

EL CUIDADO DE SÍ Y LA PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA DEL TRABAJO

Néstor Raúl Porras Velásquez
Universidad Nacional de Colombia

Resumen

El objetivo principal de este documento es iniciar un camino de reflexión acerca del cuidado de sí como práctica ética de transformación de las relaciones del sujeto con el mundo del trabajo desde la perspectiva de Michel Foucault y señalar sus implicaciones tanto en la subjetividad laboral como en la práctica profesional en psicología del trabajo y de las organizaciones en contexto social, histórico y económico de la sociedad del hiperconsumo.

Palabras clave: Psicología del trabajo, práctica ética, cuidado de sí mismo y experiencia subjetiva de transformación.

Abstract

The main objective of this document is to begin a path of reflection about self-care as an ethical practice of transforming the subject's relations with the world of work from the perspective of Michel Foucault and to point out its implications both in labor subjectivity and in the Professional practice in work and organizational psychology in the social, historical and economic context of the hyperconsumption society.

Keywords: Work psychology, ethical practice, self-care and subjective experience of transformation.

Introducción

La práctica profesional en psicología del trabajo y de las organizaciones ha estado históricamente enmarcada en los parámetros del discurso capitalista y en la versión político-económica, del neoliberalismo del libre mercado e hiperconsumo (Porras Velásquez, 2024, 2024a, 2024e). En este contexto histórico surge, al inicio, la inquietud por el sujeto del trabajo, la subjetividad laboral y el proceso de subjetivación de los y las trabajadoras en un mundo gobernado por las prácticas de gestión del capital humano orientadas y sustentadas principalmente por el saber-poder disciplinario de la economía de mercado, el *management* y la psicología de las organizaciones productivas. También surge la inquietud por el tipo de profesional de la psicología en que nos hemos convertido. En palabras de Foucault, ¿cómo hemos llegado a ser lo que somos hoy?, ¿por qué hacemos lo que hacemos? y, sobre todo ¿hay otros modos alternativos de ser psicólogos(as) del trabajo y de las organizaciones, en los tiempos actuales? En uno de sus cursos Foucault (2011), afirmó: “cada vez estoy más interesado en la interacción entre uno mismo y los demás, así como en las teorías de dominación individual, la historia del modo en que un individuo actúa sobre sí mismo”. En síntesis, Foucault (2011), configura una estética de la existencia que invita al individuo a

problematizar la relación consigo mismo y a usar “técnicas” para transformar la propia existencia en una obra de arte.

Una reflexión inicial sobre el ejercicio de la profesión de psicólogo(a)

De acuerdo con mi experiencia, la práctica profesional implica una experiencia subjetiva de transformación que afecta la relación que el sujeto de la psicología establece con los otros, con el mundo y fundamentalmente con sí mismo. Por esta razón, la reflexión sobre el ejercicio de la profesión de psicólogo(a) ocupa un lugar, cada vez más importante en la formación de estos profesionales ya que dicha reflexión proporciona elementos de juicio para la toma de decisiones, nos ayuda a definir valores, actitudes y buenas prácticas para lograr una contribución significativa en el desarrollo y fortalecimiento de los lazos sociales en las organizaciones impactadas por el quehacer profesional de los y las psicólogas (Porrás Velásquez, 2022, 2022a, 2024c, 2024d).

Ahora bien, si sabemos que la práctica profesional es parte del componente de formación disciplinar del plan de estudios de la carrera de psicología en todo el mundo y, que esa práctica implica la reflexión permanente sobre el hacer, inmersa en un marco epistemológico, metodológico y ético, coherente con el perfil profesional que se desea formar. Si, además, asumimos que la ética es la reflexión crítica sobre el comportamiento y los valores humanos que nos permiten establecer parámetros legítimos que nos ayuden en la toma de decisiones personales y que la ética aplicada consiste en el análisis crítico de las distintas actividades humanas con el fin de ayudar a los profesionales a lograr la excelencia en el ejercicio de su profesión (Martín, Aparicio & Jarne, 2023). En este contexto de interacción social, la inquietud de sí como práctica ética del cuidado de sí mismo y de los otros, es un componente fundamental en la práctica profesional de la psicología del trabajo en la actualidad (Porrás Velásquez, 2023b, 2023c).

La ética, para Foucault, es una práctica de la libertad formada mediante la reflexión y la resistencia. En este sentido, este autor nos invita a pensar la ética como una relación con uno mismo y con los demás. Por esta razón, la propuesta de una ética de la existencia en Michel Foucault hace referencia a un proceso de subjetivación que se opone a los mecanismos de sujeción en occidente. Además, una de las razones por la que Michel Foucault enfatizó su interés en la investigación por el trabajo ético, fue entonces, comprender cómo los seres humanos se convierten libremente en sujetos morales de su propia conducta a través de técnicas o prácticas de autocontrol y autodisciplina.

De acuerdo con la lectura de Mancilla Muñoz (2021), la ética implica el trabajo intencional de un individuo sobre sí mismo para someterse a un conjunto de recomendaciones morales de conducta y, como resultado de esta actividad autoformativa o “subjetivación”, es que constituye su propio ser moral y que debe garantizar la propia sujeción a una autoridad moral y transformarse en un agente ético autónomo.

Según Mancilla Muñoz (2021), Foucault introduce los términos normalización y tecnología disciplinaria para mostrar cómo se producen los sujetos. E insiste en que, para Foucault, el autoconocimiento está vinculado al ejercicio del poder, pero más profundamente muestra que la expresión “conócete a ti mismo” entraña el “cuidado de sí” (*epiméleia heautoû*), es decir, “una manera de estar en el mundo, una mirada atenta de afuera hacia adentro, un conjunto de acciones transformadoras, un corpus que define la subjetividad” (Foucault, 2011).

Giraldo (2009), sostiene que la obra de Foucault, vista retrospectivamente, gira alrededor del sujeto: el sujeto objetivado por el saber y por el poder, y el sujeto en proceso de su propia subjetivación. Esto implica pensar el análisis del poder como acciones sobre acciones lo que permite mostrar cómo el sujeto puede actuar sobre sí y cambiar la relación de sí consigo mismo. Para Giraldo, (2009), el sujeto no se constituye de forma pasiva en el sometimiento a la norma; lo hace activamente dando forma a su existencia. Frente a un poder que intenta normalizar se halla la posibilidad de darse forma a sí mismo: en lugar de dejarse gobernar, el sujeto se gobierna a sí mismo. Para Foucault, es necesario pensar la ética como una estética de la existencia, de su libertad y de su capacidad de resistencia. En pocas palabras, cuidar de sí mismo requiere prácticas, técnicas y dispositivos.

El cuidado de sí

No hay una manera única de referirse a este proceso de transformación subjetiva, ya que se puede encontrar en distintos textos filosóficos una serie de conceptos tales como: “ocuparse de sí mismo”, “preocuparse por uno 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 una fortaleza”, “hacerse dueño de sí”, “cuidarse”, “rendirse culto”, “rendirse dueño de sí”, “conocerse a sí mismo”. La cuestión del “conocimiento de sí” como una “experiencia de sí mismo”, pasa por tres momentos históricos, pero no cambia en sus aspectos fundamentales.

El primer momento corresponde al, “cuidarse a sí”, o “preocuparse por uno mismo”, que expresa una actitud general, una manera de considerar las cosas, de estar en el mundo, de realizar acciones, de tener relaciones con el prójimo. En síntesis, es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y al mundo. Un segundo momento, corresponde a una manera particular de prestar atención a lo que se piensa, de realizar una mirada sobre sí mismo y, sobre todo, lo que sucede en el pensamiento, haciendo extensible la mirada a lo que se escucha, a lo que se habla y también a lo que se escribe, por constituir actividades fundamentales del pensamiento, tendiendo un lazo perceptible con la práctica y el ejercicio reflexivo. El tercer momento designa una serie de acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica y se transforma, así se registran una serie de ejercicios que se mantendrán durante largo tiempo como las técnicas de meditación, técnicas de memorización del pasado, técnica de examen de conciencia, técnica de verificación de las representaciones a medida que se representan en la mente.

Ahora bien, tener una experiencia de sí, a partir del análisis de las prácticas filosóficas greco-romanas, que se traducen en “ocuparse de sí” y “cuidar de sí mismo”, implica necesariamente analizar la dimensión ético y política del cuidado de sí, en relación con el cuidado del otro. Por esta razón, es que podemos afirmar que Foucault analiza el poder como una ética del cuidado de sí. Cuando descubre que el cuidado de sí corresponde al autogobierno, y el autogobierno a la creación de sí mismo.

Conócete a ti mismo

En el libro *Hermenéutica del Sujeto*, Michel Foucault (2011), nos introduce en el problema de la relación sujeto y verdad, haciendo un abordaje histórico del desarrollo de la relación entre estos dos elementos, tomando como punto de partida la noción de “inquietud de sí mismo” (*epiméleia heautoû*). Es decir, aborda el hecho de ocuparse de sí mismo como una práctica

ética y un ejercicio de responsabilidad personal y social que realizaba en la vida cotidiana el ciudadano de la antigua Grecia. Esta cuestión fue originalmente planteada a través del precepto inscripto en Delfos: el “Conócete a ti mismo” (*gnothi seauton*).

De acuerdo con el relato histórico de Foucault (2001,2003), es a través de Sócrates que aparecen los dos términos asociados en la idea de “es preciso que te cuides” (no ignorarse). Esta actitud del cuidado de sí es aceptada por Sócrates quien se presenta antes los demás ciudadanos como el depositario del mandato de los dioses a incitar a los otros a la práctica de ella. Esta actitud es llevada a cabo por él, descuidando para ello sus intereses. La asume como su misión. Como su estilo de vida. La tarea de Sócrates es incitar a sus conciudadanos a “despertar”, lo que genera un gran movimiento social y político. En pocas palabras, la *epiméleia heautoû*, como fundamento del conócete a ti mismo, sería el principio fundamental de la actitud filosófica de la época.

Para algunos autores el mayor logro de Foucault es abordar el poder como una ética del cuidado de sí, pero esta no es normativa e institucional, sino singular y particular, e invita a los sujetos a la creación de sí; es decir, a un autogobierno (Padilla, Arcos y Trujillo, 2013). En este sentido, es necesario indagar sobre el sentido y el significado de la expresión “cuidado de sí” en el pensamiento de los filósofos greco-romanos.

En síntesis, podemos decir a partir de las investigaciones históricas de Foucault que hay tres aspectos fundamentales para tener en cuenta en la *epiméleia heautoû*: a) Es una actitud (respecto a sí mismo, los otros y el mundo), b) Es una forma de mirar desde el exterior hacia uno mismo, (prestar atención a lo que sucede con el pensamiento), c) Implica una serie de acciones sobre uno mismo, por las cuales la persona se hace cargo de sí, se modifica, se purifica y se transforma. Esta noción de *epiméleia heautoû* es un fenómeno importante en la historia de las prácticas de la subjetividad y de la subjetivación. Ya que define un modo de ser, un modo de reflexionar y una actitud frente a la vida, que van desde la cultura griega hasta el ascetismo cristiano (Novella, 2009).

De acuerdo con Foucault (2005), si llamamos filosofía a la forma de pensamiento que se pregunta sobre qué es lo que hace que algo se considere verdadero o falso (acceso a la verdad), llamaríamos espiritualidad a la ascesis, las renunciaciones, el conjunto de búsquedas, prácticas y experiencias, el precio a pagar por el acceso a la verdad. En este sentido, podemos decir que hay algo perturbador en la inquietud de sí, que significa todas las formas de estar para sí mismo (Pastor, 2009; Porras Velásquez, 2010, 2014).

El cuidado de sí en los tres aspectos fundamentales señalados por Foucault, corresponda a: 1. Es una actitud (respecto a sí mismo, los otros y el mundo). 2. Es una forma de mirar desde el exterior hacia uno mismo, (prestar atención a lo que sucede con el pensamiento). 3. Implica una serie de acciones sobre uno mismo, por las cuales la persona se hace cargo de sí, se modifica, se purifica y se transforma.

La inquietud de sí.

De acuerdo con Villegas (2016), el sujeto contemporáneo ha olvidado preguntar, pues el discurso capitalista se lo impide, al hacerle creer que los objetos que produce son suficientes para remediar todos los enigmas y problemas de la existencia. Según este autor, preguntarse, es algo que la mayoría de las personas no hace. Preguntarse, es un acto que requiere valentía, por lo cual el sujeto culpable, es decir, el cobarde moral, no se atreve a cuestionar sus propios paradigmas ni los de sus coetáneos. Esto se produce por una razón bastante simple, a saber,

que el individuo teme, en primer lugar, ponerse en conflicto con sus imperativos morales y, en segundo lugar, quedar mal o en disputa con sus semejantes. El malestar de las organizaciones, si bien posee una dimensión estructural e inevitable, se presenta también bajo las modalidades discretas y particulares de la exclusión y de no reconocimiento del otro (Villegas, 2016; Porras Velásquez, 2023, 2023a; Salamanca Quiñones & Porras Velásquez, 2019, 2022).

De igual forma, en los ámbitos escolar y laboral, los sujetos temen de forma imaginaria a los embates de su superior, por lo cual evita preguntarse o pensar. Es como si al individuo le fuera dado sólo hacer lo que el superyó le permite, como al niño con su padre o al subalterno con su jefe. Por esta razón, en nuestro contexto social se privilegia el actuar y se omite el pensar, por lo que tal dispositivo constituye un modo de proceder semejante al que el capitalismo espera de cada uno para comercializar sus productos. Pensar, en esta dirección, es un obstáculo a la espontaneidad y era ligereza requeridas en el mundo del consumismo (Porras Velásquez & Parra D'aleman, 2017, 2018, 2018a, 2019, 2019a).

Para finalizar, considero necesario plantear que la inquietud de sí como práctica de la libertad personal implica asumir con Foucault que la libertad no es el respeto del espacio del otro, de sus dominios y de sus reglas de juego, sino que la libertad se produce cuando el sujeto deja de ser sujeto sujetado a la moral y prefiere enfrentarse consigo mismo, entrar en confrontación con su propia historia. Cuando asume una posición ética respecto a su deseo y devenir como sujeto del deber. En otras palabras, el individuo que busca dejar de ser sujeto, es ético porque busca la libertad, construir una experiencia inédita, en donde deje de ser, deje de someterse a las formas y fuerzas que no sean las que él mismo se impone. Por esta razón, el sujeto moral es sujeto al adecuarse a las normas de saber y el sujeto ético no es sujeto cuando transformar esas normas en normas propias: prefiere su propia conducción a que lo conduzcan (Porras Velásquez, 2016, 2017, 2024b).

Conclusiones

El despertar de la inquietud de sí, desde una psicología del trabajo debe llevar a liberar el pensamiento del sujeto sobre sí mismo. En consecuencia, es necesario cuestionarnos de nuevo como psicólogos(as) practicantes de ese saber institucionalizado, aprendido e interiorizado y proponemos una psicología del trabajo cercana a la psicagogia de Foucault, que consiste básicamente en “la transmisión de una verdad que no tiene por función dotar a un sujeto de actitudes, de capacidades y de saberes, sino más bien de modificar el modo de ser de ese sujeto”. (Foucault, 2004, p. 102).

Pensar la psicología no solo como una práctica de resistencia identitaria sino como una práctica de liberación de nosotros mismos. En este sentido, se puede afirmar que somos más libres y más responsables de lo que realmente quisiéramos saber. De acuerdo con lo planteado, no somos culpables de la situación actual de la psicología, pero si somos responsables de la posición del discurso psicológico en la experiencia cotidiana del ser humano actual. (Porras Velásquez, 2018, 2020; García Rivera & Porras Velásquez, 2019).

Este proceso de transformación subjetiva por medio de un análisis del trabajo realizado sobre sí mismo, implica una acción de los sujetos no sólo en su actividad productiva, sino también en relación con los otros, con el mundo y consigo mismo (Porras Velásquez, 2024e).

Referencias bibliográficas

- Foucault, M. (1961/2001). *Historia de la locura en la época clásica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- _____. (1968/2003). *Las palabras y las cosas: una arqueología de las ciencias humanas*. Madrid: Siglo XXI.
- _____. (2011). *Hermenéutica del Sujeto*. México: Fondo de Cultura Económica.
- _____. (2004). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI.
- García Rivera M. & Porras Velásquez, N. R. (2019). Reflections on School Violence from A Psychosocial Perspective. *Open Access J, Addict & Psychol.* 1(3):1-5. DOI: 10.33552/OAJAP.2019.01.000515
- Giraldo R. (2009). La ética en Michel Foucault o de la posibilidad de la resistencia. *Tabula rasa.* (10), 225-241.
- Mancilla, Muñoz, M. (2021). Ética y estética de la existencia en Michel Foucault. *Utopía y Praxis Latinoamericana.* 26 (92), 30-43.
- Martín, J., Aparicio, S., & Jarne, A. (2023). *Ética en la práctica de la psicología*. Barcelona: Herder.
- Novella, E. J. (2009). El joven Foucault y la crítica de la razón psicológica: en torno a los orígenes de la historia de la locura. *Revista de filosofía moral y política,* (40), 93- 113.
- Padillas., Arcos, J., & Trujillo, A. (2013). El cuidado de sí: acontecimiento ético - estético en Séneca y Michel Foucault. *Revista Criterios,* 20(1), 139-159. Recuperado a partir de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/Criterios/article/view/1860>
- Pastor, J. (2009). Relevancia de Foucault para la Psicología. *Psicothema,* 21(4), 628-632.
- Porras Velásquez, N. R. (2010). La psicología y la educación a distancia: frente al reto de aprender desde la autonomía. *Revista Electrónica de psicología social "Poiésis".* (19). <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/110/96>
- _____. (2014). Aportes de la psicología de la motivación para la comprensión del comportamiento humano en el trabajo. *Revista Electrónica de psicología social "Poiésis".* (28). <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/1399/1251>
- _____. (2016). Aproximación histórica de la psicología del trabajo y de las organizaciones en Colombia. *Interamerican Journal of Psychology,* 50 (3), 317-330. <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/51/pdf>
- _____. (2017). Nuevas relaciones de poder/saber en la psicología de las organizaciones: una aproximación desde Foucault. *Revista Espiga,* 16 (34), 270-285. Doi: <http://dx.doi.org/10.22458/re.v17i34.1168>
- Porras Velásquez, N. R., & Parra D'aleman, L. C. (2017). Reflections on work addiction as a symptom of contemporary social unrest. *MOJ Addict Med Ther.* 4(1):217–222. DOI: 10.15406/mojamt.2017.04.00070
- _____. (2018). La adicción al trabajo como síntoma del malestar laboral contemporáneo. *Integración Académica en Psicología,* 6 (17), 4-14. <http://integracion-academica.org/27-volumen-6-numero-17-2018/197-la-adiccion-al-trabajo-como-sintoma-del-malestar-laboral-contemporaneo>

- _____. (2018b). Efectos de las prácticas de gestión humana en la producción de las subjetividades laborales. *Perspectivas en psicología*, 15 (2), 15-27 <http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/view/365/pdf>
- Porrás Velásquez, N. R. (2018). Comunicación y poder en el discurso de la psicología del trabajo y de las organizaciones. En: Fernández Jaimes y Cols. *El problema de lo humano y su lazo social: reflexión y práctica*. (pp.53-77). Bogotá: Los Libertadores Fundación Universitaria.
- Porrás Velásquez, N. R. y Parra D'aleman, L.C. (2019). La felicidad en el trabajo: entre el placer y el sentido. *Equidad y Desarrollo*, (34), 181-197. <https://doi.org/10.19052/eq.vol1.iss34.9>
- _____. (2019a). Reflexiones sobre la producción de las subjetividades laborales en los discursos de la psicología del trabajo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22 (3), 2829-2851. <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/70943>
- Porrás Velásquez, N. R. (2020). El trabajo sobre sí mismo como práctica ética desde la psicología del trabajo. En Jairo Báez y Cols. *El despertar de la inquietud de sí*. (pp. 99-125). Bogotá: Los Libertadores Fundación Universitaria.
- Porrás Velásquez, N. R. (2022). The Subjective Experience of Personal Fulfillment in a Job with a Sense of Purpose. *Forensic Sci AddRes*. 5(5): 453-456 FSAR. DOI: 10.31031/FSAR.2022.05.000630
- _____. (2022a). Corporate Social Responsibility and Employment of People with Mental Illness. *Open Access J Addict & Psychol* 6(1): 1-7. DOI: 10.33552/OAJAP.2022.06.000627.
- _____. (2023). Contributions of The Psychology of Motivation for The Understanding of The Job Performance. *Open Access J Addict & Psychol* 7(1). OAJAP.MS.ID.000653. DOI: 10.33552/OAJAP.2023.07.000653
- _____. (2023a). Comprendiendo el sentido del trabajo desde la psicología existencial. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial. Un enfoque comprensivo del ser*. 14 (27), 18-23. https://www.fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/article/view/188
- _____. (2023b). El sentido del trabajo como experiencia subjetiva de autorrealización. *Revista Digital Prospectivas en Psicología*, 7 (1), 24-31. <https://www.kennedy.edu.ar/wp-content/uploads/2023/07/Revista-Prospectiva-Vol-7-nro-1-Junio-2023.pdf>
- _____. (2023c). Ontological Coaching Method of Self-Knowledge and as a Strategy to Promote Mental Health at Work. *Arch Neurol & Neurosci*. 16(2). ANN.MS.ID.000883.DOI: 10.33552/ANN.2023.16.000883
- _____. (2024). Analysis of the subjective experience of suffering in the psychodynamic work clinic. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*. 3(1): 9-14. <https://doi.org/10.47679/njbss.202445>
- _____. (2024a). Positive psychology and the search for happiness at work. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.47679/makein.2024200>
- _____. (2024b). Clínica psicodinámica y el análisis del sufrimiento en el trabajo. *Perspectivas en Psicología*.21(1),147-161. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/711/376>
- _____. (2024c). La comunicación organizacional y el sufrimiento en la clínica psicodinámica del trabajo. *Revista española de comunicación en salud*, 15(1), 140-150. <https://doi.org/10.20318/recs.2024.7874>
- _____. (2024d). La clínica psicodinámica del trabajo como perspectiva para el análisis del sufrimiento humano *Alternativas cubanas en Psicología*. 12 (35), 28-36. <https://acu.psi.org/la-clinica-psicodinamica-del-trabajo-como-perspectiva-para-el-analisis-del-sufrimiento-humano/>

_____. (2024e). The Intersection of Ideology, Subjectivity and Social Psychology: A Psychoanalytic Approach. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 5(2), 39-44. <https://doi.org/10.47679/makein.2024204>

Salamanca Quiñones, M. & Porras Velásquez, N. R. (2019). Riesgos psicosociales intra y extra laborales en una empresa de seguridad privada de Bogotá. *Revista de psicología de la salud*, 7 (1), 152- 181. <http://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1481/610>

_____. (2022). Factores psicosociales de riesgo intralaborales en una empresa de seguridad. *Integración Académica en Psicología*, 10 (30), 97-110. https://integracion-academica.org/attachments/article/369/08%20Riesgo%20intralaboral%20-%20MSSalamanca_%20NRPorras.pdf

Villegas, E. (2016). *El malestar en la empresa*. Bogotá: San Pablo.