

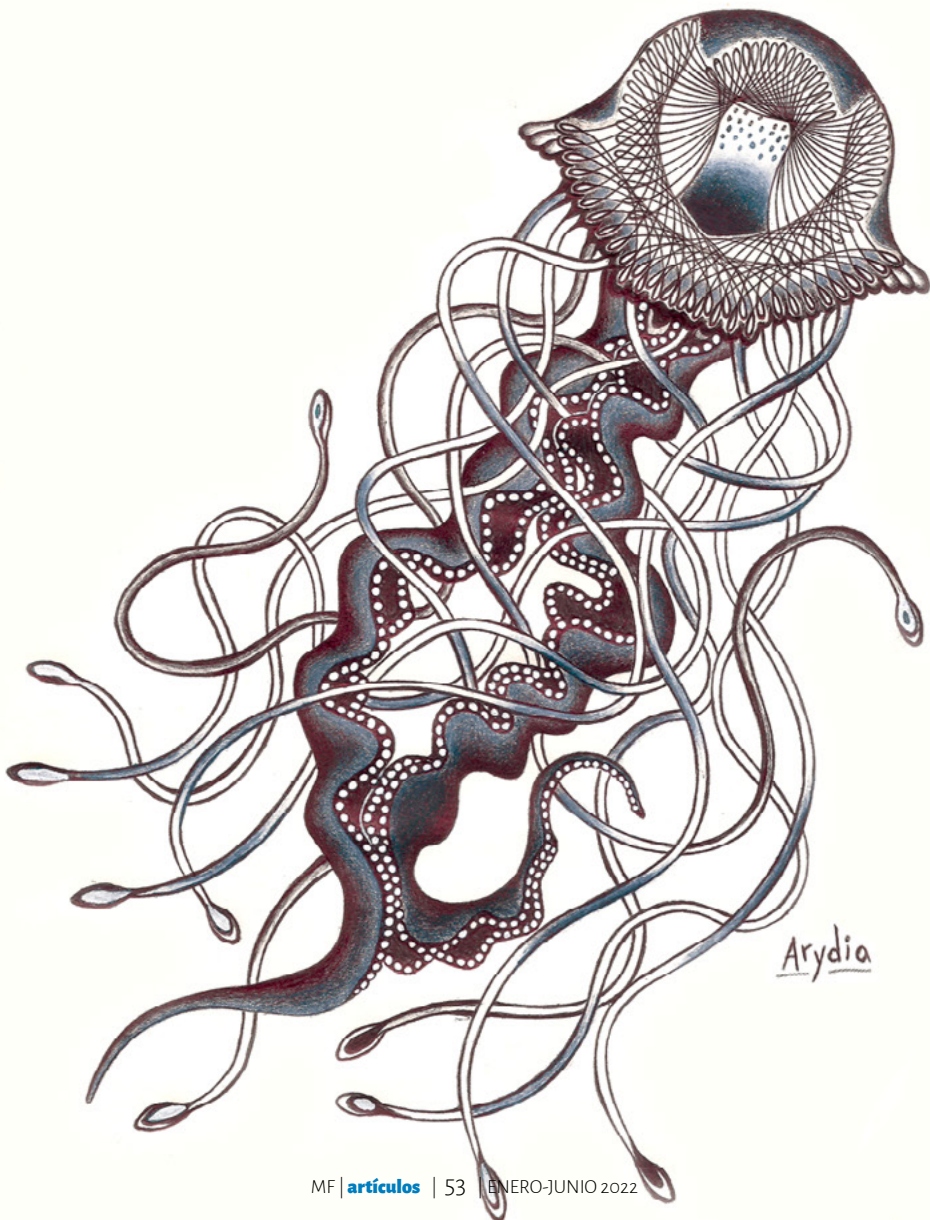
# Cuidado de sí y educación

---

Javier Sánchez de la Cruz  
sanchezcafesito@yahoo.com

---

## Self-care and education



Recibido: 19 de septiembre de 2021  
Aprobado: 2 de noviembre de 2021

*No existe preocupación por uno mismo sin la presencia de un maestro... El maestro es quien se cuida del cuidado del sujeto respecto a sí mismo y quien encuentra en el amor que tiene por su discípulo la posibilidad de ocuparse del cuidado que el discípulo tiene de sí mismo*

Foucault, 2002

Para piga, por el cuento que aún le debo

El objetivo de este escrito consiste en reflexionar sobre la relación entre el *cuidado de sí* y la educación. El hilo argumentativo que proseguiremos es sencillo: si es correcto lo que Foucault decía con respecto a la carga ética que la categoría del cuidado de sí posee y lo relacionamos con la educación a través de una serie de ejercicios adecuados a dicho propósito, podremos constatar si es posible que la escuela forme sujetos autónomos, críticos y cuidadosos de sí y de los otros.

La lectura de la última etapa de la obra del filósofo francés Michael Foucault (1926-1984)

será el trasfondo que utilizaré para el desarrollo del cuidado de sí; respecto con el tema de la educación, me basaré en la idea de que la práctica educativa debe formar sujetos críticos, autónomos y cuidadosos consigo mismo y con los otros. A manera de cierre, formularé la idea de que si la escuela incluye el *epimeleia heautou* o cuidado de sí en el quehacer educativo, estará en condiciones para promover prácticas a favor de la vida, para lo cual, la presencia del docente será fundamental.

Considerando que el cuidado de sí fue una preocupación central en las escuelas helenistas de la antigüedad (323 a. C.-148 a. C.), y a

## Resumen

El objetivo de este texto es revisar los análisis de Foucault sobre el Cuidado de sí como categoría central de las antiguas escuelas helenistas y su posible relación con la educación. El cuidado de sí se centraba en la promoción de sujetos autónomos y creativos, mismo que se lograba con la asesoría de un maestro. Entre las prácticas del cuidado de sí se incluían el diálogo y la escritura como ejercicios que ayudaban al sujeto a construir su proyecto de vida como una existencia única y original. Así, la intención es hacer una revaloración la aportación pedagógica del cuidado de sí.

**Palabras clave:** cuidado de sí, educación, prácticas de sí, escritura y diálogo.

## Abstract

This writing reviews Foucault's analysis of self-care as a significant category of the ancient Hellenistic schools and its possible relationship with education. The care itself was focused on promoting autonomous and creative subjects, which was achieved with the advice of a teacher. Among self-care practices, dialogue and writing were included as exercises that helped the subject build his life project as a unique and original existence. Thus, it is the intention of this collaboration to reassess the pedagogical contribution of self-care.

**Keywords:** self-care, education, self-practice, writing and dialogue.

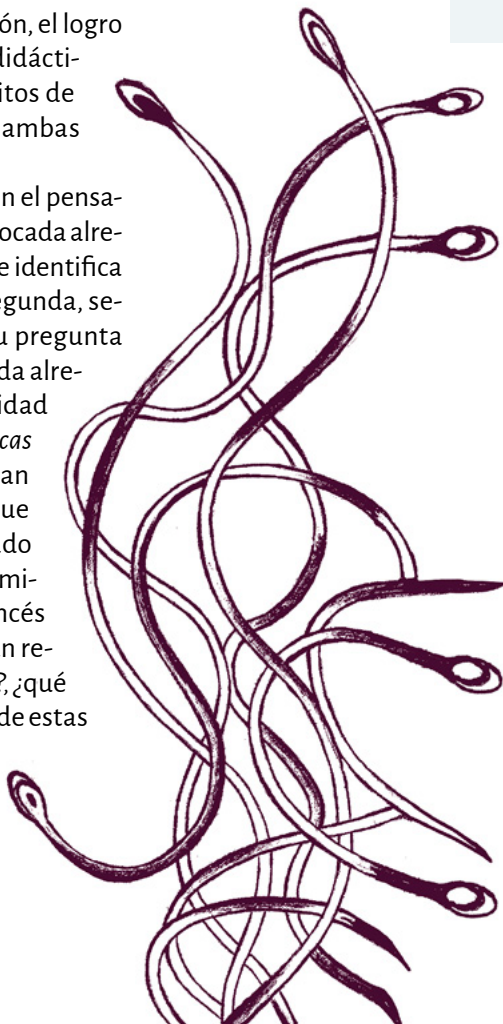
La práctica educativa **debe formar sujetos críticos**, autónomos y cuidadosos consigo mismo y con los otros.

partir del análisis genealógico del sujeto que realizó el filósofo francés centrando su estudio en el *epimeleia heautou* —tanpreciado para estos movimientos filosóficos—, la hipótesis que propongo es la siguiente: si la escuela promueve prácticas de cuidado de sí a la vez que revalore la tarea del maestro, es factible que la práctica educativa construya sujetos autónomos, críticos y responsables de sí y de los demás. Es decir, esto implica re-pensar el dualismo existente desde una relación que se da entre el docente y el estudiante en una dialéctica que apuesta por promover transformaciones, cambios y mejoras en ambos. Cambios que se refieran no sólo a la promoción, el logro de aprendizajes y las habilidades didácticas, sino a la construcción de ámbitos de libertad y realización personal de ambas partes.

Suelen distinguirse tres etapas en el pensamiento de Foucault. La primera, enfocada alrededor de la pregunta por el saber, se identifica bajo el nombre de *arqueología*; la segunda, señalada como *genealogía*, elabora su pregunta sobre el poder, y la tercera, articulada alrededor de la cuestión de la subjetividad o, como se le ha llamado, las *técnicas de la subjetividad*. Estas tres etapas han sido señaladas por los estudiosos que se han ocupado de Foucault al grado que Deleuze, por ejemplo, ha resumido la aportación del pensador francés en tres preguntas centrales con gran resonancia kantiana: *¿qué puedo saber?*, *¿qué debo hacer?* y *¿quién soy?*, cada una de estas formulada en los cortes de su itinerario intelectual.

Javier Sánchez  
de la Cruz

Licenciado en Filosofía por la Universidad Autónoma de Metropolitana unidad Iztapalapa (UAM-I), maestro en Educación y Docencia por la Universidad Tecnológica Latinoamericana en línea (Utel) y pasante de la maestría en Filosofía de la UNAM. Docente adscrito al Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) plantel Vallejo con antigüedad de 20 años, imparte las asignaturas de Filosofía I y II y Temas Selectos de Filosofía I y II. Desde 2019, es profesor de carrera asociado "B" de medio tiempo.





La distinción de tres etapas en el pensamiento de Foucault amerita una exposición *in extenso*, tarea que supera el propósito de esta aportación. Sin embargo, preciso que, independientemente de que existan esos momentos en la gestación de su pensamiento, hay un tópico que es la columna vertebral de su obra y se relaciona con el propósito de esta colaboración. Foucault declaró en una ocasión que no era el saber en sí ni el poder lo que constituye su interés central, sino el sujeto como tema general de sus investigaciones. De esta manera, si el problema del sujeto es central a lo largo de toda su obra, elucubrar sobre las etapas del desarrollo de su pensamiento, ya sea centrada alrededor de la pregunta del saber, o en torno

al poder o bien desde el tema de la 'governabilidad', fracciona *a priori* y encubre el trasfondo del interés del filósofo francés.

En la última etapa de su pensamiento, Foucault aborda el análisis sobre el concepto del cuidado de sí tanpreciado en las escuelas helenistas de la antigüedad. Dicho concepto se caracterizaba en promover e incitar diversos ejercicios y prácticas para que los hombres reflexionaran sobre la mejor forma de vida. En *La hermenéutica del sujeto*, Foucault señaló que la incitación a ocuparse de sí mismo tuvo una extensión grande en el pensamiento helenístico y romano, como fenómeno de la época; al grado que, en la Clase del 3 de febrero de 1982, habló de una *cultura de sí* predominante en el mundo antiguo. Para delimitar el cuidado de sí, consideremos lo siguiente:

[r]especto a la categoría cuidado de sí la hemos tomado del griego *epiméleia heautou* que los latinos traducen por *cura sui* y de allí nuestra traducción cuidado de sí. La *epiméleia* y su verbo *epimelesthai* significan: cuidado, solicitud, dedicación, atención, diligencia, dirección, gobierno, sustantivos que conjugan su respectivo verbo y dan como resultado: cuidar, preocuparse, estar encargado de, estar al frente de, tener a su cargo, cultivar, aplicarse, dedicarse, cuidar con todo cuidado, es decir, servir. (Gonzalo, 2012, p. 3).

Lo anterior indica que el cuidado de sí conduce a una acción que el sujeto imprime sobre el mundo, que lo circunda a la vez que él hace de veces de eje que distribuye la acción que recae sobre él mismo. El cuidado de sí es una acción consciente, reflexiva, como una forma de hechura de sí mismo a partir de ciertas condiciones donde uno mismo se expande para una mejora en su estilo de vida.

En Foucault, la idea de cuidado de sí implica tres aspectos básicos: el primero se refiere a

una actitud general, una manera determinada de considerar las cosas, de relacionarse con los demás y, en definitiva, de estar en el mundo; el segundo implica una determinada manera de atención, ocuparse de sí implica convertir la mirada, cambiar la perspectiva de la mirada desde el exterior (con respecto a los otros y a las cosas) hacia uno mismo; el tercero es realizar acciones que se llevan a cabo sobre sí, “por las cuales se hace [uno] cargo de sí mismo, se modifica, se purifica, se transforma y transfigura” (Foucault, 2012, p. 24).

En este sentido, la ética como *ethos*, como una actitud consigo mismo y con los demás como se practicaba en la antigüedad, fue lo que llamó la atención de Foucault. Al respecto, el filósofo francés señaló: “Lo que me sorprende es que, en la ética griega, la gente se preocupaba más de su conducta moral, de su ética, y de la relación para con ellos mismos y para con los otros” (Álvarez, 1987, p. 11).

El cuidado de sí fue considerado por los griegos como el momento del primer despertar en el sujeto. El filósofo estoico Epicteto la describió en sus *Disertaciones* como una actitud filosófica por excelencia. Así, Foucault consideró que la vida debía tomarse como una obra de arte en un proceso creativo de transformación, semejante a lo que hace el artista cuando se enfoca en la tarea de sacar de una piedra o un trozo de madera algo único y original. Hacer, pues, de la vida una obra de arte sugiere que el sujeto se ubique al interior de ejercicios y prácticas éticas de relación consigo mismo y, que, al mismo tiempo, genere acciones de cuidado y reglas fundamentales de vida. Es, en suma,

un modo de hacer con la vida de uno algo propio y, a su vez, relacionarse con los demás en un ámbito de libertad y consciencia. Epicteto lo señaló de la siguiente manera: “Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida” (2020, p. 75).

El problema del cuidado de sí fue oscurecido en ocasiones por el “conócete a ti mismo”. Al privilegiar el segundo, se transformó al sujeto ético —aquel que se echa a cuesta su propio proyecto de vida en un ámbito de libertad— en un sujeto cognoscente, conformando una moral rigurosa. En la *Hermenéutica del sujeto*, Foucault sugiere que el cuidado de sí al ser el marco, el fundamento a partir del cual se explica el imperativo del “conócete a ti mismo”, no se contrapone con éste. Por ejemplo, en su clase del 6 de enero de 1982, el filósofo francés alude a algunas interpretaciones sobre el concepto “conócete a ti mismo” e indica que éste no era en absoluto un principio de autoconocimiento, sino un conjunto de preceptos de prudencia: “de nada en exceso” en los pedidos, en las esperanzas, ninguna demasía, etc. Incluso señala que en algunos textos antiguos, la regla conócete a ti mismo “se formula mucho más en una especie de subordinación con respecto al precepto de la inquietud de sí” (Foucault, 2012, p. 19).

De esta manera, el conócete a ti mismo y el cuídate a ti mismo emergen de un interés centrado en la verdad que es la que orienta las acciones del humano. Una verdad que nada tiene que ver con algo abstracto ni teórico, sino que vertebrar el mejor rumbo de vida que conviene

El cuidado de sí supone el conocimiento de sí mismo, pues el ser humano no podría saber **cuál arte lo vuelve mejor** si en realidad no sabe quién es.



al hombre para vivir bien. Para precisar la relación entre ambas, Foucault señala que “uno no puede cuidar de sí sin conocerse” (Foucault, 2012). El cuidado de sí y el conócete a ti mismo aspiran al mismo horizonte de implicación; cuidarse es renunciar a preocuparse por lo que no se es. El cuidado de sí supone el conocimiento de sí mismo, pues el ser humano no podría saber cuál arte lo vuelve mejor si en realidad no sabe quién es. Retomando el legado socrático del conócete a ti mismo, el conocimiento de ciertas reglas o de principios está conectado con el cuidado de sí. De esta manera, cuidarse de sí es apropiarse del conocimiento que uno tiene de sí.

A decir de Foucault, Sócrates ocupa un lugar importante en la tradición del cuidado de sí. Los diálogos en donde Platón emprende el análisis de este precepto son: *Alcibíades* y *La Apología de Sócrates*; tres temas presentes en ambos serían: el primero, la preocupación política; el segundo, la educación, y el tercer lugar, el cuidado de sí. A partir de esto, el filósofo francés concluyó que para los griegos el cuidado de sí más que un simple principio, era una regla que conducía la vida en todos los aspectos, en una suerte de arte de la existencia. El problema del cuidado de sí como práctica conducente a la libertad, es una tarea empeñada en poner al pensamiento —puesto que se trata de deliberar sobre lo que nos conduce a la felicidad— del lado de la vida.

Aunque resulte paradójico, quien mejor señaló lo anterior fue Nietzsche:

Sócrates es el primer filósofo de la vida y todas las

escuelas que le suceden son ante todo filosofías de la vida. ¡Una vida dominada por el pensamiento! El pensamiento sirve a la vida, mientras que en todos los filósofos anteriores la vida servía al pensamiento y al conocimiento: la vida correcta parece ser aquí el fin, allí el conocimiento mayor y más correcto. La filosofía socrática es absolutamente práctica; se encuentra hostil a todo conocimiento que no vaya asociado a consecuencias éticas; es una filosofía para todos, y popular, pues considera que es posible la enseñanza de la virtud. (Nietzsche, 2001, p. 187).

En concreto, el cuidado de sí se refiere a una serie de prácticas o acciones conducentes a lograr una vida buena en un ámbito de libertad con uno mismo en relación con los otros. Éste concepto, en suma, está conectado con prácticas que exaltaban el amor a la vida, en donde el pensamiento era aliado y promotor de la vida correcta.

La cantidad de prácticas del cuidado de sí es amplia y varía en función de cada escuela o propuesta filosófica, podemos mencionar: la escritura, el silencio, la escucha hacia el maestro, el hablar franco, la música, el baile, el ejercicio de la memoria, la meditación, la abstinencia, la lectura, el cuidado de la dieta, el cuidado de los otros o el aislamiento, la anticipación a los malos escenarios, la interpretación de los sueños, el cultivo de las amistades, el amor a sí mismo, la actividad física, la caminata, los paseos, la asociación libre y muchas más que constatan que dicha práctica era propiamente una actitud ante la vida que caracterizaba a los

Es necesario pensar cómo la práctica reflexiva en la escuela puede generar espacios de cuidado que **revaloren el ejercicio del maestro.**

helenistas, pues en ellos se apostaba por una vida buena, y no a un simple pasatiempo.

Digamos que el cuidado de sí era lo que todo ser racional debía llevar a cabo si aspiraba a la libertad y la felicidad. Esto implicaba un cambio de mirada sobre nuestra vida, una apertura hacia alternativas de vida, o en palabras de Gagín:

Cuando el hombre se conoce a sí mismo, se abre sobre sí mismo, y cuando se abre sobre sí no es solamente al mundo que se abre sino a la vida. Vivir llega entonces a ser una apertura, una libertad. Esto indica que el conocimiento de sí no es un conocimiento teórico y abstracto sino un acto práctico. (Gagín, 2002, p. 20).

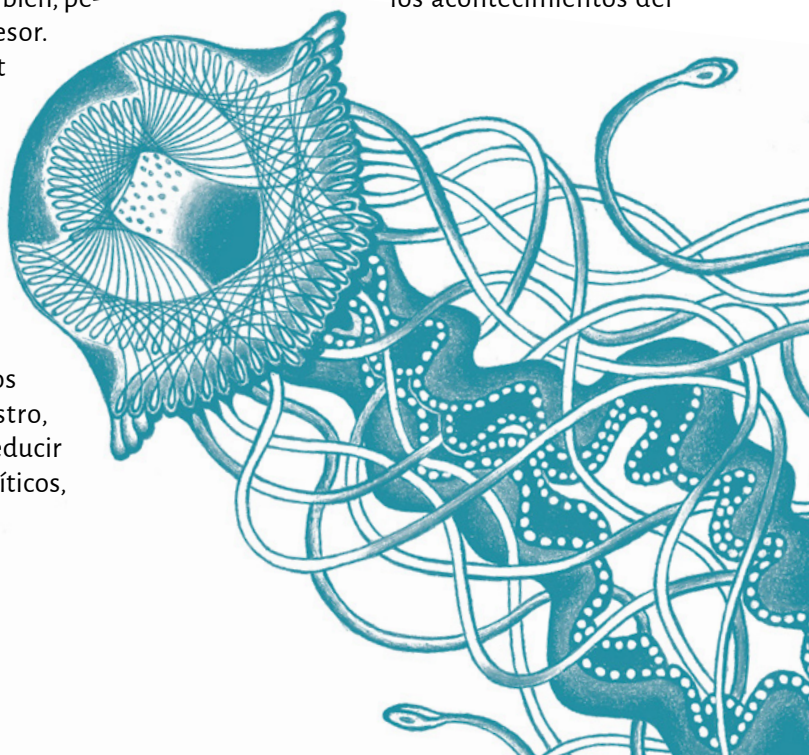
La relevancia del cuidado de sí como precepto ético conducente a la formación de sujetos críticos, creativos y cuidadosos colocaba al diálogo como forma y práctica pedagógica fundamental, cuyo propósito era la transformación del yo. Las prácticas del cuidado de sí se convirtieron en una pedagogía, en donde el propio sujeto se convertía en médico de sí mismo; es decir, se establecía una relación maestro-alumno donde el sujeto atendía lo que consideraba adecuado para vivir bien, pero siempre con la asesoría del profesor.

En *La Hermenéutica del sujeto* Foucault indicó que la "Inquietud de sí" o cuidado de sí es algo que "siempre está obligado a pasar por la relación con algún otro que es el" maestro" (2012, p. 72).

Ahora bien, establecer un vínculo entre el cuidado de sí y la educación obliga a re-pensar ese dualismo desde una relación con los otros y revalorar el papel del maestro, cuyo responsabilidad principal es seducir a los alumnos para formar sujetos críticos,

creativos y cuidadosos. Lo anterior nos conduce de manera natural a preguntar: ¿qué clase de sujetos se forman hoy en la escuela? Es evidente que habrá diversas posturas dependiendo del marco conceptual, pedagógico e ideológico que se considere, pero es posible pensar que el maestro debe ser el principal promotor del *Epimeleia heautou*, puesto que éste, al haber llevado a lo largo de su vida diversas prácticas y ejercicios conducentes a su propio cuidado de manera racional, estará en condiciones para promover, servir como guía, incitar y seducir a los alumnos a realizar prácticas y experiencias de cuidado de sí.

Así, es necesario pensar cómo la práctica reflexiva en la escuela puede generar espacios de cuidado que revaloren el ejercicio del maestro, no sólo como transmisor de conocimientos, sino como mediador y motivador para que los alumnos hagan experiencia de sí a través de diversas prácticas y ejercicios. Pienso en dos actividades apreciadas en las culturas del cuidado de sí: el diálogo y la escritura, por ejemplo. El diálogo como ejercicio consistía en una conversación que llevaba uno mismo todos los días como una práctica que consistía en rememorar los acontecimientos del



día, era un diálogo con uno mismo para identificar aquellos eventos que no son acordes con nuestra naturaleza y que habría que modificar para vivir bien; ese diálogo no era un solipsismo banal. Al contrario, el diálogo que comenzaba con uno mismo, a manera de introspección, se consumaba en el encuentro con los otros al interior de una cultura que privilegiaba el intercambio de puntos de vista con los demás. Por tanto, el diálogo con su dimensión pública se vincula con el cuidado de sí al inculcar que el sujeto considere, atienda y cuide lo que dice a los demás, abriendo, así, una dimensión no sólo ética, sino política.

La escritura, otro ejercicio a considerar de la cultura del cuidado de sí, podría coadyuvar a los alumnos para formar su proyecto de vida a través de una meditación reflexiva plasmado en un escrito. En sus *Meditaciones*, Marco Aurelio indica que, gracias al haberle “tocado en suerte un hermano capaz, por su carácter, de incitarme al cuidado de mí mismo” (Marco Aurelio, 2017, p. 56), la escritura fue para él un ejercicio continuo a través del cual reflejó en un papel su ideal de forma de vida conducente a la sabiduría. Escribir se convirtió, para Marco Aurelio, en un espacio de reflexión y pensamiento crítico que le condujo a una vida buena. Nos decía que el propósito principal de la escritura es reflexionar sobre nuestros pensamientos, aclarar nuestras creencias, pues para el emperador estoico plasmar por escrito nuestras ideas nos permite tomar conciencia sobre aquello que nos conviene para nuestra vida. En las *Tecnologías del yo*, Foucault señaló:

Una de las características más importantes de ese cuidado implicaba tomar notas sobre sí mismo



El alumno  
llegará hasta  
donde el  
docente esté  
dispuesto a  
acompañar su  
travesía.



que debían ser releídas, escribir tratados o cartas a los amigos para ayudarles, y llevar cuadernos con el fin de reactivar para sí mismo las verdades que uno necesita. (Foucault, 1990, p. 62).

La escritura (agregaríamos) aclara nuestro pensamiento, pues de nuestras ideas depende nuestra felicidad. Lo que llevó a Marco Aurelio a declarar: “La Felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos; por lo tanto actúa como corresponde, y ten cuidado de no entretenerte en nociones inadecuadas para la virtud y la naturaleza razonable” (2017, p. 56).

Ahora bien, una posible relación entre el cuidado de sí y la educación radicaría en que ambos aspiran a la transformación a través de diversas prácticas y ejercicios que proporcionen a los sujetos las herramientas necesarias para enfrentar las adversidades de la vida. No se trata únicamente de la adquisición de información y conocimientos sino de habilidades, aptitudes y un carácter constante que forme sujetos críticos, creativos y cuidadosos, para lo cual la intervención del docente es fundamental.

Para conseguir lo anterior, Foucault comenta en *La Hermenéutica del sujeto*:

[...] la inquietud de sí, está ligada a la relación con el maestro; uno no puede ocuparse de sí mismo sin pasar por el maestro, no hay inquietud de sí sin la presencia de un maestro [...] lo que define la posición del maestro es que se preocupa por la inquietud de aquel a quien guía, el maestro es quien se preocupa por la inquietud que el sujeto tiene respecto de sí mismo y quien encuentra en el amor que siente por su discípulo la posibilidad

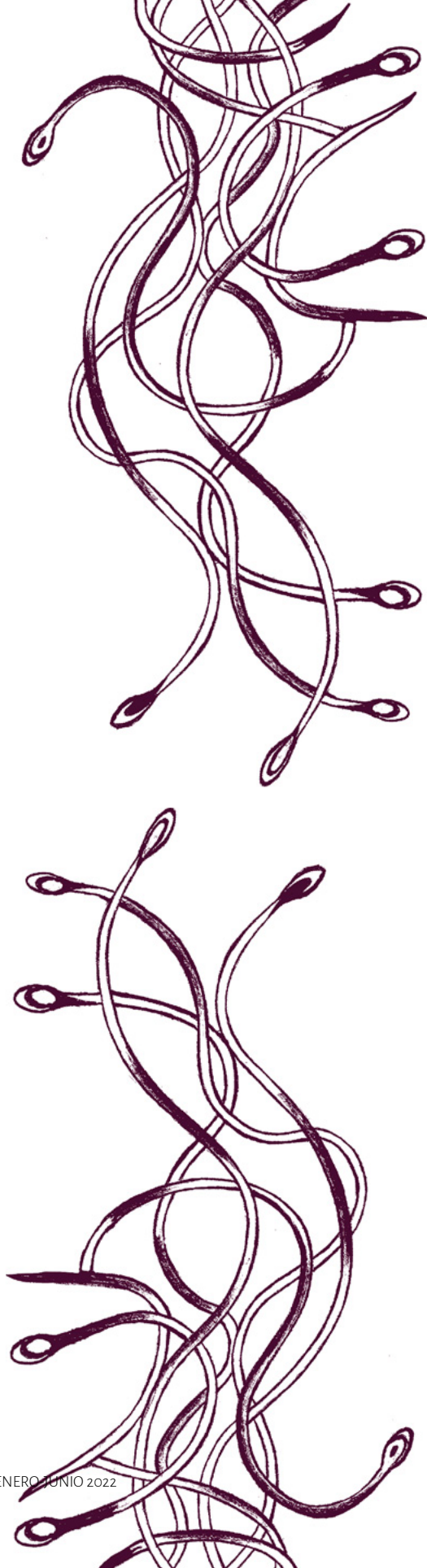


de preocuparse por la preocupación de esta relación consigo mismo. (Foucault, 2012, p. 72).

En función de lo anterior, una de las razones a considerar para una plausible relación entre el cuidado de sí y la educación sería el entusiasmo, la innovación y la creatividad que el docente empeñe en su quehacer. El alumno llegará hasta donde el docente esté dispuesto a acompañar su travesía, y si un programa indicativo es la vara con la que el docente mide sus intervenciones didácticas, no estará en condiciones para irradiar ya sea con el ejemplo o el testimonio diversas actitudes para que los estudiantes cultiven prácticas y ejercicios de cuidado de sí. Así, la presencia del docente es importante, porque, si éste crea las condiciones y el espacio de confianza, empatía y vínculos amorosos en el aula, como indicaba Maturana (2002), es factible que la educación y el cuidado de sí se dirijan hacia la misma meta.

Por tanto, entre las prácticas y ejercicios espirituales, como arte de la existencia proveniente de las escuelas del cuidado de sí, la educación actual podría retomar, particularmente, el diálogo y la escritura para la formación de sujetos autónomos, cuidadosos, que se echen a cuesta su propio proyecto de vida. Evidentemente, una tarea no libre de obstáculos, pero que con las intervenciones didácticas oportunas el camino será posible.

Lo ideal es considerar una educación que no esté comprometida con formar estudiantes para las competencias, sujetos-máquinas, sino que debe ser una preparación para la vida; el ejercicio educativo debe fundarse en el principio del aprendizaje colaborativo, en una relación de cuidado de sí mismo solidaria con el otro, y el diálogo y la escritura pueden coadyuvar para que la escuela sea el espacio que proporcione dichas herramientas. Es por la



## Las prácticas educativas actuales **deben apostar por la formación de nuevos sujetos** que cuiden de sí y que reconozcan al otro.

educación que podemos trazar nuevamente la preocupación por el cuidado de sí y construir nuevas subjetividades, pero a reserva de poner en un lugar secundario (no excluirlos) los contenidos y aprendizajes de la escuela; por el contrario, atender a la experiencia personal que el sujeto puede construir para formar su propio proyecto de vida.

Lanz lo señala en los siguientes términos:

Como prácticas de la subjetividad, el cuidado de sí es un problema vinculado a las prácticas pedagógicas que, en sentido general, tienen que ver con la formación no para aprender algo exterior, un cuerpo de conocimientos, sino una educación para propiciar el ejercicio de reflexión del educando con respecto a sí mismo, con respecto a la experiencia que uno tiene de sí mismo. (Lanz, 2012, p. 39).

Entonces, las prácticas o ejercicios a considerar como referentes del cuidado de sí aplicables a la educación serían: el diálogo y la escritura. Aunque no es una receta sencilla, pero si se conducen de manera adecuada con la intervención siempre oportuna del docente, el sujeto estará en condiciones para realizar experiencias de cuidado de sí, de modificación, transformación al grado de hacer de su vida una obra de arte. Con estas prácticas el sujeto forjaba un cariz ético a su vida. En otras palabras: “El sujeto ético es aquel que pretende hacerse a sí mismo. Aquél que busca forjarse un sentido auténtico y cautivador a su existencia” (Sossa, 2010, p. 34).

Esta revisión, somera e inevitablemente personal, respecto a pensar la relación y las posibles implicaciones entre el cuidado de sí y la educación, está motivada con la intención de revalorar las prácticas y los ejercicios que las escuelas helenistas de la antigüedad propusieron para reflexionar sobre la mejor manera de vivir y considerarlas en nuestras escuelas actuales. Dichas prácticas, al



no enfocarse en la adquisición de información o datos, sino, al contrario, privilegiar que el sujeto mismo experimentara determinados ejercicios que transformaran e hicieran de su vida una obra de arte, son una propuesta sugerente para el estado de apatía (por decir lo menos) que se vive en nuestro sistema educativo.

Las prácticas educativas actuales deben apostar por la formación de nuevos sujetos que cuiden de sí y que reconozcan al otro. Se trata, en suma, de pensar de otro modo la educación; a partir de intervenciones y estrategias creativas, la escuela estará en condiciones para promover la interiorización de pensamientos, prácticas en los estudiantes y la conformación de su *ethos*, que no es nada distinto al modo que este se comporta con él mismo y con los demás.

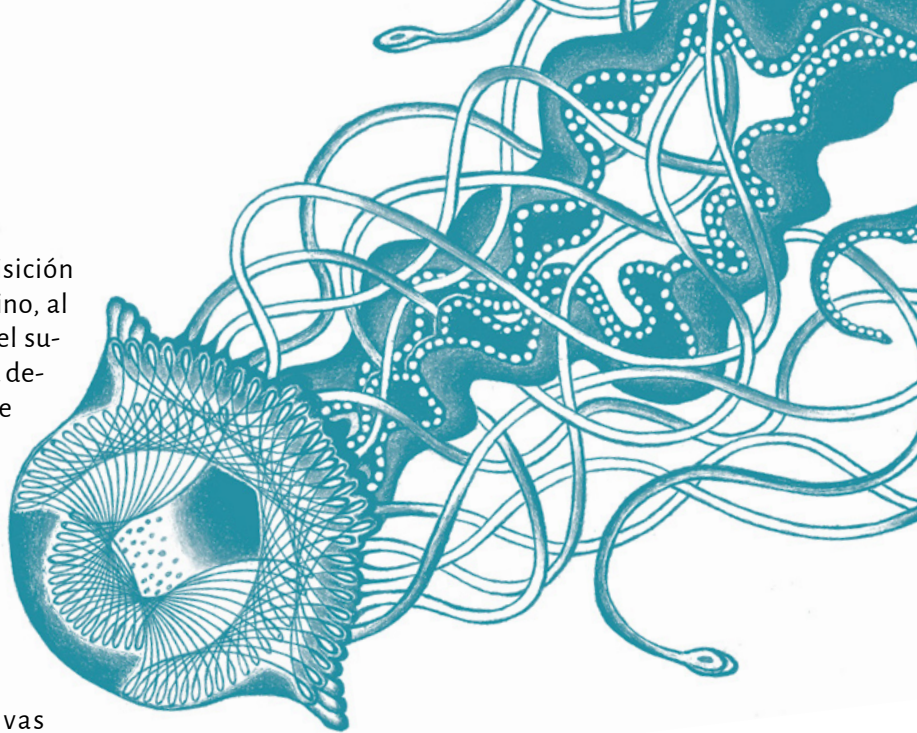
Pensar la educación de otro modo, centrado en la mirilla de Foucault, implicaría girar la atención alrededor del cuidado de sí como una categoría que puede ser tomado como un imperativo para construir sujetos éticos en la escuela. Con esta noción es posible que, con prácticas como el diálogo y la escritura, por ejemplo, puedan determinarse las relaciones entre los jóvenes y se promueva sujetos críticos, creativos y cuidadosos.

Foucault considera que la inquietud de sí es algo que “siempre está obligado a pasar por la relación con algún otro que es el maestro” (2012, p. 72). El profesor, al llevar a cabo en su vida continuamente ciertas prácticas y ejercicios de cuidado de sí, está en condiciones de ser mediador y promotor para que el alumno

experimente en sí mismo dicho estilo de vida. La atención del maestro con la intención de que el alumno cuide de sí está determinada por una práctica amorosa y desinteresada para que éste construya su propio proyecto de vida. Dicha atención está motivada por el amor que el maestro profesa por el alumno, en el sentido que amar educa; en otras palabras: el amor como espacio que recibe al otro, que lo deja aparecer, que escucha sin negar, es la educación que actualmente necesitamos y que es afín a las líneas centrales que las escuelas del cuidado de sí nos han legado.

## Bibliografía

- Álvarez Yagüez, J. (2013). *El último Foucault. Voluntad de verdad y subjetividad*. Col. Razón y Sociedad. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Deleuze, G. (1987). *Foucault*. Barcelona: Paidós.
- Epicteto. (2020). *El arte de ser libre. Un manual de sabiduría clásica para una vida estoica y feliz*. España: Kōan.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.





————— (2012). *La hermenéutica del sujeto*. México: FCE.

Gagin, F. (2003). *¿Una Ética en tiempos de crisis? Ensayo sobre el estoicismo*. Santiago de Cali: Universidad del Valle.

Lanz, C. (2012). "El cuidado de sí y del otro en lo educativo". *Utopía y Praxis Latinoamericana*, vol. 17, núm. 56, pp. 39-46.

Maturana, H. (2002). *Transformación en la convivencia*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.

Nietzsche, F. (2001). *La filosofía en la época trágica de los griegos*. Madrid: Valdemar.

Sossa Rojas, A. (2010). "Michel Foucault y el cuidado de sí". *CONHISREMI, Revista Universitaria Arbitrada de Investigación y Diálogo Académico*, vol. 6, núm. 2, pp. 34-45.

Soto Posada, G. (octubre-diciembre, 2012). "Ética y cuidado de sí". *Boletín de Bioética*, vol. 4, núm. 4.

