

**EL SIGNIFICADO DEL CUIDADO DE SÍ A PARTIR DE LAS EXPERIENCIAS  
EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**THE MEANING OF SELF CARE THROUGH THE EXPERIENCES INSIDE  
PHYSICAL EDUCATION CLASS**

WILDER SERNA MARTÍNEZ<sup>1</sup>

**RESUMEN**

El presente artículo de reflexión, tiene connotaciones pedagógicas, filosóficas, axiológicas corporales y, principalmente, está constituido desde el cuidado de sí. Los cimientos del cuidado de sí, en concordancia con la investigación, la pedagogía, lo axiológico corporal, y la práctica corporal, son abordados permanentemente con un compromiso frente a las exclusiones y discriminaciones de la sociedad actual. En las siguientes líneas, se quiere argumentar sobre esa práctica -el cuidado de sí- que, en esencia, para Michel Foucault, se traduce en, la cultura de sí, el cultivo de sí mismo, y, la inquietud de sí mismo.

Ahora bien, el ocuparse de sí, es tan relevante para las prácticas cotidianas, desde lo humano, académico, pedagógico, axiológico corporal, la práctica de la educación física, que, se contempla desde una óptica normativa, como regla y como imperativo positivo, imperativo positivo del que se espera mucho. La noción de inquietud de sí mismo, abarca una serie de patrones que se articulan a la existencia de todo ser humano, entre ellos: desde la dietética, que, esto se traduce en palabras de Michel Foucault en articular algunos tópicos como, por ejemplo: la relación

---

<sup>1</sup> Estudiante: Wilder Serna Martínez. 9º semestre Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad Católica de Oriente. Rionegro-Antioquia, Colombia.  
Dirección postal: 054040. [wilderserna419@gmail.com](mailto:wilderserna419@gmail.com).

de cuidado entre alma y cuerpo; la economía que es la relación de cuidado de uno mismo y la actividad social; y la erótica, que es la relación de cuidado de uno mismo y la relación amorosa.

### **PALABRAS CLAVES**

Cuidado de sí, Cuidado de los demás, Ocuparse de sí, Inquietud de sí, práctica de sí, Educación Física, Competencia Axiológica Corporal.

## **ABSTRACT**

The current reflexive article, has pedagogical, philosophical, axiological and corporal connotations, and mainly, is builded from the care of fundation of the itself care, the agreement with the reasearch, the peddagoogy, the axiological corporal and the corporal practice, are adressed permanently with an engagement facing the exclusions and discriminations in the current society. In the following lines, it requires argument about that practice (care of itself) in essence Michel Foucault, is translates in itself culture, itself farming and the itself worries.

However, taking care of oneself is so relevant for daily practices, from the human, academic, pedagogical, axiological body, the practice of physical education, which, is seen from a normative point of view, as a rule and as a positive imperative, positive imperative from which much is expected. The notion of self-concern encompasses a series of patterns that are articulated to the existence of every human being, among them: from dietetics, which, in the words of Michel Foucault, this translates into articulating some topics such as, for example: the care relationship between soul and body; the economy which is the relationship of caring for oneself and social activity; and the erotic, which is the relationship of caring for oneself and the love relationship.

## **KEYWORDS**

Taking care of yourself, Caring of others, Take care of yourself, Self-concern, Self-practice, Science Sports, Body axiological competence.

## INTRODUCCIÓN

El ocuparse de sí, se comprende pedagógica y filosóficamente como un ejercicio para la autoformación que tiene implicaciones en la existencia como un quehacer constante. Con el pasar de los años y, en diversas épocas, el pensador Michel Foucault, argumentó por medio de sus textos, cómo un individuo puede adoptar procedimientos y fines con los que se puede constituir en una relación determinada consigo mismo. En el curso de 1982, dedicado a La hermenéutica del sujeto, Michael Foucault presentó una investigación sobre la noción de “inquietud de sí” que implica mucho más que el “conócete a ti mismo”, constituye un fundamento ético por el sí y por los demás, lo que hace posible que la autoformación sea observada desde una óptica para la emancipación.

De acuerdo a lo anterior, se pretende argumentar que, el principio de que hay que ocuparse de sí, llegó a ser, en términos generales, el principio de toda conducta del uso de la razón. En lo concerniente a la noción del cuidado de sí, y sus relaciones con lo axiológico corporal, más exactamente con la práctica de la educación física, todo ello se funda bajo el marco de la necesidad de conocerse a sí mismo, de mejorar y posteriormente, perfeccionar la existencia.

Se da paso a la inquietud de sí, regla que se asocia y no deja de ser un principio fundamental que caracteriza la actitud, no solo desde el componente o la competencia axiológica corporal sino, la actitud cultural por la que todo hombre debe ocuparse a lo largo de toda la vida, desde su propia existencia. Esa inquietud de sí, no debe eliminarse de la razón de toda existencia, deberá siempre marchar a la par con la preocupación axiológica corporal puesto que, de ese modo se da paso en absoluto a situar al cuidado de sí en el acceso al conócete a ti mismo, a la exigencia de una transformación del sujeto y del propio ser de ese sujeto.

En el marco del cuidado de sí y de los demás, se considera que el tema es significativo, puesto que se ha demostrado que este, en la conducción de la vida, es una tarea constante y una práctica para establecer las bases de la configuración de sí, en términos de la autoformación.

Se destaca que el cuidado de sí, abraza tres aspectos trascendentales: en primer lugar, hace alusión a la actitud con respecto a sí mismo, a los otros, y al mundo. En segundo lugar, da paso a la atención y a la mirada. De acuerdo a la premisa anterior, se pretende que haya una conversión en la mirada, para llevarla del exterior al interior, esto implica de cierta manera, que el sujeto preste atención a lo que se piensa, a lo que sucede en el pensamiento. En tercer lugar, la noción del cuidado de sí, designa una serie de acciones, ejercicios que son el norte para hacerse cargo de sí mismo, con los cuales, se modifica, se abre paso a la autoformación y crea una libertad de conciencia para transfigurarse. Y bien, después de todo ello, se deduce que, la fórmula el cuidado de sí y el ocuparse de sí mismo, se traduce en tomarse a sí mismo como objeto de las posibles acciones racionales.

Poniendo en conversación el cuidado de sí y de los demás, con la práctica de la educación física, se puede argumentar que estos dos tópicos son un problema que están articulados a las prácticas pedagógicas que, en términos generales, son la ecuación para propiciar al ejercicio de la reflexión del estudiante con respecto a sí mismo, a la cultura de sí, el cultivo de sí mismo y, la inquietud de sí mismo.

Sumado al cuidado de sí, se da paso a la inquietud de sí que, se articula a un tema de una actitud general, a una manera de determinar las cosas, de estar en el mundo y, de considerar las cosas, adicional a ello, de relacionarse con los demás. Es una actitud: con respecto a sí mismo, con respecto a los otros, con respecto al mundo. “La inquietud de sí implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede en el pensamiento” (Foucault M. , 1981). En esa misma línea de lo planteado anteriormente, toman lugar la atención y la mirada. Estas, se traducen en la

preocupación por el sí, lo cual, implica analizar y convertir la mirada desde el interior, para posteriormente llevarla al exterior. “La epimeleia heautou es también una manera determinada de atención, de mirada” (Foucault M. , 1981). De acuerdo a lo anterior, hay que trasladar la mirada desde el interior, para así conectar con el exterior, con los otros, con el mundo, hacia uno mismo, etcétera. El cuidado de sí, de cierto modo, implica prestar atención a lo que se analiza, se argumenta, se incorpora al sí, a lo que se presta atención y, a lo que sucede en el pensamiento. Finalizando con lo anterior, el cuidado de sí, no designa meramente una actitud general, o una forma de atención para poner en conversación el interior con el exterior, también designa siempre acciones, acciones que, uno ejecuta sobre sí mismo, acciones que llevan a tomar el timón sobre sí mismo, que lo modifican y que lo purifican, transforman y transfiguran.

En el recorrido por el cuidado de sí, se fundamentan diversas formas o ejercicios que se traducen en la inquietud de sí. Ese principio de la inquietud de sí, puede basarse o formularse en toda una serie de tópicos como: ocuparse de sí mismo, cuidar de sí, retirarse hacia sí mismo, retrotraerse en sí mismo, complacerse en sí mismo, no buscar otras voluntades que las que le atañen al propio ser, permanecer en compañía de sí mismo, ser amigo de sí mismo, estar en sí mismo como en una virtud, cuidarse o rendirse culto, replegarse en sí mismo, respetarse, etcétera. Frente a lo anterior y, en términos de lo sucesivo, se hace referencia a ocuparse de sí mismo.

Otro de los asuntos que le atañen al cuidado de sí, es dirigir la mirada hacia el yo, en cierto modo, hay que tener el yo bajo los ojos, bajo es mirada, hay que tenerlo visible. Por lo anterior, se deduce que: mirarse y volver la mirada hacia sí, consagran el cuidado de sí. En consecuencia, se puede argumentar que, hay que ir hacia el yo como se va hacia una meta. Así las cosas, ya no se trata solo de dirigir la mirada, en esa medida, se activa el movimiento de todo el ser en su totalidad, y esta acción, se orienta hacia el yo como único objetivo.

## DESARROLLO

El presente artículo de reflexión, tiene connotaciones pedagógicas y filosóficas, principalmente, está constituido desde el cuidado de sí. Los cimientos del cuidado de sí, en términos de la investigación y de la pedagogía, son abordados, desde lo intelectual, lo pedagógico, el componente filosófico, el ser y la razón, interrelacionando estos tópicos a un permanente compromiso frente a las exclusiones y discriminaciones de la sociedad actual. En las siguientes líneas, se quiere argumentar sobre esa práctica -el cuidado de sí- que, en esencia, se traduce en la cultura de sí, el cultivo de sí mismo, y, la inquietud de sí mismo.

Ahora bien, el ocuparse de sí, es tan relevante para las prácticas cotidianas, desde lo humano, académico y lo pedagógico, que se articulan al componente axiológico corporal y la práctica de la educación física. Así las cosas y, observadas desde una óptica normativa y, como regla el conócete a ti mismo, se enmarca el cuidado de sí, como imperativo positivo, imperativo positivo del que se espera mucho.

El cuidado de sí, abarca una serie de patrones que se articulan a la existencia de todo ser humano, entre ellos: desde la dietética que, esta, se traduce en la relación de cuidado entre alma y cuerpo; la economía que es la relación de cuidado de uno mismo y la actividad social; y la erótica, que es la relación de cuidado de uno mismo y la relación amorosa.

En relación a lo anterior, se argumenta que, el cuidado de sí en términos generales, tiene un impacto significativo en poblaciones objetos de estudio, puesto que, articulando el quehacer específico, es decir, la práctica de la educación física como eje integrador que ayuda a propiciar la resignificación de la noción del cuidado de sí y de los demás, también destaca el rol que cumple la formación integral -físico, cognitivo, emocional-. En ese sentido, aparece la relación de la práctica de la educación, con la competencia axiológica corporal y, el cuidado de sí, relación que posibilita la conversión que se tiene consigo en la forma de sus actos. Un ejemplo claro y como

resultado de lo anterior: se protege el yo, se defiende el yo, lo alarmamos, lo equipamos. Dicha relación, posibilita adoptar formas de relacionar actitudes frente a respetar el yo y honrarlo.

Finalmente, e incluso en términos de lo que se experimenta en sí mismo, se traduce en un placer, en un goce de sus facultades y virtudes. “Tienes que ocuparte de ti mismo: eres tú quien se ocupa; y además, te ocupas de algo que es lo mismo que tú, (lo mismo) que el sujeto que “se ocupa de”, tú mismo como objeto” (Foucault M, 1981). De acuerdo a la conversión de la que se argumentaba renglones atrás, esta, puede definirse como un movimiento que se dirige hacia el yo, que no se pierde, que se instaura en el yo de una vez por todas como un objetivo claro.

En la línea del cuidado de sí, aparecen cimientos como: el principio de que hay que preocuparse por sí mismo, y que, preocuparse por sí mismo, es estar al tanto, es no dislocar la mirada hacia el yo, es sostener la mirada en la propia existencia, en el interior, es equipar el yo para acontecimientos conectados con la realidad imaginaria como veraz.

En los cimientos del cuidado de sí y, en conversación con la sociedad actual, la práctica de la educación física y, la competencia axiológica corporal, en armonía con la inquietud de sí, es un privilegio, es el acto y la etiqueta de una superioridad social. “La inquietud de sí debe consistir en el autoconocimiento” (Foucault M. , 1981). Lo anterior, trae riquezas o, se traduce en la posibilidad de ocuparse de sí mismo. Finalmente, la premisa anterior tiene la concepción del tiempo que uno pasa ocupándose de sí mismo, puesto que el cuidado de sí sigue siendo una forma de actividad. Cuando ese precepto aparece: el cuidado de sí, se lo acopla, se lo hermana, se le pone en conversación de una manera bastante clara, con la práctica corporal, con el componente axiológico corporal, puesto que de manera significativa se articula al principio del preocúpate por ti mismo.

Por lo anterior y atendiendo a las características del presente artículo, en términos de la realidad investigativa a analizar, a partir del significado del cuidado de sí y, de asuntos que le

atañen, se hace posible estudiar procesos recurrentes con el objetivo de analizar múltiples realidades subjetivas que, no tienen secuencia lineal alguna, pero que están sujetas a bondades como, encontrar profundidad en los significados, abundancia interpretativa, y como una característica relevante, contextualizar el fenómeno: conciencia de sí, atención a sí mismo, aludirse a sí mismo, dirigirse a sí mismo, prestar atención a sí mismo. Todo lo anterior, se refiere, en la realidad, a todo un conjunto de actividades complejas y fundamentales que, se denominan y se articulan a la inquietud de sí, teniendo como punto de partida a la inquietud de sí.

La necesidad de preocuparse por sí mismo está ligada al ejercicio del poder, ahora bien, el ocuparse de sí mismo tiene siempre un sentido positivo, jamás un sentido negativo.

Ocuparse de sí mismo está implicado y se deduce de la voluntad del individuo de ejercer poder sobre otros. No se puede tomar poder sobre otros, no se les puede instruir bien, no es posible idealizar los propios privilegios en acción racional sobre los otros, en acción emocional, si uno no se ha ocupado de sí mismo. Inquietud de sí: entre privilegio y acción racional, he allí entonces el punto de reflexión – acción de la noción de sí.

En el marco del cuidado de sí y de los demás, la misión es ocuparse de sí mismo, esa misión, es un pasaje que conduce al tema de la inquietud de sí y, de la propia virtud. Conforme a lo anterior, el tópico central incita a generar una inquietud suficientemente grande, para abrir los ojos, para salir del sueño, y posteriormente, tener acceso a la luz: hacer uso de la razón o tener libertad de conciencia. La inquietud de sí mismo es una sombra, una compañía, o si se quiere, una especie de aguijón que debe anclarse a la existencia, a la esencia, a la razón. El cuidado de sí es un principio de movimiento, si, de movimiento permanente a lo largo de la vida, por lo tanto, esa cuestión de “inquietud de sí” tiene que liberarse un poco, tal vez de los estados de confort, de los prestigios, de la ausencia de razonar y la poca libertad de conciencia. Es importante considerar el cuidado de

sí, al que se le articulan: el cuidado de los demás, la inquietud de sí, la libertad de conciencia y el uso de la razón, son sin duda, el marco o el fundamento de toda existencia, a partir del cual, se abre camino al famoso conócete a ti mismo. De acuerdo a lo anterior, es preciso agregar que, para interpelar la propia existencia, es preciso ocuparse de sí mismo. Todo lo concerniente a la inquietud de sí, no deja de ser un principio fundamental para caracterizar la actitud de toda existencia a lo largo de la vida, desde luego, esa noción de inquietud de sí, hace alusión o se relaciona con múltiples prácticas que, rinden culto fundamentalmente al cuidado de sí y de los demás. El cuidado de sí, atraviesa la totalidad de toda existencia, de todo ello, se puede hablar mucho más extensamente, puesto que el famoso conócete a ti mismo, es el acceso a la propia vida en el sentido más estricto y pleno. Al hablar de ocuparse de sí, de manera general, este tema es el principio de toda conducta racional; por otro lado, y hablando de la actitud general de un ser, articulado al “ocuparse de sí”, esto comprende en primera instancia de varios temas, como, por ejemplo: considerar la razón de estar en el mundo, realizar acciones, tener relaciones con el prójimo, todo ello, es actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y, con respecto al mundo. La inquietud de sí, no solo implica un mundo interno, también consiste en llevar la mirada hacia el contexto exterior, simplemente, hay que trasladar la mirada desde el exterior, desde los otros, desde otras ópticas diversas a la propia, hacia uno mismo. De acuerdo a la premisa anterior, esa actitud general de formar y, volcar la mirada hacia uno mismo, trae consigo una serie de acciones, acciones que uno ejecuta sobre sí mismo, acciones que, hacen modificar la conducta propia y, como resultado, transforman y purifican el hacerse cargo de sí mismo.

## CONCLUSIONES

Ese principio de la inquietud de sí se formuló, se acuñó en toda una serie de fórmulas como ocuparse de sí mismo, cuidar de sí, retirarse hacia sí mismo, retrotraerse en sí mismo, complacerse en sí mismo, no buscar otra voluptuosidad que la que hay en uno mismo, permanecer en compañía de sí mismo, ser amigo de sí mismo, estar en sí mismo como en una fortaleza, cuidarse o rendirse culto, respetarse, etcétera.

La noción de la inquietud de sí, es analizada desde la óptica de la necesidad de preocuparse por uno mismo, necesidad que, está ligada a la insuficiencia de la educación en la humanidad. A través de esa educación, lo completamente idóneo es conducir la propia existencia hacia un aspecto crítico que lleve a ver la necesidad de ocuparse de sí, de articular la práctica corporal desde el ámbito axiológico, puesto que el ocuparse de sí es una función general de toda existencia, algo similar ocurre con la inquietud de sí, esta, en términos de Sócrates y de Platón, se considera una actividad, una necesidad de los jóvenes, en una relación entre ellos y, la realidad exterior. Cabe destacar que esa relación de la propia existencia, con la realidad exterior, es una de las características de la inquietud de sí. En relación al ocuparse de sí. Es allí, en ese pasaje de la existencia, donde el aprender es lo esperado, y, como consecuencia esperada, obtener un razonamiento semejante, de modo tal que el imperativo ocuparse de sí sea entendido como aprendizaje y forma de cultura.

Ocuparse de sí será a la vez ocuparse del alma y del cuerpo, es, por tanto, una actividad del sujeto sobre sí mismo que, como recompensa trae consigo el llegar a sí mismo, el acceso a sí mismo, acceso que, dentro de la propia existencia, posibilita detenerse y repensar la misma desde una mirada racional.

Poniendo en conversación el cuidado de sí y de los demás, y la inquietud de sí, con la educación, la práctica de la educación física en un sentido axiológico, se puede señalar que la posición del ser, es decir, del yo, en relación a estos tópicos, es algo que siempre pasa por la relación con otros, en este marco, más exactamente, con el yo y, grosso modo, no hay cuidado de sí y de los demás, sin pasar la mirada desde el interior, para luego conectarla con el exterior. De acuerdo a la premisa anterior, el rol del yo, define una posición significativa en la que este, es quien se preocupa por la inquietud y el cuidado de sí de aquellos con quien se establece en el mundo y lo que puede sentir con respecto a sí mismo. Al mismo tiempo, el yo no solo es quien se preocupa por adquirir aptitudes o capacidades en interacción con quienes se construye, no procura hacer énfasis en las habilidades para la vida, no trata de imponerse a los demás, cabe resaltar que, por parte de este, es más considerable generar una inquietud de sí como técnica y práctica significativa.

En el marco de la dietética, como régimen general de la existencia del cuerpo y el alma, esta, es una de las formas que ayudan a construir la inquietud de sí, y consta de: dietética, economía y erótica. “La dietética, la económica y la erótica aparecen como los dominios de aplicación de la práctica de sí” (Foucault M. , 1981). Se puede agregar a lo anterior, que esos son los tres grandes ámbitos en que se actualiza la práctica de sí. En la lógica de lo anterior, al mencionar la inquietud de sí, inmediatamente se hace alusión al preocuparse por sí mismo y, a la práctica de sí. “La práctica de sí tendrá un papel corrector, al menos en la misma medida que formativo (Foucault M., 1981). Al ahondar en esa práctica de sí mismo, es ocuparse de las prácticas axiológicas corporales y, si hay que ocuparse de la competencia axiológica corporal, esa misma inquietud de sí no es la inquietud del cuerpo, ni la inquietud amorosa. Por lo anterior, se puede concluir que, se distingue la inquietud del cuerpo frente a todos los argumentos anteriormente mencionados. Es decir, la

erótica. Esos tres tópicos: dietética, economía y erótica, se articulan, como campo de reflexión, dejando como protagonista al yo, para que este se experimente, se expanda, se ejecute en el marco de la práctica de sí mismo que es su objetivo general. De la misma forma, la dietética, la economía y la erótica, toman hegemonía en la aplicación de la práctica de sí.

En el campo del cuidado de sí y, de la práctica de sí, existe un ejercicio que está realmente orientado y de manera inmediata. Se trata de la competencia axiológica corporal. “La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos (Medellín, Documento N° 11 El Plan De Área De Educación Física, Recreación y Deportes, 2014). En ese sentido, dicha competencia abraza de manera inmediata a todo aquello que se articula a lo corpóreo, en términos de valores, actitudes, introyección, interacción, actividades físicas y lúdicas, en armonía con estilos de vida orientados a su cuidado y preservación. Así las cosas y, desde lo vivenciado en el contexto del Colegio Alfred Binet, en la ciudad de Medellín y, más exactamente con el grado 4° B, lo concerniente a la competencia axiológica corporal, puesto en conversación con las clases de educación física, se puede argumentar que dicha competencia fue abordada en un sentido más amplio y, justamente tomó fuerza como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto, así como por el medio ambiente, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación ambiental, la educación sexual, la construcción de ciudadanía, los valores y la ética, adicional a ello, tomó fuerza en el sentido de la integración curricular con las diversas áreas del saber.

Es pertinente indicar, en términos del cuidado de sí y la práctica de sí, que a partir de las experiencias en las clases de educación física en dicho contexto, la competencia axiológica corporal fue entendida o asimilada por lo aprendices como un aporte que posibilita la formación en la construcción de la corporeidad, en el cuidado de si y de los demás, en la autonomía, en el

desarrollo de habilidades corporales y para la vida, en saberes y destrezas útiles para conocer y formar el cultivo personal en coherencia con la introyección e interacción. Lo anterior, permitió evidenciar en contexto, en la población del grado 4° B, que la práctica de la educación física, en armonía con la competencia axiológica corporal, el cuidado de sí y de los demás, la práctica de sí y, la inquietud de sí, hacer lectura de experiencias en lo concerniente al accionar de los estudiantes: dicha población, demostraron actuar como seres cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, los cuales, se permitieron asimilar la competencia axiológica corporal, el cuidado de sí y de los demás, la práctica de sí y la inquietud de sí, como el conjunto de valores y conocimientos, acerca de sí, que culturalmente son vitales para adquirir estilos de vida orientados al cuidado y preservación por el sí y por los demás.

## BIBLIOGRAFÍA

Foucault, M. (1981). *La Hermenéutica Del Sujeto*. Francia: Fondo De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). *La Hermenéutica Del Sujeto*. Francia: Fonde De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 28). Francia: Fondo De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 28). Francia: Fondo De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 28). Francia: Fondo De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (págs. 66 - 67). Francia: Fonde DE Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 77). Francia: Fonde De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 77). Francia: Fonde De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 165). Francia: Fonde De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 165). Francia: Fondo De Cuktura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 103). Francia: Fondo De Cultura Económica.

Foucault, M. (1981). La Hermenéutica Del Sujeto. En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (pág. 103). Francia: Fondo De Cultura Económica.

- Foucault, M. (1982). *La hermenéutica del sujeto*. Francia: Fondo de cultura económica.
- Foucault, M. (1982). *La hermenéutica del sujeto*. Francia : Fondo de cultura económica .
- Foucault, M. (1982). *La Hermenéutica del Sujeto*. París: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (1982). *La Hermenéutica del Sujeto*. París: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (01 de 2012). *www.redalyc.org*. Obtenido de *www.redalyc.org*:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27921998005>
- Foucault, M. (01 de 2012). *www.redalyc.org*. Obtenido de *www.redalyc.org*:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27921998005>
- González, R. P. (Junio de 2014). *Universida Nacional de Colombia*. Obtenido de  
<http://www.bdigital.unal.edu.co/41019/1/04868267.2014.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1998). *Metodología de la Investigación*. México DF: McGraw-Hill.
- La Hermenéutica Del Sujeto. (1981). En M. Foucault, *La Hermenéutica Del Sujeto* (págs. 66 - 67). Francia: Fonde De Cultura Económica.
- Lanz, C. (08 de 07 de 2011). *Redalyc.org*. Obtenido de *Redalyc.org*:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27921998005>
- Reyes Villa, Y. A. (28 de 05 de 2014). *Universidad Pedagógica Nacional*. Obtenido de  
Universidad Pedagógica Nacional:  
<http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9776/TE-17339.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas Mendoza, A. (20 de 05 de 2019). *Universidad Autónoma del Estado de Morelos*. Obtenido de  
de Universidad Autónoma del Estado de Morelos:  
<http://riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/699?show=full>

Runge Peña, Muñoz Gaviria, A. K. (2018). Ocuparse de sí (Epieleia) Como Autoformación (Selbst Bildung). *Kènosis*, pp. 23-40.

Sampieri, R. H. (04 de 2014). *www.Uca.ac.cr*. Obtenido de Uca.ac.cr: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Sampieri, R. H. (04 de 2014). *www.Uca.ac.cr*. Obtenido de Uca.ac.cr: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Sánchez, M. P. (s.f.). *Universidad deportiva del Sur*. Obtenido de <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/Material%20Instruccional%20JPD.pdf>

Solís, L. D. (28 de 05 de 2019). *investigaliacr.com*. Obtenido de [investigaliacr.com: https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa%20asume%20una,parte%20de%20las%20realidades%20estudiadas](https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa%20asume%20una,parte%20de%20las%20realidades%20estudiadas).

Documento N° 11 El Plan De Área De Educación Física, Recreación y Deportes