



CLAUDIA CECILIA ARANGO ZULETA

Administradora de Empresas, Especialista en Gerencia de Proyectos, Especialista en Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consultora educativa en Sistemas de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Estudiante de Maestría en Educación modalidad virtual Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín. Correo electrónico: cecilia.az@hotmail.com

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9443-0380>

JAIME AUGUSTO CALLE GARCÍA

Profesional en Comercio Internacional. Especialista en Gerencia de Finanzas. Coordinador del Programa de Administración de Empresas Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Estudiante de Maestría en Educación modalidad virtual Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín.

Correo electrónico: jcallejaime@gmail.com

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4332-1344>

VÍCTOR HUGO GÓMEZ YEPES

Doctor en filosofía. Docente investigador de la Escuela de Economía en la Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín.

Correo electrónico: victor.gomez@upb.edu.co

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3455-3140>

EL CUIDADO DE SÍ, UNA MIRADA DESDE LA VIRTUALIDAD^{1©}

SELF-CARE, A VIEW FROM THE VIRTUAL WORLD

CLAUDIA CECILIA ARANGO ZULETA
JAIME AUGUSTO CALLE GARCÍA
VÍCTOR HUGO GÓMEZ YEPES

Recibido 29 de abril de 2020
Aceptado 19 de junio de 2020

RESUMEN

Todo ser humano necesita cuidados desde que nace hasta que envejece y en las distintas etapas de su vida se presentan situaciones o hechos que pueden hacerlo más o menos vulnerable; lo que hace que se vuelva una constante la necesidad y el deber de cuidar de sí. Y es que el riesgo es algo inherente a todos indistintamente de la edad, el sexo, ocupación, estado, ya que siempre en cualquier circunstancia que esté alrededor del individuo habrá algo en su entorno

^{1©} Este artículo es un avance de la investigación denominada "El cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes virtuales", realizada en la Maestría en Educación, modalidad virtual, de la Universidad Pontificia Bolivariana.

que pueda desestabilizarlo física o emocionalmente, de ahí la importancia de analizar qué tipo de riesgos y afectaciones pueden tener las personas que se desenvuelven en el medio virtual desde lo académico o lo laboral, y qué pautas y prácticas tienen sobre el cuidado de sí.

La intención en este artículo es realizar un análisis sobre la conciencia y las prácticas del cuidado durante las actividades de tipo virtual. Como se podrá apreciar, la integralidad de las dimensiones del estudio es poca; al indagarlas se encuentran en forma aislada, pero con todo y esto, brindan un panorama sobre lo urgente e importante de volcar la mirada hacia este aspecto, máxime en el contexto actual, a partir de la coyuntura propiciada por la pandemia del Sars Cov-2 COVID-19, que hizo que empresas e instituciones educativas se vieran obligadas a implementar la modalidad virtual en su quehacer, lo cual trae consigo sus propios riesgos. En esta primera parte se ofrece un contexto sobre variables virtualidad, riesgo y cuidado.

PALABRAS CLAVE:

Cuidado de sí, interdisciplinar, virtualidad, trabajo virtual.

ABSTRACT

From birth to adulthood, every human being needs care. Besides, in the different stages of life, people face situations or events that can make them more or less vulnerable, which makes the need and duty to take care of oneself a constant. Risk is something inherent to everyone regardless of age, sex, occupation, or status. Since in any circumstance around the individual, there will always be something in their environment that can destabilize them physically or emotionally, hence the importance of analyzing what kind of risks and effects people who are involved in the virtual environment because of their academic or work requirements can have, and what guidelines and practices on self-care they have.

The intention of this article is to conduct an analysis of the awareness and practices of caregiving during virtual activities. As can be seen, there is little comprehensiveness in the dimensions of the study; when they are investigated, they are found in isolation, but even so, they provide an overview of the urgency and importance of turning our attention to this aspect, especially in the current context, given the situation caused by the Sars Cov-2 Covid-19 pandemic, which forced companies and educational institutions to implement the virtual modality in their work, which brings its own risks. This first part provides a context for the variables of virtuality, risk and care.

KEYWORDS:

Self-care, interdisciplinary, virtuality, virtual work.

INTRODUCCIÓN

La preocupación por el cuidado siempre ha estado de manifiesto en el devenir histórico, siendo los filósofos y educadores los más inquietos por este tema estableciendo una relación entre lo espiritual y lo formativo, constituyéndose en una hermenéutica donde convergen conocimiento, reflexión, actitud, conciencia, atención, sentimiento, percepción; es decir, el cuidado de sí, requiere de una introspección pero sin desconocer que hay un entorno donde hay otros con quienes el individuo se relaciona y que también precisan de cuidados.

La necesidad de cuidado es común a todos los individuos en las distintas etapas de su vida, desde su nacimiento hasta que envejece y muere, pues siempre se presentan situaciones o hechos que pueden hacerlo más o menos vulnerable; por lo tanto, la necesidad y deber de cuidar de sí está siempre constante pero tal vez ha sido tergiversada de diferentes formas, ya sea porque hay quienes consideran ese cuidado como un deber de terceras personas hacia ellos, otros lo dejan al efecto de medicamentos o algún tratamiento específico, algunos se limitan a la práctica de un deporte o ejercicio físico, con la sola y falsa idea de que cuidarse es mantenerse en forma o tener una figura envidiable; y otros por el contrario, caen en el descuido y a veces se abandonan por completo, por considerar que el preocuparse y dedicarse tiempo al cuidado de sí mismo no es correcto o puede ser mal visto por los demás. Pero la realidad es que el ser integral adopta conductas, actitudes, sensaciones y emociones productos de su experiencia relacional con otros sujetos y con el medio, mismo que ahora está abrumado por la virtualidad.

Del interrogante principal de esta investigación se han derivado otras preguntas, entre estas, ¿en qué consiste el cuidado de sí dentro de los Ambientes Virtuales de Aprendizaje, AVA?

EL CUIDADO DE SÍ, UNA MIRADA DESDE LA VIRTUALIDAD

El cuidado de sí ha sido motivo de interés durante largo tiempo por la filosofía, la antropología y la educación; sin embargo, poco se ha abordado con relación a los ambientes virtuales de trabajo o estudio, situación que llama la atención, cuando cada día se avanza más en modalidades virtuales y telepresenciales. Se parte de ambiente virtual de trabajo o de estudio atendiendo a que cuando se tiene un vínculo laboral se trabaja según unas condiciones y unos acuerdos contractuales, y cuando se está en el rol de estudiante, principalmente en educación superior, prima un trabajo académico denominado con frecuencia independiente, debido a que las capacidades requeridas unidas a la disciplina particular de cada estudiante son primordiales para alcanzar lo que se propone la educación.

Para hablar del cuidado de sí en el ámbito de la virtualidad es importante analizar hasta qué punto y en qué forma las personas que se mueven en ese medio cuidan de sí, desde sus distintos roles como estudiantes o trabajadores, donde si bien es cierto, algunos están familiarizados y adaptados con esa modalidad, otros por el contrario, se han visto obligados a adoptarla y han tenido que asumir un nuevo estilo, otras dinámicas y rutinas, a raíz de las medidas de cuarentena decretadas a nivel mundial con ocasión de la pandemia del Sars Cov-2 COVID-19, y es importante analizar que contrario a lo que pueda pensarse, el hecho de permanecer en casa, no garantiza que las personas se estén cuidando de una forma integral.

Del cuidado de sí, que parece ser un tema conocido y sabido, poco se halla en bases de datos académicas cuando se complementa con el contexto de los ambientes virtuales, más bien, los hallazgos enfatizan básicamente concepciones de origen filosófico orientados hacia el ser del individuo y su entorno, y en la actualidad, se vinculan con sistemas de gestión del riesgo en distintos establecimientos e instituciones, sin embargo, poco o nada se habla del cuidado de sí en modalidades de teletrabajo, telestudio y en modalidades remotas de interacción social.

Partiendo de la filosofía, según planteamientos de Foucault (citado en Garcés y Giraldo, 2013), el cuidado de sí “se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Chirolla, citado en Garcés y Giraldo, 2013, p.188); es una definición desde una perspectiva genealógica en la que, el cuidado de sí enfatiza un punto de vista ético donde el individuo asume su vida como un proceso en formación donde él mismo es su hacedor, se hace responsable de sus propias acciones que le llevan a una transformación individual, “se trata de hacer de la propia vida una obra de arte” (Sossa, citado en Garcés y Giraldo, 2013, p.188).

Destaca Foucault que el cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales: en primer lugar, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y con respecto al mundo. En segundo lugar, es una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla del exterior al interior; implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción de cuidado de sí designa una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura (Garcés y Giraldo, 2013, p.190).

Mirado hoy, el cuidado de sí tiene implicaciones como propone Cortina, para quien es necesario incorporar la ética del cuidado como un pilar irrenunciable tanto en la conducta individual como social; “de todas formas, el cuidar supone caminar hacia un mundo más humano, pero también más sostenible, porque cuidarnos entre nosotros, permite tomar conciencia de la necesidad de preservar el entorno en que vivimos” (Cortina, 2015, p.3).

Caminar hacia un mundo más humano conlleva interrogantes cuando las condiciones sociales cambian abruptamente, las actividades presenciales, los encuentros con los otros, las relaciones contractuales y académicas

pasan de repente a modalidad virtual, tema pleno de confrontación por varios motivos, siendo uno de los más escuchados, el exceso de tiempo dedicado a las personas, las jornadas y actividades, sin incursionar en lo que atañe a la conversión de espacios familiares y de encuentro en lugares de actividad académica y productiva.

La inmersión en dinámicas virtuales lleva a destacar dos aristas. Una es caracterizada por quienes ven en el uso de herramientas de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) una alternativa para estar "in" no solo en temas laborales y académicos sino en tendencias de distinto tipo de producción, socialización y consumo; suelen ser personas amantes de los desarrollos tecnológicos y que privilegian la optimización de tiempos ante la pantalla con el fin de dedicar momentos a otras actividades, tan variadas, como potencial y realmente aportantes a la construcción de las personas. La otra arista está ampliamente movida por las necesidades de interactuar, conectarse, entablar comunicación y contacto, así sea a través de un medio o mecanismo no preferido; en ámbitos formales esta suele ser complementada con las llamadas competencias, así, tener acceso a herramientas de TICs, saberse desempeñar con ellas y a través de ellas, son algunos rasgos por los que se evalúa la competencia o no competencia de quien las utiliza. Aun así, en cualquiera de los casos planteados, y otros muchos que no son los nombrados en esta aproximación, en ambos casos suele caerse en una extraña paradoja, a saber:

La comodidad de trabajar o de estudiar desde donde la persona decide y puede, según sus condiciones y las condiciones de conectividad. En muchos casos cuando el tema es laboral, hay quienes pueden desempeñar distintas funciones en más de un lugar, lo que va con unas posibilidades de mejor sustento basado en el ingreso económico, y al mismo tiempo, condición para un mayor bienestar. Estar en un espacio familiar, así no esté adaptado desde un punto de vista ergonómico, permanecer largas jornadas ante la pantalla, tener la sensación de alcanzar las metas pretendidas, desplazan la reflexión de analizar la apertura y fijeza de los ojos ante la pantalla, la postura corporal, los momentos de

alimentación y los movimientos del organismo durante la digestión, en fin, pequeños detalles que son parte del mantenimiento biológico y de la fisiología. Casi de manera imperceptible las actividades y los ejercicios corporales básicos son sustituidos por propuestas de “alimentación saludable” basada en conservantes y por la conservación de una postura corporal ante la máquina.

La paradoja tiene otros componentes, enunciados de manera sintética en las implicaciones de unos cuerpos que evitan el contacto con el ambiente externo, tanto por la tranquilidad de sentirse en un lugar familiar como por la economía representada en los desplazamientos de unas prácticas presenciales, con frecuencia desconocedores de los efectos del entorno en las condiciones de salud, de armonía y equilibrio. Cuerpos que, equipados, sin reflexionar la magnitud del peso portado ni la ergonomía de la mochila, transitan distintos lugares hasta hallar el sitio donde la conectividad permitirá realizar la labor. Individuos que, desafiados por las herramientas de TICs, resuelven explorar, aprender, practicar otras interacciones. Cerramos parcialmente esta paradoja con el señalamiento de la falta de rutas de evacuación, principalmente, cuando la casa es el lugar de estudio o el puesto de trabajo.

Las contradicciones señaladas ejemplifican cuestiones que atentan o ponen en riesgo las condiciones de salud y vitalidad de las personas, situaciones que de una u otra forma ponen a las personas en situación de vulnerabilidad, caracterizada por la inmersión en una dinámica social y una serie de relaciones que le hacen muchas veces olvidarse de sí, del pretendido bienestar, de las anheladas metas y de esa búsqueda de perfección sublime que de manera progresiva va desvirtuando sus propósitos (Barreras, 2015).

Desde el punto de vista antropológico, el ser humano necesita de cuidados desde recién nacido, es dependiente, necesita de otros. A medida que crece, sigue teniendo cierta dependencia en cuanto precisa demostraciones de afecto, reconocimiento, cuidados y ternura (Meza, 2018). Para Boff (citado en Meza, 2018), el cuidado se da en cuatro estancias: Una, desde las relaciones amorosas o amigables a nivel personal, social y

ambiental. Otra, cuando se determina que todo cuanto hay alrededor del hombre necesita de cuidados, ya sean objetos materiales o inmateriales, sujetos humanos o no humanos. También merecen cuidado las cosas que nos proporcionan bienestar. Y con mayor responsabilidad, se encuentra el cuidado que el hombre debe tener de sí mismo, de los demás, de su entorno y de la humanidad en general. Estos cuidados son los que además de hacer al hombre vulnerable lo hacen dependiente de sí mismo, su familia, la sociedad y de la sabia naturaleza.

Siguiendo con Boff (2016), el cuidado requiere de internalidad la cual implica dos dimensiones, una ética desde la práctica, debido a las relaciones que se establecen entre los individuos, y otra política, en cuanto al sentido de responsabilidad individual y colectiva de cuidarse, pero también cuidar los bienes comunes. A propósito del cuidado de sí y ética "el cuidado constituye la categoría central del nuevo paradigma de civilización que trata de emerger en todo el mundo" (Toro, 2013) donde es primordial el saber cuidar de sí mismo, de los otros, del intelecto, de los bienes públicos y del planeta. Y respecto al cuidado de sí mismo enfatiza que debe prodigarse tanto al cuerpo como al espíritu al primero, considerándolo como ese lugar donde el individuo puede ser y habitar y al cual debe brindarle cuidados en salud, otros de tipo estético, en su expresión corporal; en tanto que, al segundo, debe proporcionarle conocimiento, manifestación y control de los sentimientos afectivos, autoestima y un proyecto de vida que le dé sentido a su ser.

Cullen (2018), por su lado analiza el cuidado de sí con una perspectiva ético-política y un tanto pastoral, donde la alteridad es un factor fundamental estableciendo una relación entre el cuidado de sí y el cuidado del otro, donde debe respetarse y dar prioridad a la inclusión, al valor y al reconocimiento de la diferencia; para él el cuidado de sí se da en tanto otro. Un planteamiento igualmente interesante lo ofrecen Chardon y Bottinelli (2018), quienes afirman que educar para la salud proporciona unas bases conceptuales que van a estar presentes a lo largo de la vida respecto a la toma de decisiones, el discernimiento y la elección de opciones saludables

en cualquier etapa y circunstancia en que se encuentre la persona. Así mismo refieren la cultura del cuidado como una condición que hace que la persona sea proclive a proteger e identificar en ella además de esa característica, otras como la ternura, el miramiento, la empatía y el buen trato; esto se identifica con los sentimientos a los cuales alude Toro (2013).

Un aspecto que se acerca un poco más al enfoque de esta investigación lo sugieren Cardona et al., (2015) cuando hablan de “el florecimiento de sí”, haciendo un análisis del desarrollo de potencialidades, habilidades y creatividad en los docentes, en un marco de autocuidado, con el cual obtienen una mayor cualificación profesional al igual que un mayor bienestar físico y emocional.

Desde una perspectiva social y psicológica, el cuidado de sí va más allá del propio individuo ya que este siempre trasciende al cuidado del otro. La carta de Ottawa, (como se citó en Chardon y Bottenelli, 2018) señala que:

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

La salud está comprometida en las prácticas de estudio y trabajo en modalidad virtual, excepto que las personas dedicadas a estas actividades implementen hábitos de alimentación, movimiento, higiene y demás, que armonicen su conjunto de órganos mientras se avanza en la respectiva actividad. En esa dirección, la educación para la salud, además inducir al cuidado propiamente dicho, requiere de la formación, el aprendizaje, el fomento de la cultura y la participación de la sociedad, de acuerdo con Chardon y Bottenelli (2018).

En consideración a esta interconexión, la persona tiene además del concepto del autocuidado y cuidado por los suyos (considerando en estos a familia, amigos, allegados), el sentimiento de cuidado por el otro. Cuando una persona o familia que se ve abocada ante situación de tragedia que

pueda afectarle, procura tomar las acciones del caso tendientes a evitar que esa misma situación o tragedia sea vivida por otros, especialmente los de su entorno. De cierta forma esa actitud es una manifestación de preocupación por cuidar del otro y evitarle un malestar o un daño.

Lo anterior no es gratuito ya que la mente del individuo funciona en forma integral y tiene interiorizados sentimientos, pensamientos, un sistema de valores, creencias y principios que le llevan a pensar además de sí en los otros, tal como lo afirma Elichiry (citado en Chardon y Bottenelli, 2018).

Una tendencia más, relacionada con el cuidado de sí tiene que ver con la prevención y acciones a tomar ante situaciones de riesgo, siendo la mayoría de ellas, producto de fenómenos naturales o catástrofes; otros lo analizan desde la óptica de la salud, ya sea para personas que por desempeñarse en esa área están expuestas a ciertos riesgos, a personas que tienen algún tipo de adicción o a quienes tienen hábitos de vida que van en contravía de una buena salud. Algunos artículos abordan temas como la vulnerabilidad de tipo social, económico y ambiental. En tal sentido, aluden a la justicia ambiental y espacial en relación con los riesgos socio naturales y los desastres.

Además de los conceptos filosóficos, las pesquisas mostraron otra tendencia enfocada al tema de riesgos, y una nutrida información alusiva al teletrabajo, lo cual, a juicio de los autores de este texto, va de la mano con una de las variables del tema a investigar que es la realización de actividades en forma virtual. Al respecto, se logró identificar:

El reconocimiento del teletrabajo como una actividad que también representa unos riesgos para la persona en su integridad física y/o emocional, como lo manifiestan Abril et al. (2019), ya que desde el sitio que se realice, sea en la vivienda, en oficina remota o itinerante, siempre que requiera múltiples y frecuentes desplazamientos, estará expuesta a la alteración de su estado físico con manifestaciones como el agotamiento corporal y visual, y su estado anímico, por la generación de sentimientos como ansiedad, depresión, aislamiento, soledad, estrés, apatía, desmotivación.

Una visión complementaria es la de Castaño Ramírez y Gómez Rúa (2014) para quienes la modalidad contractual del teletrabajo puede contar con ventajas y desventajas, pero sobre todo, requiere mayor disciplina y responsabilidad de quien realiza el trabajo debido a que no son directos ni constantes los controles de la empresa, se requiere programas y proyectos especiales que dinamicen la actividad de los trabajadores; los sistemas de gestión requieren ajustarse a la modalidad, asimismo exigen complementariedad en los sistemas de comunicación para una gestión y cultura del trabajo; demandan metodologías y estrategias para activar la participación de las personas en las diferentes actividades.

En un sentido aportante al anterior, se ha encontrado información relacionada con los cuidados que deben tener las personas al interactuar en ambientes virtuales, enfocados hacia la ética en cuanto al sentido del respeto hacia los otros y por ellos, al igual que al manipular información de otras personas; también al cuidado propio enfocado a las medidas de prevención que deben tenerse en cuenta cuando se intercambia información a través de la virtualidad, ya que puede vulnerarse la intimidad, la seguridad física, emocional, financiera y reputacional de las personas o instituciones (Gil, 2016).

Por otro lado, Ramírez y Gómez (2014), abordan el tema del cuidado de sí en ambientes virtuales en su análisis sobre el concepto de teletrabajo confrontado con los aspectos de Seguridad y Salud en el Trabajo. En su artículo hacen clara referencia al incremento de esta modalidad laboral en el mundo y en Colombia, como un mecanismo generador de empleo y que arroja ciertos beneficios en lo económico a nivel personal y empresarial. Mencionan la legislación que hay en algunos países de América Latina, donde a propósito, no hay unidad de criterio al respecto, y concretamente en el caso colombiano, refieren la necesidad de incluir en los sistemas de gestión, la consideración de los diferentes riesgos a los que se exponen las personas en esta modalidad, y que en tal sentido, se realice un trabajo articulado entre el empleador, el trabajador y las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL).

EVOLUCIÓN Y ARTICULACIÓN DE ACTIVIDADES EN MODALIDAD VIRTUAL Y CUIDADO DE SÍ

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

Al tratar de hallar una explicación para el surgimiento de esta modalidad en el ámbito laboral, más que razones se encuentran definiciones (aún no consensuadas, después de más de tres décadas) en diferentes lugares alrededor del mundo como menciona OIT (2016), la falta de precisión en la utilización de estos términos plantea serios problemas a la hora de definir el concepto de teletrabajo y, por consiguiente, en lo que respecta a los factores que se han de considerar para su medición estadística.

Siendo la definición de teletrabajo uno de los retos más importantes en los últimos años para OIT, se han adoptado definiciones en diferentes países interesados en el tema. Por ejemplo, el Acuerdo del Marco Europeo sobre Teletrabajo lo define como una forma de organización y/o de realización del trabajo utilizando las tecnologías de la información, en el marco de un contrato o de una relación laboral, en la que un trabajo, que también habría podido realizarse en los locales del empresario, se ejecuta habitualmente fuera de esos locales (OIT, 2016).

Europa contempla, a lo largo y ancho de su geografía, el teletrabajo como una importante alternativa para enfrentar varios factores críticos como son el transporte y la congestión urbana; contaminación y uso de energía; ocupación de espacio de oficina y costos asociados. "It can create job opportunities, attract and retain qualified workers, and potentially even spark economic growth in remote regions" ² (Messenger et al., 2019, p. 9).

Europa como referente inicial, en la participación del teletrabajo con respecto al trabajo desarrollado en las economías de sus naciones, presenta los siguientes porcentajes, según Messenger et al (2019): Suecia con una participación del 32% es el país con más contribución de teletrabajo, seguido de Finlandia con 28%, Bélgica 23%, Holanda 15% y Francia, Alemania y España, que ocupan posiciones por debajo del 12% pero siguen siendo las economías más representativas del continente europeo donde el crecimiento ha avanzado, en forma creciente.

El movimiento del teletrabajo no es ajeno al continente asiático, ni a India, China y las demás repúblicas del sudeste asiático gracias a su inmersión en los procesos tecnológicos, por su crecimiento comercial y económico, los avances en materia financiera y los desarrollos de las comunicaciones han evolucionado rápidamente frente al tema; siendo la representación de India (19%), el único dato disponible de Asia continental. Complementa la ronda asiática, Japón; donde se estimula la contratación de personas que desean trabajar a distancia por parte de las empresas, como estrategia de reintegro a quienes no están contempladas por diferentes razones en el mercado laboral; en esta dinámica alcanza un grado del 16%.

Datos de otros países muestran la participación de Australia, cuyo crecimiento en la década anterior se triplicó respecto a los datos de 2000 a 2010: El nivel general de teletrabajo realizado por los trabajadores es superior, ya que alrededor del 18% de los trabajadores australianos encuestados trabajaba en cierto grado desde su domicilio en 2009 según HILDA (Encuesta sobre la dinámica de los hogares, los ingresos y el trabajo en Australia) citado en OIT (2016).

Para el continente americano en el contexto regional, se encuentra que en América del norte, Canadá muestra cifras de al menos un 73% de los trabajadores de este país que han realizado algún tipo de teletrabajo

²Esto puede interpretarse como: "Puede crear oportunidades de empleo, atraer y retener a trabajadores calificados, y potencialmente, incluso, impulsar el crecimiento económico en regiones remotas" (Traducción de los autores).

según Canadian Mobile Worker 2012-2016 Forecast, citado en OIT (2016), y Estados Unidos aparece con niveles de participación superiores a la media europea, ubicándose sobre 20 puntos de participación porcentual en esta medición, pero con el importante atenuante de contar con un fuerte sistema de políticas de protección y estudios serios sobre el teletrabajo y las implicaciones para los teletrabajadores, particulares, federales y en materia normativa especialmente.

Centro y Suramérica han mostrado un comportamiento muy similar; en cuestión de teletrabajo destacan México, Argentina y Chile que forman parte a su vez de las economías representativas en los diferentes estudios que frente al teletrabajo se desarrollan, en los que se da cuenta de que estos están a la vanguardia tanto de la promoción de su uso como del desarrollo de marcos normativos para regirlo (OIT, 2016, p.14.).

En el contexto internacional, Colombia es uno más de los países que entiende la necesidad de vincular el teletrabajo a su medio productivo; su crecimiento hasta hace unos meses fue moderado pero constante, hoy “el teletrabajo es una modalidad de trabajo en aumento en Colombia. Bogotá, como capital, es la ciudad de mayor concentración tanto de empresas como de teletrabajadores, en su mayoría pertenecientes al sector servicios” (Valero y Riaño, 2020, p.30).

La legislación vigente en Colombia en materia de teletrabajo es amplia y pretende abarcar todos los ámbitos posibles en materia de protección de los derechos de los trabajadores; inició con la ley 1221 de 2008 con la que se reconoce el teletrabajo como una modalidad laboral, identificando en ella tres modalidades a saber: Teletrabajo autónomo, el cual hace referencia a las personas que trabajan en forma independiente o empleados que desarrollan sus actividades desde cualquier lugar que ellos mismos escogen y en ambos casos, valiéndose de herramientas como las TIC. Teletrabajo suplementario, el cual se caracteriza por ser personas con un contrato laboral y ejecutan sus tareas alternando un tiempo al interior de la empresa y otro fuera de ella mediante la utilización de TIC; esta labor fuera de las instalaciones la hacen por lo menos dos días a la semana.

Teletrabajo móvil, en el cual las personas no tienen un lugar definido para su labor o su actividad, lo que les permite ausentarse con frecuencia de sus oficinas sin perder conexión ya que todas sus tareas las ejecutan mediante dispositivos móviles.

Posteriormente en el año 2012 se promulgó el decreto 884 (producto de un consenso entre los ministerios de Salud y Protección Social, Trabajo, Tecnologías de la Información y las Comunicaciones), el cual reglamenta la ley anterior y especifica las condiciones laborales que rigen el teletrabajo en cuanto a las relaciones de dependencia, las relaciones entre empleadores y trabajadores, las obligaciones que tienen las entidades públicas y privadas, las ARL y la red de fomento para el teletrabajo.

También en el año 2012, el Ministerio de las TIC, Ministerio del Trabajo y la Corporación Colombia Digital, dieron a conocer el Libro Blanco, el ABC del teletrabajo en Colombia cuyo objetivo es promover la planeación y adopción de esquemas laborales que aprovechen y se apropien de los avances del país en cuanto al uso e implementación de las TIC como una contribución al fomento del sector productivo, estableciendo además, la obligatoriedad de brindar beneficios y garantías en la seguridad y calidad de vida de los trabajadores, con lo cual se redunda en los siguientes beneficios para las organizaciones: aumento de productividad, reducción de costos en planta física, reducción del ausentismo y retiro voluntario de empleados y dar preferencia al empleo con trabajo móvil sobre otro. De igual modo identifica beneficios para los trabajadores tendientes a mejorar su calidad de vida y aumentar la productividad, tales como: ahorro en tiempo y costos de desplazamiento, ahorro y mejoras en la alimentación y la salud al poder disfrutar de alimentos frescos preparados en casa, mejoras en la salud al reducir el estrés producto del tiempo y los gastos que le implican el desplazamiento, mejorar lazos familiares ya que hay más presencia en casa, optimización de actividades personales y desarrollo de otras habilidades mediante la optimización del tiempo (Libro Blanco, 2012),

El Libro Blanco además plantea la necesidad de dar cumplimiento a tres aspectos fundamentales que son el organizacional, técnico y jurídico; justo la parte dos de esta estancia expone la guía técnica para la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales en el teletrabajo, tanto para el sector público como para el privado, invitando a los empleadores a desarrollar acciones conjuntas con sus respectivas ARL para la promoción de la salud y la prevención e intervención de las condiciones de riesgo presentes en el lugar de trabajo cuando se realiza en la modalidad de teletrabajo, asimismo, define unas listas de chequeo guía para identificar dichos riesgos, las cuales sugiere que pueden ser adaptadas según el tipo de empresa.

Quizás con una mayor aproximación al tema objeto de estudio, Cataño y Gómez (2014), dicen que se precisa que el Sistema de Gestión para la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) tenga en cuenta la definición que le dio desde 1950 la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la cual se afianzó en 1995, y que reza: “la finalidad de la salud en el trabajo consiste en lograr la promoción y mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todos los trabajos” (p.86).

También sugieren tener en cuenta las consideraciones del Libro Blanco, el cual tiene como objetivos el aumento de la productividad y el mejoramiento de la calidad de vida de los empleados abordando aspectos más integrales con relación a riesgos laborales y salud en el trabajo en el actual contexto, de acuerdo con las tendencias globales donde los entornos laborales son cambiantes, ejecutándose muchos de ellos en torno a la virtualidad, producto del teletrabajo, mitigación o eliminación de riesgos que puedan representarle una afectación fisiológica o psicológica al trabajador.

En el ámbito local, en su artículo sobre los avances de la comunicación y el teletrabajo en Medellín, Pabón y Muñoz (2018) realizan un análisis comparativo en tres generaciones diferentes usuarias de la virtualidad, y concluyen que además de ser una modalidad creciente y motivadora, generadora de emprendimientos, intelecto e innovación, también es

importante como medio inclusor para personas que tienen alguna dificultad o limitación que afecte su salud y desenvolvimiento en un entorno fuera de su hogar.

Así como se ha logrado identificar estas tendencias y hallazgos, también hay unos vacíos en el material consultado, los cuales se relacionan a continuación:

El concepto de riesgo se queda corto en lo concerniente al Análisis de Trabajo Seguro (ATS) en las personas que realizan teletrabajo o actividades virtuales. Este es un método que hace parte del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo y sirve para identificar los peligros que generan riesgos de accidentes o enfermedades potenciales relacionados con cada etapa de un trabajo o tarea y el desarrollo de controles que en alguna forma eliminen o minimicen estos riesgos.

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

No se evidencia articulación entre lo expuesto en el Libro Blanco respecto a la legislación y a los Sistemas de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo en cuanto a los procedimientos y estándares de seguridad para actividades realizadas en ambientes virtuales, donde se incluyan conceptos y metodologías que propendan en forma íntegra por la salud y bienestar del trabajador considerando que también al laborar en la virtualidad se está expuesto a ciertos riesgos que merecen la atención por parte del empleador, y esto incluye acciones de prevención, mitigación y/o eliminación de estos riesgos o de los factores que los generan.

En vista de que el tema de interés sobre el cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en ambientes virtuales, obtuvo resultados imprecisos dado que las fuentes consultadas lo abordan de manera aislada, y básicamente desde enfoques filosóficos y los relacionados con la salud física, se hizo necesario fraccionar la búsqueda en tres temáticas: cuidado

de sí, perspectiva interdisciplinar y ambientes educativos virtuales, como se verá en la entrega complementaria de este artículo.

EL CUIDADO DE SÍ

La mayor parte de la información obtenida con respecto al cuidado de sí está fundamentada en la filosofía, antropología, sociología y psicología, cuyos abordajes son vastos y profundos. Aunque las primeras reflexiones se atribuyen a la filosofía, que razona y expone inquietudes respecto al cuidado de sí, del ser que es el individuo conformado por algo más que carne y huesos (alguien con sentimientos, emociones, actitudes y reacciones) que a su vez permite identificar y diferenciar a cada persona de entre los demás de su especie o de su género, en el rol de autores decidimos compartir en este escrito este aspecto desde contribuciones de la filosofía, antropología y psicología, puestas en conexión con los aspectos biológico, cultural, social, sentimental y conductual.

Desde el punto de vista filosófico, Foucault (2005), apoyado en planteamientos de Sócrates quien veía en la existencia todo un arte que debía sortear el individuo, especifica más su punto de vista y habla de cultivo de sí (como el cuidar de uno mismo constituyéndose en el principio ineludible, diciendo que el ocuparse de uno mismo debe convertirse en una necesidad; planteamiento que ha sido adoptado por otras corrientes, donde se analiza el concepto de cuidado de sí desde las actitudes, procedimientos y prácticas de tipo individual y social.

En el campo de la salud, Muñoz (2009) aborda el cuidado de sí como una "categoría de análisis en clave de la salud colectiva" (p.391). Habla de un diálogo que debe tener la persona consigo misma sobre las prácticas que propenden por el cuidado de su salud física y emocional, y al mismo tiempo, cómo a través de la interacción y comunicación entre los individuos, estas prácticas pasan de lo individual a lo colectivo.

Dice el autor que el cuidado de sí se relaciona con los procesos de subjetivación ya que el individuo hace parte de una sociedad donde

interactúa, se comunica y tiene ciertas prácticas cotidianas donde, entre otras, pone de manifiesto su forma de proceder para el cuidado de su salud, lo cual es un referente para los integrantes del grupo en el que se encuentre e incluso puede ser asimilado y apropiado por algunos de ellos, que toman lo que consideren pertinente, constituyéndose en una “verdad objetivada” (p. 395).

El cuidado de sí es inherente a los distintos escenarios en que se mueven las personas a nivel de “reproducción económica y social” (Muñoz, 2009, p.392), lo cual implica, entre otros, compromisos como el autocuidado, la procura de la salud individual y colectiva y la entrada en escena de políticas públicas tendientes a la promoción de la salud de los ciudadanos y que a la par, permitan potencializar sus capacidades.

Otro punto de vista sobre el cuidado de sí en el área de la salud, específicamente, en enfermería, donde se hace un análisis partiendo de la cosmovisión, entendiendo por ésta, las opiniones y creencias que conllevan a la persona a “ver e interpretar el mundo desde su propia naturaleza y desde todo lo existente [...] el cuidar de sí y el cuidar del otro, requiere de un proceso de aprendizaje continuo” (Guevara et al., 2011, p.1).

Para que una persona cuide la salud de otros primero debe cuidar de sí misma, y la forma en que refleje o proyecte ese autocuidado será similar a la que proporcione a otros. Para esto es indispensable además de ser una persona con conocimientos y preparación, que el individuo posea armonía de cuerpo, alma y espíritu, con lo cual será una persona autónoma y segura de sus decisiones, una persona con autoestima y paz interior, respetuosa de la existencia de un ser superior y de la vida ajena, portadora de valores como la solidaridad, el respeto, el amor y la autoestima; debe ser una persona que sepa controlar sus emociones, necesidades y sentimientos, escuchar a los otros, poseer empatía, habilidades y tacto en el manejo de sus relaciones interpersonales (Guevara et al., 2011).

El cuidado de sí alude a múltiples aspectos y características, y si bien es cierto que parte de la misma persona, también es cierto que tiene influencia en otros y que además está influenciado por otros y por

determinadas circunstancias. Lo anterior se fundamenta en que el cuidado del individuo depende del autocuidado que él se proporcione, al igual que del cuidado proporcionado por el medio en el cual se desenvuelve, entendiéndose como medio a los espacios laborales, educativos, culturales y sociales (asociaciones, instituciones, empresas, autoridades civiles y administrativas, donde debe considerarse la participación e intervención activa y responsable por parte de quienes de una u otra forma tienen que ver o están al frente de distintos procesos, donde permanentemente interactúan las personas.

PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR

Un amplio número de las definiciones halladas respecto a la interdisciplinariedad se soportan en el planteamiento del pensamiento complejo de Morín, filósofo francés, que centra su análisis en tres aspectos: el mundo es un todo integral; el individuo posee conocimientos carentes de orden y de lógica, lo cual lo hace complejo; la complejidad es lo contrario a la simplicidad. Según Morín, para lograr una comprensión acertada de las acciones, interacciones, eventos, hechos fortuitos, debe considerarse que todo tiene relación entre sí, y por lo tanto para lograr comprender algo o un fenómeno determinado como un todo, es preciso entender la relación e incidencia de una cosa sobre la otra, considerando todos los aspectos posibles, lo cual aplica tanto al sujeto individual como al colectivo.

Para Duque (2001), la interdisciplinariedad es una corriente que data del siglo XIX y que propende por la búsqueda de una “visión integrada e integral del saber con miras a enfocar desafíos de la vida cotidiana en su complejidad” (p.1). Esto significa hacer un análisis desde distintos puntos de vista y sacar de la burbuja el objeto de estudio como si se tratara de algo exclusivo que solamente pudiera analizarse desde un punto de vista y comprender que es un conjunto en el cual pueden darse distintas reacciones e interacciones.

Este planteamiento lo refuerza el mismo Duque (2001) al afirmar en otro momento, que para analizar cualquier hecho que se de en la cotidianidad es preciso hacerlo desde distintas ópticas ya que, al no hacerlo así y limitarlo a una sola disciplina, la visión y el concepto que se obtenga estará sesgado y no será reflejo del acontecer real.

Colina (2017) analiza la interdisciplinariedad como la posibilidad de convergencia de varias disciplinas con el fin de “organizar el conocimiento a través de un diálogo dinámico, abierto y auto organizado” (p.138). donde se entrecruzan los métodos analizados por parte de una y otra con el fin de obtener una visión global acorde a las necesidades y múltiples situaciones que pueden presentarse en torno a un suceso. Para esto considera que deben tenerse en cuenta el uso de conceptos conectivos, la mutua interrogación y la búsqueda de horizontalidad disciplinaria, con el fin de lograr una elaboración conjunta que sea aplicable a todas.

A partir del pensamiento complejo planteado por Morín; García y Verdi (2015), sugieren “que a partir da aventura interdisciplinar é possível ponderações acerca das relações e transformações da condição humana frente aos novos alicerces de saberes na modernidade e suas consequências sociais, econômicas e subjetivas” (p.1)³. Con esto refuerzan lo manifestado al inicio respecto a la necesidad de que se conjuguen los distintos elementos áreas o ciencias que a raíz de los cambios que se han suscitado como consecuencia del avance y transformación de la humanidad, tienen incidencia en el diario acontecer de los individuos.

De acuerdo con lo anterior y con la temática propuesta en este trabajo, es preciso identificar otros factores de tipo social y cultural que hacen parte de ese cuidado de sí, entendiéndose por esto, los protagonistas, sea personas, instituciones o estamentos, que, de acuerdo con su rol, deben asumir una posición y unas responsabilidades, anotando

³Esto podría interpretarse como “que a partir de la aventura interdisciplinaria es posible considerar las relaciones y transformaciones de la condición humana frente a los nuevos conocimientos en las bases de la modernidad y sus consecuencias sociales, económicas y subjetivas” (García y Verdi, 2015, p.1).

que estas últimas están reglamentadas para todo lo concerniente a las relaciones de tipo laboral. Esto debe precisarse a fin de dimensionar las implicaciones que se tienen más allá de sentimientos de tipo personal como la frustración, autoestima, satisfacción, desgano, amor o desamor, agotamiento, sensación de enfermedad o en algunos casos somatización debido a alteraciones del estado anímico, con otros de tipo colectivo como la solidaridad, consideración, aprecio, prevención y mitigación de daños; todos ellos se conjugan cuando se trata del cuidado propio y hacia los otros, es decir, la interacción de los sujetos.

Al hablar de sujetos, puede tratarse de una persona o de un colectivo; en todo caso, de seres racionales y conscientes, responsables cada uno de su autocuidado tanto físico como emocional e intelectual, que se procuran entre ellos el mismo bienestar para todo el equipo, y que además son cuidadosos en el trato y en su interactuar con otros, con su entorno y con el medio ambiente. Estos cuidados son inherentes a cualquier espacio donde esté la persona y para cada rol que desempeñe tanto como integrante de una familia, trabajador, estudiante, líder, docente, médico, enfermero, cuidador, transeúnte, visitante, cliente, jefe, proveedor de un producto o servicio; una infinidad de roles como actividades y relaciones se den entre los individuos, con lo cual cada sujeto y cada ente debe asumir una actitud responsable en cuanto a su autocuidado, al cuidado y a no propiciar daño alguno en los otros.

La responsabilidad es velar por el cumplimiento de algo: una cita, una norma, un procedimiento. En tal sentido, se dan diferentes tipos de responsabilidades: Individual, que aplica a cada ciudadano, empleado, estudiante, miembro de un núcleo familiar. Administrativa, que es la que asumen las directivas de una organización en cuanto al cumplimiento de normatividades específicas según su actividad económica. La civil, que corresponde a la que se incurre cuando se causa un daño o lesión involuntarios a otra persona. Y la penal, la que alude a la comisión de un delito, de un acto que genere riesgo o lesión, que vulnere la integridad física, el honor o la libertad de una persona, o que atente contra el orden

público; este último tipo de responsabilidad debe estar debidamente tipificada por la ley (Actualícese, 2020) y (Sura, s.f.).

Los gobiernos y organizaciones internacionales como la OHSAS⁴ han ido dando forma a las normas y procedimientos relacionados con el cuidado de los trabajadores al interior de todo tipo de empresas, llegando a lo que hoy en día se denomina Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, conocido como SG-SST, el cual es un proceso ordenado fundamentado en el ciclo PHVA (planear, hacer, verificar y actuar), y en la mejora continua, cuyo objeto es: anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud de los trabajadores en los espacios laborales, amparado en las políticas y normas determinadas para tal fin por el gobierno nacional y las establecidas en convenios internacionales.

En Colombia se inició la reglamentación en el campo de la salud ocupacional con el decreto 614 de 1984, la resolución 1016 de 1989 y el decreto ley 1295 de 1994 con los cuales se nombraron las bases para la administración de la salud ocupacional, se reglamentaron los programas de salud ocupacional y se crearon las administradoras de riesgos profesionales (ARP) hoy en día denominadas Administradoras de Riesgos Laborales (ARL).

En la actualidad ha habido modificaciones incluso en la denominación, pues se habla del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo - SG-SST, el cual conserva estas bases normativas y está reglamentado por la ley 1562 de 2012, reglamentada por el decreto único reglamentario 1072 de 2015. Adicionalmente hay otras disposiciones que se desprenden de estas y que tienen que ver, entre otros, con sistemas de vigilancia epidemiológica y el control de riesgo psicosocial, también de gran relevancia para garantizar el bienestar íntegro en los colaboradores de una organización.

En cuanto a las actividades que se realizan remotamente, y en estas se incluye el trabajo virtual, se encuentran relacionadas en la ley 1221 de

⁴ OHSAS - Occupational Health and Safety Assessment Series, refiere al sistema de gestión de la Salud y Seguridad Ocupacional dentro de una organización.

2008 ya mencionada, reglamentada por el decreto 0884 de 2012, donde se identifica el teletrabajo como una modalidad laboral reconocida en el país, se define y se le da alcance de acuerdo con las tipologías en que puede presentarse (Mintrabajo, s.f.).

Según el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), en Colombia se dio un incremento del teletrabajo cercano al 400% entre los años 2012 (año en el cual se reguló) y el 2018, lo cual obedeció al incremento en el uso de las TIC, conllevando a la masificación de trabajos tipo call center, especialmente en la venta de productos y servicios (MinTIC, 2020).

Ahora, con ocasión de la pandemia del Sars-Cov-2 Covid-19, para mayo de 2020 se había presentado un incremento súbito del 80% de la modalidad de trabajo remoto, lo que ha encendido las alarmas especialmente por parte de las administradoras de riesgos laborales (ARL) y las entidades prestadoras de salud (EPS), quienes ponen de manifiesto la necesidad de dar una mirada especial a las condiciones en que se llevan a cabo estas actividades, debido a que se han incrementado algunas manifestaciones y patologías en su mayoría de tipo psicológico en la población en general, algunas provocadas por las nuevas condiciones laborales a las cuales no se estaba acostumbrado y otras producidas por la somatización de situaciones alternas que se viven en esta nueva condición.

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

AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAJE

Los Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA) son característicos de la modalidad virtual de la educación y con frecuencia se extienden al ámbito laboral. Esta relación está dada porque si bien incursionan en el ámbito de la educación se extienden con prontitud a propuestas de actualización, educación no formal (MOOC) y componente de capacitación (convertido en educación en organizaciones y empresas).

Se entienden los ambientes virtuales como “el aprendizaje trasladado a un entorno virtual que transforma la educación por completo” (Universidad de Antioquia, 2014), a partir de la comunicación, el procesamiento, la gestión y la distribución de información, agregando a la relación educativa nuevas posibilidades y limitaciones para el aprendizaje. Un AVA facilita la interacción mediada entre los participantes del encuentro, abarca todos los aspectos de ese encuentro, permite relaciones personales con el aprendizaje y con el contexto al igual que la conceptualización del individuo; promueve relaciones con otras esferas y personas alrededor del mundo y con su autodescubrimiento. En los AVA es indispensable disponer de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), que permitan romper barreras espaciotemporales dadas usualmente en el aula, que promuevan la interacción con dinámicas diferentes, ya que están disponibles alrededor del mundo (Universidad de Antioquia, 2014).

Respecto a la virtualidad hay concepciones erróneas, entre las que cabe mencionar, que impiden llevar a cabo consultas, compromisos y responsabilidades individuales o grupales; dificultan la interacción con docentes y compañeros; se trata de algo informal, carente de condiciones y compromiso. Por el contrario, la virtualidad es un espacio que requiere voluntad y responsabilidad de docentes y estudiantes; a quien guía le exige disponer de contenidos y herramientas puestas a disposición del estudiante, contribuir con su formación, propiciar actividades que aumenten la motivación, donde la idea es brindar un ambiente similar al salón de clase pero en internet, de modo que los alumnos dispongan de

herramientas que les agiliza y facilita su proceso de aprendizaje pero a través de la pantalla (Romero, 2020).

De igual modo, Romero (2020) menciona que la virtualidad facilita las relaciones entre profesor y alumno porque ambos pueden acceder desde cualquier lugar sin necesidad de trasladarse. En esta modalidad el éxito de la educación compromete en alto grado el interés del estudiante, su disponibilidad, disciplina, responsabilidad y acceso a internet; él es quien decide los horarios y tiempos de dedicación a su actividad independiente de aprendizaje.

En palabras de Pérez (s.f.), el docente virtual representa un mediador con la capacidad de motivar y dinamizar los espacios comunitarios; es quien guía y facilita el proceso de enseñanza. Por eso es indispensable que sepa valorar las diferentes contribuciones, fomentar el trabajo en equipo y realizar un seguimiento personalizado a los estudiantes, y aunque adquiere un papel que pareciera secundario, se fortalece y articula las experiencias con los conocimientos impartidos.

En esta modalidad es indispensable "tener en cuenta, en este sentido, las relaciones del estudiante con el objeto de aprendizaje, y otorgarle al profesor una función orientadora y mediadora en dicho proceso" (García y De la Cruz, 2014).

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

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril, L., Abril, M, y Abril, S. (2019). Modelo de gestión de seguridad y salud en el trabajo para teletrabajo autónomo en Colombia. <http://repository.usta.edu.co/handle/11634/16788>
- Actualícese. 2020. ABC del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo -SG-SST <https://actualicese.com/abc-del-sistema-de-gestion-de-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-sg-sst/>
- Barbera, E., y Badia, A. (2005). Hacia el aula virtual: actividades de enseñanza y aprendizaje en la red. Revista Iberoamericana de Educación. (pp.1-21) <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1064Barbera.PDF>
- Boff, L. (27 de mayo de 2016). El cuidado [video]. Youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=XjThoV7PCr0>
- Cal, L. (2013). Experiencias de teletrabajo en Europa y el punto de vista de los actores. http://www.adapt.it/boletinespanol/docs/articulo_cal_tt.pdf
- Cardona, L., Ospina, D., y Rodríguez, C. (2015). El florecimiento de sí: un acercamiento a la comprensión de la construcción de identidad de algunos maestros y maestras de Medellín. *Aletheia*. Revista de Desarrollo Humano, Educativo y Social Contemporáneo, 7 (2), 146-175. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-03662015000200008&lang=en
- Castaño Ramírez, Sara Liliana y Gómez Rúa Natalia Eugenia. (2014). El concepto de Teletrabajo. Aspectos para la Seguridad y Salud en el Empleo. Revista CES, 1(5), pp. 82-91.

- Cataño, S. y Gómez, N., 2014. El concepto de teletrabajo: aspectos para la seguridad y salud en el empleo. *Revista CES Salud Pública*, 5 (1), pp. 82-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4804770>
<https://web-b-ebshost-com.consultaremoti.upb.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=7e9e2bda-f8db-4a7f-99e4-582cadbc4561%40pdc-v-sessmgr03>
- Comas, D. (2019). El avance hacia la democratización de los cuidados. *Cuadernos de Antropología Social*, (49), 13-29. doi: 10.34096/cas.i49.6190
- Cortina, A. (2015) ¿Para qué sirve realmente la ética? *Eikasia Revista de Filosofía*, p.865 – 871. <http://www.revistadefilosofia.org/66-26.pdf>
- Chardon, M. y Bottinelli, M. (2018). Cultura del cuidado, educación y salud. *Diagnosis*. Publicación Científica de Fundación PROSAM, 4 (s.p.). <http://www.revistadiagnosis.org.ar/index.php/diagnosis/article/view/176>
- Colina, Y., 2017. Pensar la interdisciplinariedad como diálogo de racionalidad abierta. *CienciaMatria. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. 3 (4) (pp. 138-149). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7088684>
- Congreso de la República. Ley 1221. Por la cual se establecen normas para promover y regular el Teletrabajo y se dictan otras disposiciones. *Diario oficial* (2008). http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1221_2008.html
- Congreso de la República. Ley 2088. Por la cual se regula el trabajo en casa y se dictan otras disposiciones. *Diario oficial* (2021).

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=162970>

Congreso de la República. Ley 2121. Por medio de la cual se crea el régimen de trabajo remoto y se establecen normas para promoverlo, regularlo y se dictan otras disposiciones. *Diario oficial* (2021).

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=167966>

Cullen, C. (01 de octubre de 2018). Ética del cuidado y la alteridad [video]. Youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=9NujScxZW5I>

Duque, R., 2001. Disciplinariedad, interdisciplinariedad, transdisciplinariedad – Vínculos y límites – Semestre Económico, 4 (7) (pp. 1-10)

<https://revistas.udem.edu.co/index.php/economico/article/view/1412/1544>

Duque, R. 2001. Disciplinariedad, interdisciplinariedad, transdisciplinariedad: Vínculos y límites (II). Semestre Económico, 4 (8) (pp. 1-12)

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5248635>

Foucault, M., 2005. Historia de la sexualidad. El cuidado de sí, volumen III. Siglo XXI de España Editores. https://books.google.es/books?id=FWdk9IlgVjo-C&printsec=frontcover&hl=es&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Galvao, B. (2014). A ética em Michel Foucault: do cuidado de si à estética da existencia. *Intuitio*. ISSN 1983-4012, 7 (1), 157-168. <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/intuitio/article/view/17068/11428>

- Garcés, L. y Giraldo C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado, 87-201. Biblioteca digital Lasallista. Sistema de Investigación Lasallista. <http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1065/1/Luis%20Fernando%20Garc%c3%a9s%20Discusiones%20filos%c3%b3ficas%20A2.pdf>
- García, I., y De la Cruz, G., 2014. Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Educación y Desarrollo*, 6(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v6n3/edu12314.pdf>
- García, C. y Verdi, M., 2015. Interdisciplinaridade e complexidade. Uma construção em ciências humanas. *Revista Internacional Interdisciplinar*. 12 (2). (pp.1-17) Doi: <https://doi.org/10.5007/1807-1384.2015v12n2p1>
- García, G. (2014). Ética del cuidado de sí y desarrollo humano: un reto para la Educación Superior. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-44492014000100016&lang=en
- Gil, A. (2016). Concepciones éticas sobre el uso de las TIC de los estudiantes de la institución educativa Octavio Harry de Medellín, grados 8° a 11°, desde el pensamiento crítico, la autonomía y la responsabilidad (tesis de maestría). Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Antioquia, Colombia.
https://drive.google.com/file/d/1ymZQvti_bFUf0ute02LKD-D9pSMr_u663/view
- Gorriti, C., Rodríguez, Y. y Evangelista, I. (2016). Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de sí durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote, Perú. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452016000100017&lang=en

- Guevara, B., Zambrano de Guerrero, A. y Evies, A., 2011. Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro. En: *Enfermería Global*. Revista electrónica cuatrimestral de enfermería. No.21 (pp. 1-7) <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n21/reflexion2.pdf>
- Hernández, J., Oviedo, M., Rincón, Y., Hakspiel, M. y Mantilla B. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072019000200155&lang=en
- Ki-moon, B. Iniciativa mundial la educación ante todo. Organización de las Naciones Unidas (2012). https://www.gcedclearinghouse.org/sites/default/files/resources/%5BSPA%5D%20Global%20Education%20First%20Initiative_0.pdf
- Laranjeira, G.(2019). O desenvolvimento da consciência moral pelo cuidado: Uma nova hermenêutica para o discernimento de dilemas e conflitos éticos, p.138. http://dspace.est.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/BR-SIFE/1018/barbosa_gl_tmp659.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Magnavacca, S, Santa, M, y Soares, L. (2017). Conocerse, cuidar de sí, cuidar del otro: reflexiones antiguas y medievales, 45 (2), 377. <http://www.minoydavila.com/conocerse-cuidar-de-si-cuidar-de-otro-reflexiones-antiguas-y-medievales.html>
- Martínez, L., Gil, A. y Franco, T. (2016). Las consideraciones éticas del uso de las redes sociales virtuales en la práctica médica. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422016000300036&script=sci_arttext

- Messenger, J., Vargas Llave, O., Gschwind, L., Boehmer, S., Vermeylen, G., & Wilkens, M. (2017). Working anytime, anywhere: The effects on the world of work. Eurofound and the International Labour Office. https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1658en.pdf
- Meza, G. (2018). El cuidado para la humanidad: una mirada desde la antropología de la ternura. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85317/1/Cult-Cuid_52-153-166.pdf
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, Ministerio del Trabajo, Corporación Colombia Digital. El libro blanco del Teletrabajo en Colombia, 2012. https://www.teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, 2020. Todo lo que debe saber sobre el teletrabajo. www.teletrabajo.gov.co
- Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, 2020. El teletrabajo, una modalidad laboral que crece en Colombia. <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/135759:El-Teletrabajo-una-modalidad-laboral-que-crece-en-Colombia>
- Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 0666, 2020. Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19. <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf>

- Ministerio del Trabajo. República de Colombia (s.f.). <https://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/inicio>
- Montes, J. (2017). Factores emocionales relacionados con el riesgo suicida en estudiantes y profesionales de enfermería. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/440518/TESI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz, N., 2009. Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva*. (pp. 391-401). <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2009.v5n3/391-401/es>
- OIT, 2016. Las dificultades y oportunidades del teletrabajo para los trabajadores y empleadores en los sectores de servicios de tecnología de la información y las comunicaciones (TIC) y financieros. Ginebra. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/publication/wcms_531116.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. La declaración universal de los derechos humanos (s.f.), (s.p.). <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/#:~:text=Elaborada%20por%20representantes%20de%20todas,todos%20los%20pueblos%20y%20naciones.>
- Ospina Pineda, D. P. (2020). ¿Qué es un ambiente virtual de aprendizaje? aprendeonline.udea.edu.co. <http://aprendeonline.udea.edu.co/boa/contenidos.php/cee1c4c4045aded3a9cecfbcda9d8db/144/1/contenido/>
- Pabón, M. y Muñoz, D. (2018). Comunicación y teletrabajo para la convergencia generacional: Análisis de casos de empresas de comunicación en Medellín. *Revista científica de comunicación* (pp.16-27). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6481997>

- Pérez, D. (s.f.). El Rol del Docente y Estudiante en la Educación Virtual. Educación Virtual. <https://sites.google.com/site/educacionvirtualmicorreo/el-rol-del-docente-y-estudiante-en-la-educacion-virtual>
- Real Academia Española. (s.f.). Estudiante en: Diccionario de la lengua española. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/estudiante>
- República de Colombia. Ministerio de tecnologías de la información y las comunicaciones, Decreto 417, 2020. Por el cual se disponen medidas con el fin de atender la situación de emergencia económica, social y ecológica. <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20417%20DEL%2017%20DE%20MARZO%20DE%202020.pdf>
- Restrepo, S., Palacio, J. y Amaya, G. (2016). Aprendiendo sobre determinantes sociales de la salud a través de crónicas, mediante un ambiente virtual de aprendizaje, 18(5), 71-93. <https://www.scielo.org/article/rsap/2016.v18n5/756-767/>
- Romero, D. (2020, abril 13). Descubre cómo funcionan los Ambientes Virtuales de Aprendizaje (AVA) y qué aportan a la educación. <https://rockcontent.com/es/blog/ambientes-virtuales-de-aprendizaje/>
- Sura. Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo (s.f.). <https://www.arlsura.com/index.php/preguntas-frecuentes-rl?view=category&id=313>
- Tedesco, J. (2003). Los pilares de la educación del futuro. *Debates de educación*. <https://www.uoc.edu/dt/20367/20367.pdf>
- Terenzi, C., Staevie, M. y Slomp, B. (2016). La integralidad desde la perspectiva del cuidado en salud: una experiencia del Sistema Único de Salud en Brasil, 12 (2). <https://www.scielo.org/article/scol/2016.v12n1/113-123/es/>

- Toro, B. (23 de septiembre de 2013). La ética del cuidado [video]. Youtube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=2AFHtL2TjNQ>
- Universidad Pontificia Bolivariana. (2016). Proyecto Educativo Institucional. (Acuerdo, CDG,08/2016). file:///C:/Users/Gabriel/Downloads/Normas%20APA%20versi%C3%B3n%202017%20-1-3%20(1).pdf
- Valero, I. y Riaño, M. (2020). Teletrabajo: Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales* (pp. 22-33). <https://doi.org/10.12961/aprl.2020.23.01.03>
<https://web-b-ebscobhost-com.consultaremota.upb.edu.co/ehost/detail/detail?vid=10&sid=7e9e2bda-f8db-4a7f-99e4-582cadbc4561%40pdc-v-sessmgr03&bdata=JmxhbmC9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=141505131&db=a9h>
- Vargas, M., Turnbull, B., Galicia, L., Parra, M., Hernández, M., Gómez, E., Ortiz, M., Hernández, M. y Villareal, E. (2017). Los grupos educativos para la salud y los motivos de abandono de los pacientes. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902017000300003&lang=en
- Warmling, C., Schneider, F. y Baldisserotto, J.(2016). La enseñanza de la bioética: evaluación de un objeto virtual de aprendizaje, 24(3). https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-804220160003000503&script=sci_arttext&tlng=es
- Zapata, A. (2016). La formación mediada por el cuidado de sí o el cuidado de sí mediado por la formación, 17 (3), 15.1–15.101. <http://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsy/article/view/57>