información de partida.	Hay coherencia y pertinencia en las categorías y mantienen una adecuada relación, y guardan un sentido lógico.	Se identifican categorías relevantes, estableciendo relaciones y una adecuada organización que facilita la comprensión del compendio.
Contenidos	El compendio presenta contenidos que no corresponden con lo esperado sobre autocuidado.	El compendio presenta contenidos que corresponden parcialmente con el tema de autocuidado.	El compendio presenta contenidos interesantes, sin embargo, no corresponden del todo con autocuidado.	El compendio presenta contenidos que obedecen a algunos temas de autocuidado.	El compendio presenta contenidos que pueden ser integrados a la educación desde y para el autocuidado.
Actualidad de contenidos	El compendio presenta contenidos desactualizados; situación que genera desconfianza en su uso.	El compendio cuenta con contenidos poco actualizados; sin embargo, se refieren a autocuidado.	El compendio presenta contenidos actualizados y pertinentes al tema del autocuidado.	El compendio presenta contenidos actualizados, pertinentes y resulta una propuesta interesante.	El compendio presenta contenidos actualizados, pertinentes e innovadores. Su uso genera confianza.
Estructura	Estructura confusa; no se distingue a simple vista dónde consultar cada categoría, no aparece un orden lógico del tema.	No se identifica claramente el punto de enfoque o hilo conductor en la estructura.	Estructura medianamente clara. Se intuye la organización de las ideas a través de una categorización de varios niveles.	Buena estructura; se observa una organización y categorización de las distintas ideas, con adecuados subniveles.	La estructura es clara, se muestra habilidad para establecer el orden y una secuencia lógica.
Interactividad	El compendio no logra motivar ni generar interés por la complejidad de su diseño y escasa interactividad.	El compendio es altamente interactivo; sin embargo, no logra motivar ni generar interés.	El compendio es interactivo, pero poco intuitivo en su uso. No posee capacidad de motivar y generar interés.	El compendio despierta interés como experiencia de aprendizaje tiene potencial para mantener la motivación.	El compendio es amigable, entretenido, interactivo, fácil de usar y despierta gran interés.
VALORACIÓN FINAL					

Fuente: Elaboración propia (2021).

### Anexo D.

#### Capturas de pantalla compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado

Autocuidado    Para establecerlo    Tema

*"Todo lo que amamos lo cuidamos y todo que cuidamos lo amamos"*  
Leonardo Boff

Cuando se habla de autocuidado es necesario entender el concepto de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es:

"un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" por lo tanto, y aunque va más allá del propio cuerpo, ser saludable inicia con el autocuidado

Relacionemos ¿nos autocuidamos?    Leamos sobre autocuidado

El autocuidado es considerado por la OMS como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Promoviendo prácticas saludables para mi autocuidado

**Pensamientos positivos**

Mirar on YouTube

4. Descansa suficiente

Mirar on YouTube

EHAQ - Maestría en Educación - 2021  
Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado  
Carolina Fino  
caritofino@gmail.com

Fuente: Elaboración propia (2021).

## Página para estudiantes



En esta sección encontraras material que puede ser útil para que lo compartas con tus estudiantes



Comparte con tus estudiantes este recurso educativo digital creado especialmente para ellos.

REDA para estudiantes

Juego para estudiantes

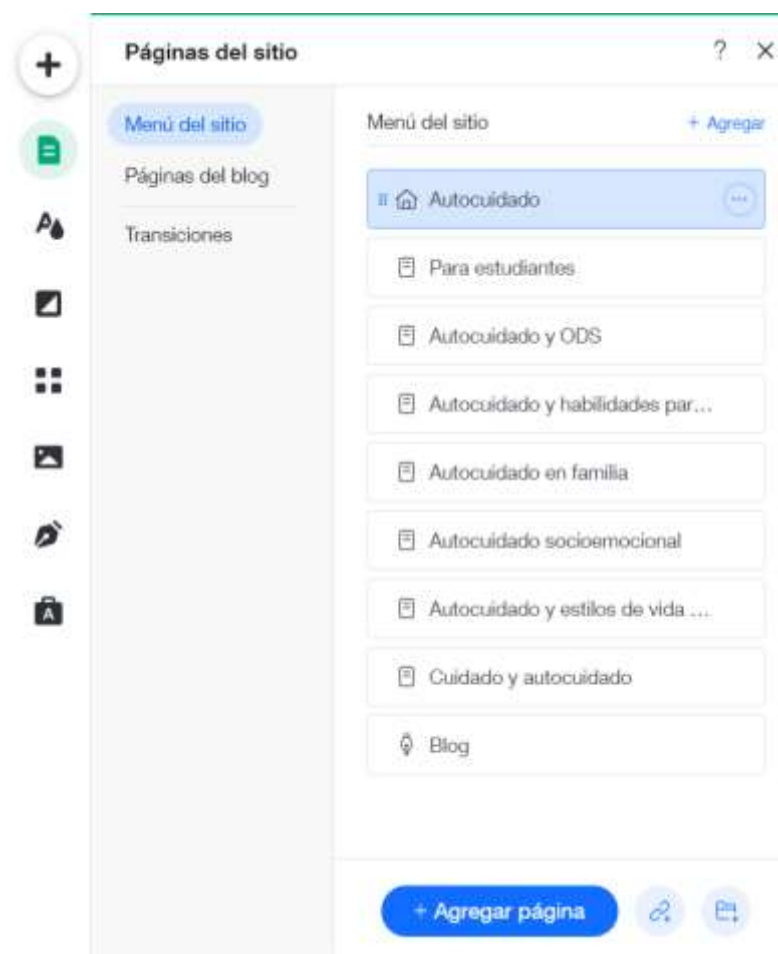


¡Vamos a promocionar y fomentar el autocuidado!



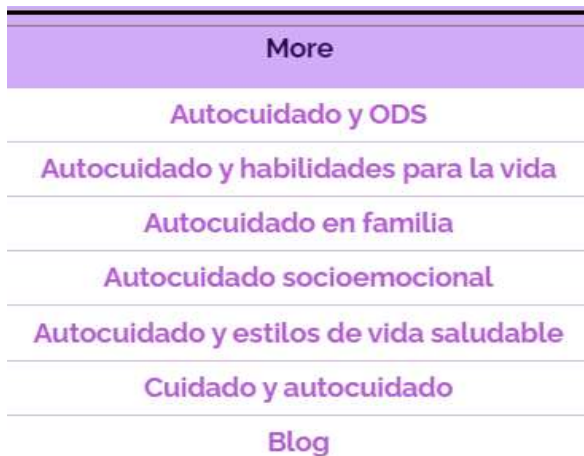
Fuente: Elaboración propia (2021).

### *Menú del sitio por categorías*



Fuente: Elaboración propia (2021).

### Menú desplegable



Fuente: Elaboración propia (2021).

### Primera categoría: autocuidado y ODS

El autocuidado va más allá de cada uno, lo debemos entender como un desarrollo sostenible. En esta categoría encuentras documentos de la ONU enfocados al autocuidado desde los ODS - Objetivos de desarrollo sostenible:

- 170 acciones diarias para transformar el mundo.
- Guía de los votos para salvar al mundo.
- Frieda y los objetivos de desarrollo sostenible.

UNAD - Maestría en educación - 2021  
Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado  
Carolina Pineda  
carolinapineda@unad.edu.co

Fuente: Elaboración propia (2021).

*Segunda categoría: autocuidado y habilidades para la vida*

"Todo lo que amamos lo cuidamos y todo que cuidamos lo amamos"  
Luisa María Ruiz



Las habilidades para la vida tienen un enfoque de autocuidado que se ha mantenido vigente como aspecto fundamental en la pedagogía y cada vez se incluye de manera más directa.



Guía de Desarrollo Humano Integral  
Dirigida a docentes para la implementación  
de Habilidades para la Vida en el Sistema  
Nacional Educativo (Ecuador)



Ruta de Formación para la Vida en Plenitud  
Transformar en clave de capacidades  
Fe y Alegría Colombia

UN40 - Atención en educación - 2021  
Compartido digital para la promoción y el fomento del autocuidado  
Carolina Fdez  
carofdez@gmail.com

Fuente: Elaboración propia (2021).

*Tercera categoría: autocuidado en familia*

"Todo lo que amamos lo cuidamos y todo que cuidamos lo amamos"  
Luisa María Ruiz



La familia como pilar fundamental y base de la sociedad influye de manera directa en la formación de los estudiantes y en su comportamiento, por eso desde ella debemos educar con un enfoque de autocuidado.



Red PaPaz es una página que ofrece importante y variada información para padres de familia, sin importar diferentes temáticas.



Guía Orientada familias que cuidan y protegen



Mis marcos te enseñan



Familias fuertes  
Programa familiar para promover la salud y prevenir conductas de riesgo en adolescentes  
OPS - Organización Panamericana de la Salud

UN40 - Atención en educación - 2021  
Compartido digital para la promoción y el fomento del autocuidado  
Carolina Fdez  
carofdez@gmail.com

Fuente: Elaboración propia

*Cuarta categoría: autocuidado socioemocional*

Autocuidado      Prevención      Vida

"Solo lo que amamos lo cuidamos y todo que cuidamos lo amamos"  
Leonardo Buff



El autocuidado emocional es un aspecto esencial para mantener relaciones sanas consigo mismo y con los demás por eso hacer parte del autocuidado:



Emociones para la vida



El bienestar en tu mente



¡Pilates y aprende!



Paso a paso

UNAD - Maestría en educación - 2021  
Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado  
Carolina Fico  
carofico@gmail.com

Fuente: Elaboración propia (2021).

*Quinta categoría: autocuidado y estilos de vida saludable*

Autocuidado      Vida saludable      Vida

"Solo lo que amamos lo cuidamos y todo que cuidamos lo amamos"  
Leonardo Buff



El autocuidado desde estilos de vida saludables aspira a ser una política pública que se ha tratado de incentivar desde diferentes lineamientos:



Guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y estilos de vida saludable



Guía estilos de vida saludable  
Alicadia de Medellín  
© Municipio de Medellín

UNAD - Maestría en educación - 2021  
Compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado  
Carolina Fico  
carofico@gmail.com

Fuente: Elaboración propia (2021).

*Sexta categoría: cuidado y autocuidado*



Fuente: Elaboración propia (2021).

*Blog compendio digital*



Fuente: Elaboración propia (2021).

## Anexo E.

### *Consentimiento informado evaluación compendio digital*

### Evaluación compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado

Este instrumento hace parte del desarrollo de la investigación: Diseño y construcción del compendio digital para la promoción y el fomento del autocuidado, se propone como un ejercicio de validación según la opinión informada de jueces expertos para determinar su fiabilidad.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:** Este trabajo está adecuado a las pautas éticas internacionales para la investigación y las que han sido estipuladas por la UNAD. Entiendo que mi participación consiste en el diligenciamiento de una encuesta, es totalmente voluntaria y se puede dar por terminada en cualquier momento. Al aceptar el presente consentimiento informado, no he renunciado a ninguno de mis derechos legales. La información que yo suministre a nivel personal o académico será tratada de manera confidencial y solo con fines investigativos; de la misma manera, si su práctica o experiencia es valorada con alto nivel de pertinencia podrá ser incluida en publicación resultado de la investigación.

Gracias por participar en esta evaluación, bienvenido!

*Fuente:* Elaboración propia (2021).

## Anexo F.

### *Versión para teléfono celular y código QR*



*Fuente:* Elaboración propia (2021).