



**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

**POSGRADOS**

**Especialidad en docencia Universitaria**

**Alternativa y Disyuntiva**

**Especialista en Docencia Universitaria**

**María Cecilia Vintimilla Álvarez**

**Verónica Condor Bermeo**

**Cuenca, Ecuador 2020**

**DEDICATORIA**

A todos los docentes universitarios por su aporte a la sociedad, en especial, en estos tiempos de pandemia.

### **AGRADECIMIENTO**

A Frédéric, Ludwig, Wolfgang, Antonio, Franz, Johannes y Johann Sebastian por su inspiración en la escritura de las prácticas de aprendizaje y estos textos paralelos. A Mia, Yayoi, Pablo, Gerhard y Salvador por su paleta de colores como inspiración en el diseño y creación de estos alimentos.

## RESUMEN

El presente trabajo reúne los dos textos paralelos trabajados a lo largo de la Especialidad en Docencia Universitaria. El primero: Alternativa, es un documento que relaciona lo aprendido en el primer módulo, mi conocimiento en el área de Alimentos, y mis experiencias como estudiante y como docente. El segundo: Disyuntiva, presenta una propuesta pedagógica para jóvenes, estudiantes universitarios, que abarca la realidad actual del estudio durante la pandemia del COVID-19, el uso de las herramientas digitales y el enfoque de mi área de profesión e investigación: Gastronomía y Alimentación Saludable.

**Palabras clave:** Alimentos, COVID-19, docente, estudiante, experiencias, herramientas digitales, propuesta pedagógica.

### ABSTRACT

This work brings together the two parallel texts written throughout the Specialty in University Teaching. The first one: Alternative, which is a document that relates what was learned in the first module, my knowledge regarding to food and my experiences as a student and as a teacher. The second one: Disjunctive, presents a pedagogical proposal for young people, university students, which covers the current reality of studying during the COVID-19 pandemic, the use of digital tools and the focus of my profession and research area: Gastronomy and Healthy Eating.

**Keywords:** Food, COVID-19, teacher, student, experiences, digital tools, pedagogical proposal.

Translated by

A handwritten signature in blue ink that reads "Magali Aiteaga". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.A handwritten signature in blue ink that reads "MCA". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the initials.

María Cecilia Vintimilla Álvarez

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>ii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>Sección 1 ALTERNATIVA</b> .....	<b>3</b>
<b>(DOUBLE) TRIPLE OUTLINE</b> .....	<b>5</b>
<b>Parte I</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Educando a un docente</b> .....	<b>6</b>
1.1 Personalidad, carácter y compromiso .....	6
1.2 Bienestar, alimentación y actividad física .....	8
1.3 Organización, planificación y manejo de tiempos .....	15
1.4 Lectura y escritura – tips y estructura .....	21
1.5 Introducción a la investigación .....	21
1.6 Inglés básico .....	23
<b>2. Organización y coordinación alternativa en la universidad</b> .....	<b>24</b>
2.1 Horario de atención .....	24
2.2 Mesas de pie – reuniones concretas .....	26
2.3 Bicicleta .....	27
2.4 Uniformes .....	30
<b>Parte II</b> .....	<b>31</b>
<b>3. Materias optativas – una alternativa: Know-How de Alimentos</b> .....	<b>31</b>
<b>4. Técnicas alternativas de aprendizaje</b> .....	<b>36</b>
4.1 Problem Based Learning .....	37
4.2 Papeles en la cocina para mejorar la memoria de vocabulario .....	38
4.3 Otras maneras de evaluar .....	40
<b>Sección 2 DISYUNTIVA</b> .....	<b>46</b>
<b>Lluvia de ideas</b> .....	<b>48</b>
<b>DOUBLE OUTLINE</b> .....	<b>49</b>
<b>DESARROLLO</b> .....	<b>50</b>
<b>PARTE 1</b> .....	<b>50</b>
<b>LOS JÓVENES</b> .....	<b>50</b>
<b>Generación y tecnología</b> .....	<b>50</b>
<b>La educación</b> .....	<b>51</b>
<b>Situación actual – COVID 19</b> .....	<b>54</b>
<b>¿Violencia?</b> .....	<b>55</b>
<b>PARTE 2</b> .....	<b>60</b>
<b>LA COCINA: ALIMENTACIÓN Y GASTRONOMÍA</b> .....	<b>60</b>

<b>UN ESPECTÁCULO - Planteamiento de una clase en línea</b> .....	61
<b>Diseño de recetas</b> .....	64
<b>Vinagreta y hojas verdes</b> .....	65
<b>Sopa de vegetales</b> .....	67
<b>Sánduche abierto</b> .....	69
<b>Batido</b> .....	71
<b>Videos</b> .....	73
<b>CONCLUSIONES</b> .....	74
<b>CONSTRUYENDO NUESTRO GLOSARIO</b> .....	83
<b>Glosario - Tarea 1</b> .....	83
<b>Glosario - Tarea 2</b> .....	85
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	87

## INTRODUCCIÓN

### Sección 1 - Alternativa

Un docente no nace, se forma. Para ser un docente se necesita de muchas características y una de las principales es querer serlo. Mi primera experiencia como docente fue cuando tuve que reemplazar a una profesora de alemán en la UNITA, mis alumnos eran mayores a mí, en su mayoría me llevaban 10 años. Esta fue una de las oportunidades que pensé que me gustaría seguir el campo de la docencia. En mi casa, desde niña había libros por doquier y no era raro ver que mi mamá corregía tareas y exámenes de sus alumnos universitarios los fines de semana, para mí era “normal” ver que se lleve este trabajo a la casa, ahora me encuentro calificando exámenes un martes a las 11 de la noche. Mi profesora de kínder esperaba conmigo hasta que vengan a verme al medio día, sino acabé de comer mi refrigerio a media mañana lo comía ahí, mientras esperaba, ella siempre alababa mi lonchera, porque tenía papaya picada con gotas de limón y un poco de azúcar espolvoreada que mi mamá preparaba.

#### **De ahí viene esa inspiración para la docencia y para la alimentación saludable.**

La Universidad del Azuay desde este ciclo oferta materias optativas comunes para todos los estudiantes de cualquier nivel y facultad. Estas son: básquet, fútbol, ciclismo, teatro, máscaras y mi materia, **Know-How de alimentos**. Estas materias se presentan con el propósito de encajar en el contexto de hoy en día. Mi materia pretende cubrir un conocimiento básico de alimentos y la manera de alimentarse, ya que, en la actualidad malas prácticas han llevado a que poblaciones enteras tengan problemas de salud como sobrepeso y obesidad.

Este documento relaciona, lo aprendido en este primer módulo de la Especialidad en Docencia Universitaria, mi conocimiento en esta área de Alimentos, y mis experiencias como estudiante y como docente.

### Sección 2 - Disyuntiva

La última práctica de aprendizaje de esta Especialidad reunió muchas de las ideas que había ido desarrollando en el transcurso de este posgrado, mucho de lo aprendido y leído; además de articular experiencias, pero sobre todo la idea de una propuesta de enseñanza diferente. Esta práctica planteaba la iniciativa de crear un

programa que oferte diferentes materias de libre elección para estudiantes universitarios, con las que pueden complementar su malla curricular, además de su preparación profesional. Cursos que trabajen en temas como creatividad e innovación, emprendimiento, gestión del dinero y del tiempo, idiomas, inteligencia emocional, medio ambiente, pensamiento crítico, programación, entre otros más.

Con la experiencia de la pandemia, vemos que es muy necesario que las universidades estén preparadas para una docencia universitaria que no necesariamente sea presencial. La situación actual que vivimos, la hace perfecta para que las herramientas digitales desempeñen su mejor juego y es por esto que en este trabajo se presenta una pequeña demostración del uso que se les podría dar en la educación de hoy en día.

Por otro lado, este texto reúne algunas de mis ideas con las que he venido trabajando en mi profesión, la Gastronomía. La alimentación saludable no tiene por qué sonar a comer solo hojas verdes, todo lo contrario, es saber balancear los alimentos, comer de diferentes colores, disfrutar de la alimentación y nutrir a nuestro cuerpo.

Es por esto que el objetivo de este texto paralelo es presentar una propuesta pedagógica para jóvenes, estudiantes universitarios, que abarque los siguientes puntos:

- La realidad actual del estudio durante la pandemia del COVID-19
- El uso de las herramientas digitales con las que se trabajaron en el taller del mismo nombre
- El enfoque de mi área de profesión e investigación: Gastronomía y Alimentación Saludable

El conjunto de estos puntos confluirán en un proyecto que presenta una propuesta de solución al problema de la educación universitaria durante la pandemia con un ejemplo práctico. Este texto contiene la mayoría del material trabajado en las prácticas de aprendizaje del módulo 2 de esta especialidad, estas se enfocan mucho en los jóvenes, en escuchar y entender sus percepciones; incluye también trabajar con las realidades, en donde penosamente se debe incluir el tema de la violencia. También, en este texto se plasma el uso de colores, sonidos, imágenes para captar la atención de quien revisa este material.

La gráfica a continuación muestra una lluvia de ideas acerca de este proyecto, los primeros rasgos que dieron forma a este Texto Paralelo.

# **Sección 1**

# **ALTERNATIVA**

**MÓDULO 1: LA ENSEÑANZA EN LA UNIVERSIDAD**

**TEXTO PARALELO**

Febrero 2020

**Lista de canciones que complementan la lectura de este texto**

Mozart: Le Nozze di Figaro: Overture  
Verdi: La traviata, Act 1: "Libiamo ne' lieti calici"  
Carmen, WD 31/ Act 1: "L'amour est un oiseau rebelle"  
Turandot / Act 3: "Nessun dorma!"  
Cello Suite No. 1 in G Major, BWV 1007: I. Prélude  
Symphony No. 5 in C Minor, Op. 67: 1. Allegro con brio  
Overture Candide  
Piano Concerto No. 21 in C Major, K. 467 "Elvira Madigan: II. Andante  
Piano Sonata No. 17 in D Minor, Op. 31, o. 2-"The Tempest": 3. Allegretto  
Cello Suite No. 1 in G Major, BWv 1007: I. Prélude  
Nutcracker Suite, Op.71a "Dance of the sugar-Plum, fairy"  
Clarinet Concerto in A Major, K. 622: II. Adagio

**(DOUBLE) TRIPLE OUTLINE**

<b>PRÁCTICAS</b>	<b>¿De qué trata mi escrito?</b>	<b>Puntos Contenidos</b>
1 – En torno a la promoción y el acompañamiento del aprendizaje	Experiencia en Dinamarca – manera de trabajar y el acompañamiento del aprendizaje	<b>1 + 4.2</b>
2 – Mediar con toda la cultura	Descripción de la materia Know-How de Alimentos – una clase diferente, visitas, trabajo en grupo, poner en práctica lo aprendido en clase	<b>3</b>
3 – Volver la mirada al Curriculum	Perfil de egresado, plan de estudios, sistema de evaluación, flexibilidad en el curriculum de la carrera de Medicina	<b>4.1</b>
<b>4 – En torno a nuestras casas de estudio</b>	Universidad del Azuay – las remodelaciones como un espacio hospitalario + <b>trabajar en la calidez y hospitalidad que presenta el espacio físico</b> + ejemplo de tres instituciones que trabajan diferente	<b>2</b>
5 – En torno a los educar para	Educar para gozar de la vida y educar para convivir + el porqué de la materia Know-How de Alimentos – cuidado, conservación y preparación adecuada de alimentos	<b>1 + 1.1</b>
6 – La vivencia de las instancias de aprendizaje	Las diferentes vivencias que van desde el pre kinder hasta el posgrado	<b>4.2</b>
<b>7 – Más sobre las instancias de aprendizaje</b>	El contexto – Nace la optativa del Know-How en base a una experiencia, clase de cocina básica a los estudiantes de Medicina + el rol del docente y su material de trabajo cambian de acuerdo a la situación, el contexto y su público. <b>Las instituciones juegan un papel muy importante en las instancias de aprendizaje.</b> a	<b>4</b>
8 – Un ejercicio de interaprendizaje	No solo dominar el contenido sino también saber pararse, modular la voz, “dominar toda el aula con su mirada a fin de no perder un detalle” + tomar en cuenta que si algo se puede mejorar o está pendiente corregir, algunas veces no es porque no se quieren sino porque no se pueden.	<b>5</b>
<b>9 – Revisión de nuestro trabajo</b>	<b>Maneras de proceder</b> , faltar a una indicación (estudiantes que hablaron en la prueba) + <b>virtudes de manera de trabajar</b>	<b>1</b>
<b>10 – Práctica de prácticas</b>	Know-How de Alimentos: descripción, objetivos, contenidos, metodología, criterios de evaluación, calendario de actividades + aporte 5 y examen – ambos son prácticas de aprendizaje para los estudiantes que reflejarán lo aprendido en el semestre	<b>3</b>
<b>11 - ¿Cómo fuimos evaluados?</b>	No se evalúa / evaluaba procesos, se evalúa / evaluaba resultados + calificación en el posgrado + rúbricas + Si bien las evaluaciones deben ser <b>objetivas</b> , es necesario considerar el <b>contexto</b> , tomar en cuenta los <b>procesos</b> y no únicamente los <b>resultados</b> .	<b>4.3</b>
12 – En torno a la evaluación	Los estudiantes evalúan a sus compañeros el trabajo en equipo del aporte 5	<b>4.3</b>
13 – La fundamental tarea de validar	Recibo retroalimentación de la materia al finalizar las clases + incluyo mi apreciación del desarrollo de la materia y desenvolvimiento de los estudiantes	<b>5</b>

## Parte I

### 1. Educando a un docente

“El maestro es una suerte de actor, debe saber pararse, modular su voz, medir y controlar sus gestos, dominar toda el aula con su mirada a fin de no perder un detalle...” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019)

En esta primera parte del texto paralelo haré mucho énfasis en resaltar diferentes experiencias que he tenido siendo alumna, como también docente. Me permito en esta parte reflejar algunos puntos de análisis que creo necesario trabajar a la hora de ser un docente. Estos son:

1. Personalidad, carácter, test de aptitudes y compromiso
2. Bienestar, alimentación y actividad física
3. Organización, planificación y manejo de tiempos
4. Lectura y escritura
5. Introducción a la investigación
6. Inglés básico

#### 1.1 Personalidad, carácter y compromiso

Estas cuatro características son muy subjetivas, no obstante, deben ser tomadas en cuenta a la hora de asignar a una persona como docente.

Como lo describe la Real Academia Española (2020): Personalidad es la “Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra (...) Conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas”. Carácter es “Conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar, de las demás”.

Y son estas características las que deben analizarse a la hora de contratar un profesor. La Asociación Americana de Administradores escolares concluyeron que son dos las cualidades de los profesores efectivos: gestión y técnicas de instrucción y características personales (Minor, Onwuegbuzie, Witcher, & James, 2010).

Effective teachers are profiles as having strong cognitive skills (...) They are subject specialists who are able to select, organize and deliver content; are efficient and effective in the use of instructional time; and are able to vary their teaching strategies according to student needs. Effective teachers are creative, encourage active student participation make relevant assignments, arrange for plenty of successful engaged time, are skillful in using questions, promote critical and creative thinking and use wait time when seeking student response. In addition, they provide feedback, monitor programs and student progress, use both traditional and alternative assessment, and are fair in assessment and grading procedures. Finally, these teachers reflect on their practice and learn from their experiences, and they are members of learning communities, interested in continuing their own professional development (Minor, Onwuegbuzie, Witcher, & James, 2010, pág. 117)<sup>1</sup>.

Nuestro compromiso como docente es escoger un “*educar para*”. Los que son más atractivos a mi forma de ser y a mi manera de proceder en la docencia son **educar para gozar de la vida y educar para convivir**.

*Educación para gozar de la vida*, como lo indica Prieto (2019): “significa que todas y todos los participantes en el mismo se sienten vivos, comparten su creatividad, generan respuestas originales, se divierten, juegan, gozan” y el *educar para convivir*, “porque estamos en el mundo para *entrelayudarnos* (...) No se puede educar para convivir si no se educa en la cooperación, la participación colectiva, en el interaprendizaje” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019). Convivencia significa *vivir con otros* y esto no solo hace referencia a una familia en su casa, esto también significa el vivir con otros en diferentes espacios, siendo uno de ellos la universidad.

La universidad es el ejemplo más claro donde se presenta la convivencia, es aquí donde las personas tenemos que *vivir con otros*, con quienes no habitamos, con quien no nacimos, con quienes tenemos diferentes puntos de vista, culturas, maneras de pensar, ideologías, etc. Y es aquí donde la convivencia puede ser un poco más

<sup>1</sup> Los maestros efectivos son perfiles como que tienen fuertes habilidades cognitivas (...) Ellos son especialistas en materias quienes son capaces de seleccionar, organizar y entregar contenido; son eficientes y efectivos en el uso de tiempo del tiempo de instrucción y son capaces de variar sus estrategias de enseñanza según las necesidades de los estudiantes. Los profesores efectivos son creativos, fomentan la participación activa de los alumnos, realizan tareas relevantes, organizan un tiempo exitoso y dedicado, son hábiles en el uso de preguntas, promueven el pensamiento crítico y creativo y usan el tiempo de espera cuando buscan la respuesta de los alumnos. Además, brindan retroalimentación, monitorean los programas y el progreso de los estudiantes, usan evaluaciones tradicionales y alternativas y son justos en los procedimientos de evaluación y calificación. Finalmente, estos maestros reflexionan sobre su práctica y aprenden de sus experiencias y son miembros de comunidades de aprendizaje, interesados en continuar su propio desarrollo profesional (Minor, Onwuegbuzie, Witcher, & James, 2010, pág. 117).

difícil si no se tiene paciencia y respeto por la forma de ser del otro. La universidad es el espacio perfecto para desarrollar este verbo, convivir.

“Si queremos jugar un proyecto educativo hasta sus últimas consecuencias, lo importante es que quien va, sepa a adónde va” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 118).

## 1.2 Bienestar, alimentación y actividad física

Debe ser ya casi dos años desde que la Universidad del Azuay convocó a que sus docentes y administrativos para que participen de la Red de Salud. El objetivo de esta red es prestar “atención médica a estudiantes, administrativos y docentes con extensión a cónyuges e hijos menores de 25 años, en el área de medicina familiar, pediatría, ginecología, psicología y psiquiatría” (Universidad del Azuay, 2019). Asistí el día que me habían asignado y lo primero que hicieron fueron tomar mis datos e información básica como edad, presión arterial, peso y talla. La enfermera supo decirme que tenía sobrepeso e hizo mucho énfasis en que la mitad de las personas que habían ido a estas citas tenían sobrepeso u obesidad. Al ser una de las últimas de la lista por el apellido, creería que antes de mí pasaron muchos.

Esta es una realidad alarmante, pero que muy pocos están conscientes y por esto planteo la necesidad del bienestar en un docente, una buena alimentación y actividad física.

### Bienestar

Samper (2002) señala: “Hay dos clases de educadores: los buenas personas, a los cuales los alumnos se la velan, y los “sanguinarios”, unos ogros miserables que se hacen respetar a costa de que los odien a ellos y a sus señoras madres” (pág. 1). Para ser docente en estos días, no es necesario que ellos sean esos ogros miserables. Estos eran quienes golpeaban con la regla en la mano izquierda a los zurdos para que escriban con la derecha, eso lo hicieron aquí, en Ecuador con mi abuelo y también en Bélgica, con la abuela de mi esposo. No sé si haber hecho esto era estar con bien con uno mismo o porque la sociedad así lo mandaba.

Como lo indica la OMS: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 2020). Es por esto que el estar-bien en un entorno es muy importante. “La felicidad, el bienestar es una evaluación subjetiva de la situación de la persona en relación con su entorno” (Hué García, 2012, pág. 48). Y de esto se

necesita para alguien quien va a desarrollar su profesión con otras personas y más aún con personas que están formando su carácter, forma de ser y su carrera.

Carlos Hué García (2012) de la Universidad de Zaragoza desarrolló el método de pensamiento emocional, estructurado de la siguiente manera:

Siete competencias emocionales, cuatro de las cuales se refieren al desarrollo de competencias referidas a uno mismo: autoconocimiento, autoestima, control emocional y motivación; y otras tres referidas a competencias en relación con los demás; conocimiento del otro, valoración y liderazgo (pág. 50)

Entonces para desarrollar este bienestar es necesario que los docentes universitarios trabajemos en estas siete competencias emocionales.

## **Alimentación**

En esta parte del texto incluiré una parte del material que he desarrollado para mis clases de la materia optativa de Know-How de Alimentos. No voy a detallar a exactitud cómo alimentarnos, sino más bien presentaré un lineamiento general de como este debería ser en base a la literatura.

En primer lugar, para tener una alimentación correcta, deberíamos seguir el patrón que nos plantea la pirámide alimenticia. Hay muchas, pero la mayoría tiene la misma estructura como la que se presenta a continuación:

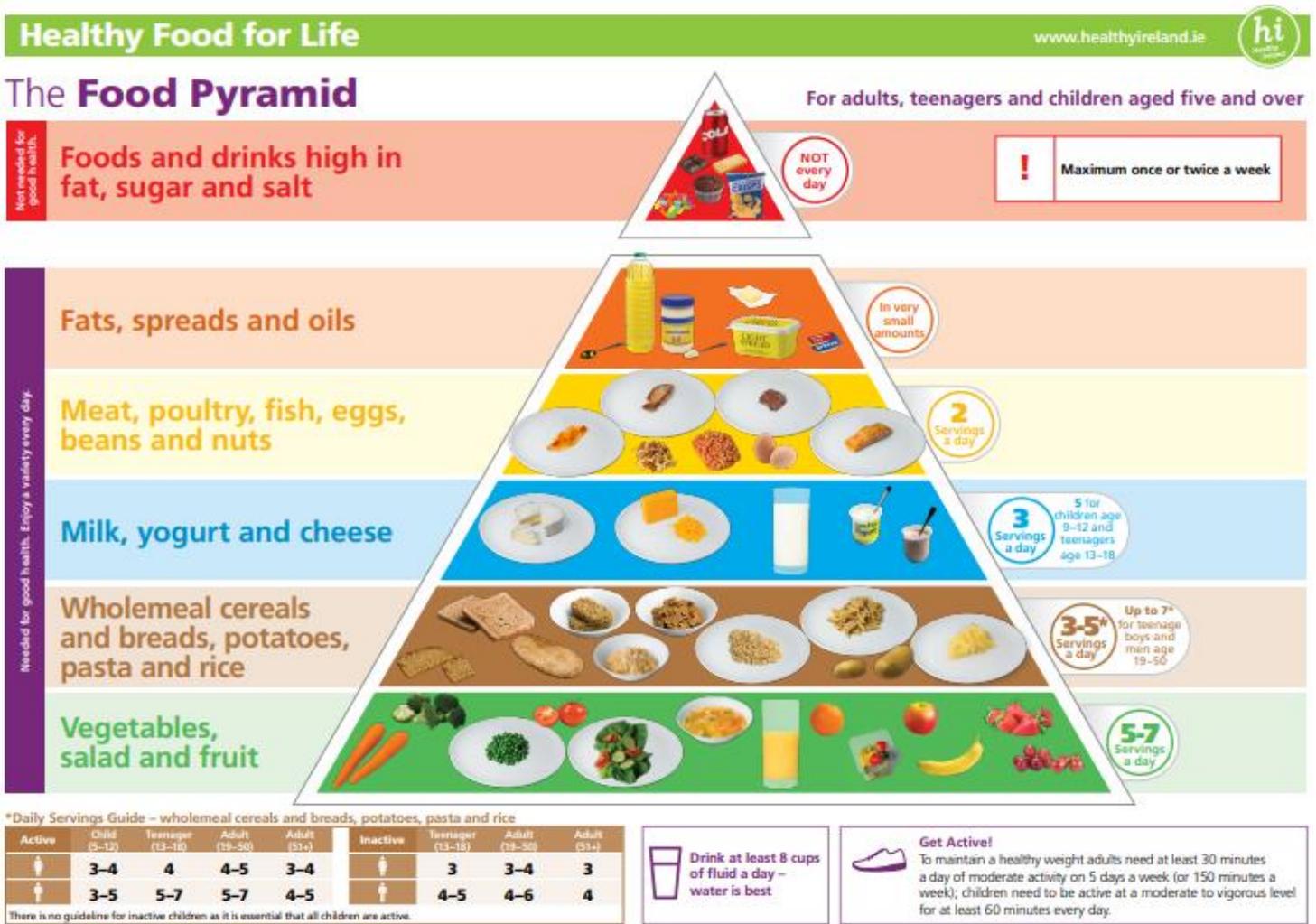


Ilustración 1 The Food Pyramid. Imagen tomada de <https://www.safefood.eu/Healthy-Eating/The-Food-Pyramid> and the Eatwell Guide/The Food Pyramid.aspx

En esta se detalla que como base de nuestra alimentación debemos consumir a diario de 5 a 7 porciones de vegetales, ensaladas y fruta, 3 a 5 porciones de cereales integrales, papas, pasta y arroz, 3 porciones le leche, yogurt y queso, 2 pociones de carne, pollo, pescado, huevos, granos y nueces, pequeñas cantidades de grasa, untables y aceites. No consumir todos los días alimentos altos en grasa, azúcar y sal. Se recomienda también tomar por lo menos 8 vasos de líquidos por día, siendo el agua la mejor opción. Existen otras pirámides como la que se muestra a continuación, es de Bélgica, en donde solo se indica que alimentos se recomienda comer en mayor cantidad que otros. Hay algunos como chocolate, papas fritas y cervezas, muy típico de ese país pero que, sin embargo, se encuentran fuera de la pirámide: “zo weinig mogelijk” – tan poco como sea posible.

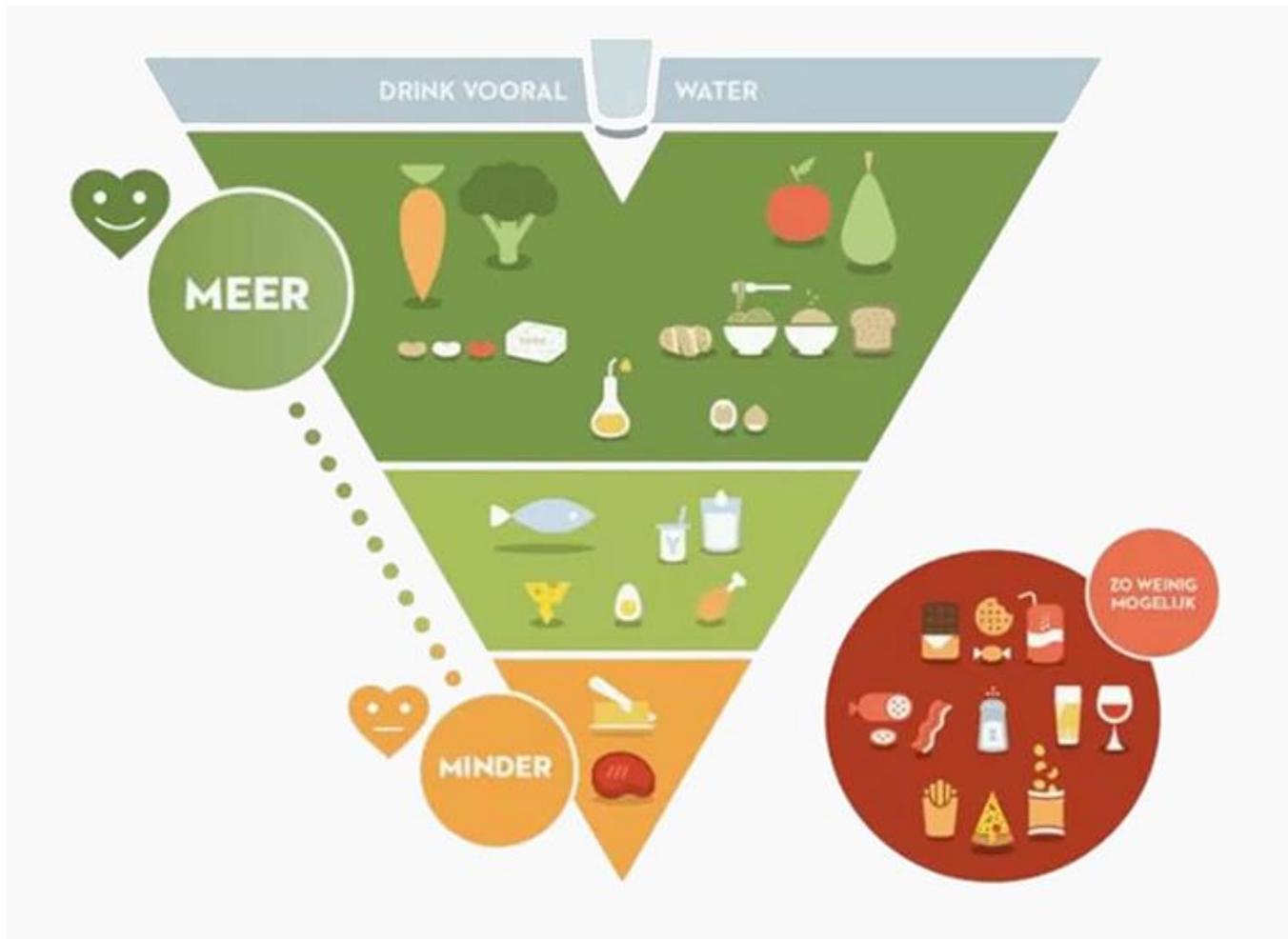


Ilustración 2 Belgium classifies red meat as junk food. Imagen tomada de: <https://www.livekindly.co/belgiums-new-food-pyramid-meat/>

Lo que se recomienda es tratar de cumplir con las 5 comidas diarias – desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios, siendo estas cada 3 horas aproximadamente. Se debe tener en cuenta que el desayuno no debe consistir únicamente en café, necesitamos de carbohidratos, proteínas y grasas también. Igualmente, en el almuerzo y la merienda. Sin embargo, se debe tener también en cuenta que la merienda debe ser algo ligero para descansar mientras dormimos.

Luego de conocer que alimentos debemos comer y cuantas porciones, deberíamos conocer cuánto es una porción y en regla general podríamos relacionar estas a medidas de taza o nuestra mano. Por ejemplo: una porción de fruta o vegetales siempre va a ser una taza. Una porción de cereales cocidos es media taza, una porción de carne es nuestra palma de la mano.

¿Cuánto es una porción?



*No siempre es fácil estimar el tamaño de la porción del alimento.*



En nuestro entorno se presentan platos como estos:

¡Platos muy grandes!



¡La comida no cabe en un plato!

Es necesario saber que todos deberíamos tener conocimientos básicos de que comer y como comer. Además, considerar que en la base de la pirámide deberíamos tener en cuenta:

### En la base: Emociones, deporte, hidratación y cocina

- Actividad física diaria 30 – 60 minutos
- Equilibrio emocional
- Balance energético
- Técnicas culinarias saludables
- Agua 4 – 8 vasos al día



Ilustración 3 Fuente:

[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/2016/04/13/223553.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/2016/04/13/223553.php)

**"No es necesario vivir a dieta,  
pero hay que moverse más  
cuando comemos más"**

...además es una buena idea:

- **Controlar las porciones**
- **Decidir bien nuestros alimentos**
- **Cocinar en casa**
- **Comer "local"**
- **Sembrar**

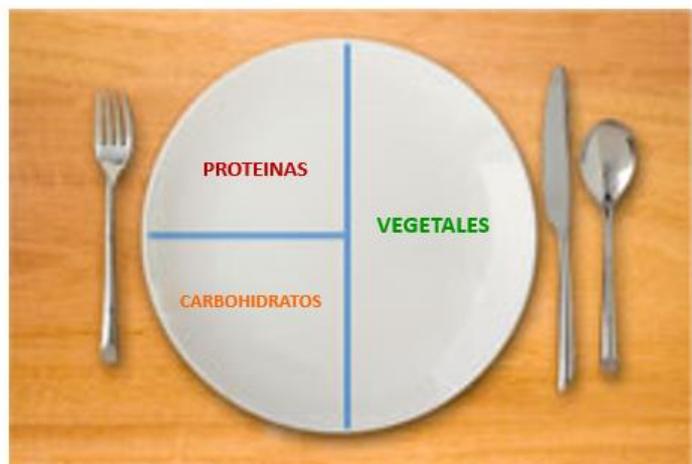
Otros tips también importantes a considerarse:

## Tips

- **Comparta** su porción grande de comida.
- **Coma lento** y tome mucha agua.
- Si utiliza aderezos en su comida, sívalos por separado.
- Use **platos de tamaño estándar**.
- **No coma del empaque**
- **No coma frente al televisor o computadora, coma en familia.**

## EL PLATO DIVIDIDO

Por lo general comemos mucho carbohidrato y proteína. Cuando **nuestro plato debería verse así**



### Actividad física

Se recomienda que una persona adulta debería por lo menos realizar 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana. Además de esto, hay recomendaciones muy sencillas como, por ejemplo:

- Bájese del bus una parada antes y camine a su destino
- Use las gradas en lugar de usar el ascensor
- Cuando tenga que comprar algo que está a unas cuadras de su casa, prefiera ir caminando
- Limpie su casa. Los quehaceres de la casa consumen calorías

Existen recomendaciones también para quienes están mucho tiempo frente al computador o sentados en un escritorio y son las pausas activas. Estas consisten en tomarse 10 minutos cada dos horas para levantarse y estirar nuestras extremidades.

### 1.3 Organización, planificación y manejo de tiempos

Si para realizar un viaje nos organizamos, planificamos y planteamos un itinerario, ¿Por qué no hacerlo para las actividades que tenemos como docentes universitarios?

Los docentes universitarios generalmente tenemos otras actividades dentro de la universidad además de la enseñanza y es por esto que planificar y organizarse es muy importante, al igual que destinar el tiempo necesario para preparar las clases, calificar tareas, revisar material, entre otras.

Para plantear una estrategia de planificación es necesario conocer las variables que debemos tener en cuenta, como, por ejemplo: que actividades debemos realizar, el tiempo necesario para desarrollar esta actividad, el tiempo disponible, las fechas límite, si esta actividad la realizamos solos o con otras personas, etc. Además de esto, como lo indica Zalatan (1996) en su artículo *The determinants of planning time in vacation travel*, existen interrelaciones por lo menos en tres dimensiones: atributos del viaje, actitud del individuo y características socioeconómicas del turista. Si se plantean estas mismas dimensiones para planificar el cronograma de un docente serían: atributos de las actividades a realizar, actitud del individuo y en lugar de las características socioeconómicas, podrían tomarse en cuenta otras cualidades como, por ejemplo: uso de las Tecnologías de la Información, nivel de inglés, etc.

if tourists are familiar with a destination, have a risktaking attitude and are young, they might invest less time in the planning of a trip. On the other hand, the older tourist seeking an unfamiliar destination and staying longer period might invest more time in the planning of a trip. However, it should be recognized that the "amount" of planning is not the sole outcome, and attention should also be given to the 'type' of planning. Tourists may do little planning themselves if they can delegate most of it to a travel agent (Zalatan, 1996, pág. 125)<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Si los turistas están familiarizados con un destino, tienen una actitud arriesgada y son jóvenes, podrían invertir menos tiempo en la planificación de un viaje. Por otro lado, el turista mayor que busca un destino desconocido y que se queda más tiempo puede invertir más tiempo en la planificación de un viaje. Sin embargo, debe reconocerse que la "cantidad" de planificación no es el único resultado y que también debe prestarse atención al "tipo" de planificación. Los turistas pueden planificar poco si pueden delegar la mayor parte a un agente de viajes (Zalatan, 1996, pág. 125).

Por ejemplo, la imagen a continuación indica la organización de mis actividades. En la primera columna de la izquierda se encuentran los proyectos en los que trabajo, las columnas de la derecha indica las actividades que tengo que hacer durante cierta semana, además a la derecha de las actividades se indica el número de horas destinadas a esa actividad y al final se suma las horas totales trabajadas por semana. Además, el uso de colores ayuda mucho a visualizar las actividades urgentes, como son las que están en rosado y las actividades amarillas son las pendientes, mientras que las que están en blanco son las completas. En caso de que haya más de una actividad por celda se separa por un + y según se vayan realizando se van tachando hasta que todas las actividades de la celda se completen.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	febrero 2020								
<b>PROYECTOS</b>	3 - 7		10 - 14		17 - 21		24 - 28		
Know-How de Alimentos	Gestionar exámenes + Organizar la visita académica y enviar un mail		4	Reunión	1				
Proyecto 2	-		0	ddd	8				
Proyecto 3	Enviar el borrador de los archivos + propuesta del proyecto		6	propuesta del proyecto + consultar sobre formatos (jueves)					
Proyecto 4	Reunión de trabajo por metodología y formularios +organizar seminario?		3	eee	4				
Proyecto 5	aaa		6	fff	1				
Proyecto 6	bbb		4	Organizar la revisión sistemática	1				
Otros	ccc		8	ggg	10	Descargar material de la aplicación			
			31		25				

A continuación, también incluyo el cronograma de actividades de mi material Know-How de Alimentos. Esta planificación es semestral, donde se detallan las actividades por semana y también por día. Como en el caso anterior, el uso de colores ayuda a visualizar las actividades importantes. A los estudiantes se les presenta una versión más sencilla que no incluye el mensaje: “subir faltas” o “coordinar salida cocina vanguardia”.

Semana regular	Semana Know-How de Alimentos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1		16/9/2019	17/9/2019	18/9/2019	19/9/2019	20/9/2019	21/9/2019	22/9/2019
			Inicio de clases		Inicio de clases	Proyecto VIDA		
2	<b>1</b>	23/9/2019	24/9/2019	25/9/2019	26/9/2019	27/9/2019	28/9/2019	29/9/2019
			Inicio de clases KNOW-HOW DE ALIMENTOS 1 - 2		Inicio de clases KNOW-HOW DE ALIMENTOS 1 - 2			
3	<b>2</b>	30/9/2019	1/10/2019	2/10/2019	3/10/2019	4/10/2019	5/10/2019	6/10/2019
			3.1 - 3.2		3.1 - 3.2			
4	<b>3</b>	7/10/2019	8/10/2019	9/10/2019	10/10/2019	11/10/2019	12/10/2019	13/10/2019
			Suspensión de clases por paro nacional		Suspensión de clases por paro nacional	Vacaciones		
5	<b>4</b>	14/10/2019	15/10/2019	16/10/2019	17/10/2019	18/10/2019	19/10/2019	20/10/2019
			3.3 - 3.4		3.3 - 3.4			
6	<b>5</b>	21/10/2019	22/10/2019	23/10/2019	24/10/2019	25/10/2019	26/10/2019	27/10/2019
			3.5 - 3.6		3.5 - 3.6			
7	<b>6</b>	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	1/11/2019	2/11/2019	3/11/2019
			SESIÓN SOLEMNE		4.1 - 4.2	Vacaciones	Vacaciones	Nota 1
			APORTE 1		APORTE 1			
8	<b>7</b>	4/11/2019	5/11/2019	6/11/2019	7/11/2019	8/11/2019	9/11/2019	10/11/2019

		Vacaciones	4. 2		4.3 - 4.4			
9	8	11/11/2019	12/11/2019	13/11/2019	14/11/2019	15/11/2019	16/11/2019	17/11/2019
			4.1, 4.3 y 4.4		Día del estudiante	Día del estudiante	Día del estudiante	
10	9	18/11/2019	19/11/2019	20/11/2019	21/11/2019	22/11/2019	23/11/2019	24/11/2019
			5.1 y 7 5 puntos APORTE 2		5.1 5 puntos APORTE 2			
			desde hoy trabajo en el aporte 5		desde hoy trabajo en el aporte 5			
11	10	25/11/2019	26/11/2019	27/11/2019	28/11/2019	29/11/2019	30/11/2019	1/12/2019
			5.1 P 3 puntos APORTE 3		5.1 Pr 3 puntos APORTE 3			
12	11	2/12/2019	3/12/2019	4/12/2019	5/12/2019	6/12/2019	7/12/2019	8/12/2019
		Subir faltas						
			5.1 P 3 puntos APORTE 3		5.1 Pr 3 puntos APORTE 3			Nota 2
13	12	9/12/2019	10/12/2019	11/12/2019	12/12/2019	13/12/2019	14/12/2019	15/12/2019
			5.1 Pr		5.1 Pr			

			desde hoy entrega aporte 4		desde hoy entrega aporte 4			
14	<b>13</b>	16/12/2019	17/12/2019	18/12/2019	19/12/2019	20/12/2019	21/12/2019	22/12/2019
			6 fecha máxima de entrega aporte 4		6 fecha máxima de entrega aporte 4			
		23/12/2019	24/12/2019	25/12/2019	26/12/2019	27/12/2019	28/12/2019	29/12/2019
		Vacaciones Navidad						
15	<b>14</b>	30/12/2019	31/12/2019	1/1/2020	2/1/2020	3/1/2020	4/1/2020	5/1/2020
		Vacaciones Navidad			Subir faltas			
					7 y 8			
		Vacaciones Navidad			fecha máxima de entrega aporte 5 - Grupo A y B			
					fecha máxima de entrega aporte 5 - Grupo A y B			
16	<b>15</b>	6/1/2020	7/1/2020	8/1/2020	9/1/2020	10/1/2020	11/1/2020	12/1/2020
			8 y 8Pr		8 Pr			

			Coordinar salida cocina vanguardia					
17	<b>16</b>	13/1/2020	14/1/2020	15/1/2020	16/1/2020	17/1/2020	18/1/2020	19/1/2020
			<b>9</b>	<b>Nota 3</b>	<b>9</b>	<b>Subir faltas</b>		
18	<b>17</b>	20/1/2020	21/1/2020	22/1/2020	23/1/2020	24/1/2020	25/1/2020	26/1/2020
		<b>EXÁMENES FINALES</b>						
19	<b>18</b>	27/1/2020	28/1/2020	29/1/2020	30/1/2020	31/1/2020	1/2/2020	2/2/2020
		<b>EXÁMENES FINALES</b>						
20	<b>19</b>	3/2/2020	4/2/2020	5/2/2020	6/2/2020	7/2/2020	8/2/2020	9/2/2020
				<b>SUPLETORIOS</b>				
21	<b>20</b>	10/2/2020	11/2/2020	12/2/2020	13/2/2020	14/2/2020	15/2/2020	16/2/2020
				<b>Última nota - cierre de ciclo</b>				

## 1.4 Lectura y escritura – tips y estructura

“Podemos decir que la Lectura es el medio más eficaz para la adquisición de conocimientos ya que enriquecen nuestra visión de la realidad, intensifica nuestro pensamiento lógico y creativo, y facilita la capacidad de expresión” (Leoni Handel, 2012). La lectura es una herramienta práctica para la vida cotidiana como para el desempeño profesional, leer desde el periódico, pasar por un libro hasta llegar a la lectura de artículos científicos es muy significativo. Quien lee por lo general escribe bien, estas dos actividades van de la mano. Se dice que para aprender a escribir uno debe leer, se dice también que, para aprender a escribir un artículo científico, uno debe leer un artículo científico por día. Lo importante es aprender, aprender a leer y aprender a escribir.

“Cuando una persona se prepara para la vida profesional debe pensar que, sin importar lo que se estudie, siempre habrá un vínculo con el mundo que se manifestará de manera escrita” (Barreiro, 2017, pág. 30)

## 1.5 Introducción a la investigación

Trabajar en investigación no es algo fácil; sin embargo, es una de las experiencias más satisfactorias al encontrar un hallazgo científico, al conseguir un cambio con una intervención, al indagar sobre un problema comunitario, etc. Y más importante aún para un docente es hacer investigación docente. “Through teacher research, teachers have an opportunity to shape their professional development and to validate, affirm, and improve their practice” (Henderson, Meier, Perry, & Stremmel, 2012, pág. 5)<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> A través de la investigación docente, los maestros tienen la oportunidad de moldear su desarrollo profesional y validar, afirmar y mejorar su práctica (Henderson, Meier, Perry, & Stremmel, 2012, pág. 5).

Teacher research is intentional, systematic inquiry by teachers with the goals of gaining insights into teaching and learning, becoming more reflective practitioners, effecting changes in the classroom or school, and improving the lives of children.... Teacher research stems from teachers' own questions and seeks practical solutions to issues in their professional lives.... The major components of teacher research are: conceptualization, in which teachers identify a significant problem or interest and determine relevant research questions; implementation, in which teachers collect and analyze data; and interpretation, in which teachers examine findings for meaning and take appropriate actions.... Teacher research is systematic in that teachers follow specific procedures and carefully document each step of the process (NAEYC - National Association for the Education of Young Children, 2020)<sup>4</sup>.

En la página web de NAEYC – National Association for the Education of Young Children (<https://www.naeyc.org/resources/pubs/vop/about-teacher-research>) se indican también diferentes links que pueden ayudar a un profesor a trabajar en investigación docente. Por ejemplo:

- La revista Teaching and Teacher Education que trata sobre la educación desde una perspectiva internacional
- Networks, una revista en línea para investigación docente en la que se presenta investigación-acción
- Self-Study Teacher Research es una página web de SAGE que se enfoca en mejorar el aprendizaje de los estudiantes y la discusión en clase a través de modelos, o capítulos específicos que indican como diseñar una propuesta, organizar y analizar datos, entre otros.

Y no solo es importante hacer investigación docente (teacher research) sino también investigación en nuestras áreas de formación, además que, los proyectos multidisciplinarios, con diferentes áreas de estudios son los más productivos y que generan información muy valiosa.

<sup>4</sup> La investigación docente es una investigación intencional y sistemática por parte de los maestros con el objetivo de obtener información sobre la enseñanza y el aprendizaje, convertirse en profesionales más reflexivos, realizar cambios en el aula o en la escuela y mejorar la vida de los niños... La investigación de los docentes surge de las propias preguntas de los docentes y busca soluciones prácticas a los problemas en su vida profesional... Los componentes principales de la investigación docente son: conceptualización, en la cual los docentes identifican un problema o interés significativo y determinan preguntas de investigación relevantes; implementación, en la cual los maestros recopilan y analizan datos; interpretación, en la cual los maestros examinan los hallazgos en busca de significado y toman las medidas apropiadas... La investigación docente es sistemática en el sentido de que los maestros siguen procedimientos específicos y documentan cuidadosamente cada paso del proceso (NAEYC - National Association for the Education of Young Children, 2020)

## 1.6 Inglés básico

Hace un par de años la Universidad del Azuay lanzó IReNe – International Research Networks, de la cual soy miembro. Esta iniciativa tiene como fin la internacionalizarle de la universidad. Al revisar el historial de las publicaciones pudimos concluir que la mayoría de estas eran en español, por ende, publicadas en revistas españolas y latinoamericanas. Nos dimos cuenta que hace mucha falta publicar en inglés, de esta manera las investigaciones serán visibles por un público mayor, además que, muchas de las mejores revistas se encuentran únicamente en inglés. Este es el porqué de la importancia de aprender inglés.

A lo mejor, no todos los profesores trabajan en investigación y publican artículos científicos de algo impacto, sin embargo, es necesario poder leer una noticia en un periódico internacional, o referir en clase a un reportaje o por visitas en la universidad de personas extranjeras.

English is acknowledged Passport to better education and employment opportunities. English language plays a crucial role to weave the world into a single thread. English has a status of a second language in almost all the countries where it is not the first language. To acquire simple language for day to day communication is main aim of learning any language (Riyaz, 2016, pág. 478)<sup>5</sup>.

Como lo presenta Alizadeh (2016), la motivación juega un rol importante en el desarrollo de las habilidades de un lenguaje y esta es un factor importante al aprender un idioma extranjero.

<sup>5</sup> El inglés es reconocido como un pasaporte para una mejor educación y oportunidades de empleo. El idioma inglés juega un rol crucial para tejer el mundo en un solo hilo. El inglés tiene el estatus de un segundo idioma en casi todos los países donde no es el primer idioma. Adquirir un lenguaje sencillo para la comunicación diaria es el objetivo principal objetivo de aprender cualquier idioma.

## 2. Organización y coordinación alternativa en la universidad

La universidad, es nuestra morada donde permanecemos generalmente, un tercio de nuestro día, cinco días a la semana. Está conformada por su estructura física como por su estructura humana. Muchas personas asocian a la universidad como “el edificio” donde se presentan las clases, cuando esta va mucho más allá de esto. Si bien la estructura física presenta el espacio de enseñanza, no es sino la existencia de la estructura humana la que da vida y chispa a esta casa de estudio.

Como lo indica Prieto Castillo (2019): “la universidad es esencialmente los seres que la integran”. Este es el componente que, así como la estructura física de la universidad, no se debe descuidar y siempre trabajar en ello para mantener la calidez y hospitalidad que presenta el espacio físico. Además, “se requiere una relación entre docentes, investigadores, estudiantes y administrativos cuyo eje sea el aprendizaje relevante” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019). El mismo texto señala que a la universidad le interesa el logro de estos componentes humanos como personas y como profesionales. “Una institución no puede crecer ni aspirar al cumplimiento de sus funciones si quienes la integran no se sienten realizados en su quehacer cotidiano” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019).

En base a lo que he visto en otros países e instituciones hay maneras en que las que estas pueden colaborar para que el desarrollo del personal de trabajo sea más placentero. Unos ejemplos de ellos son:

1. Horario de atención
2. Mesas de pie – para reuniones concretas
3. Bicicleta
4. Uniformes

### 2.1 Horario de atención

Universidad de Aalborg (en Copenhague) – las oficinas de administración indican su horario de atención en las puertas de las mismas. Cabe recalcar que no todos los días son los mismos horarios y muchas de las veces, en horario de oficina no hay atención al

público. Los grupos de trabajo de estas oficinas se organizan así para también tener un tiempo sin interrupciones en el que se puedan concentrar en su trabajo interno.

En Ecuador, el personal administrativo de las universidades es quien por lo general tiene un horario determinado de trabajo y atención al público. Así es, secretarías, personal de limpieza, TI, tesorería, información, entre otros despachos tienen un horario asignado de trabajo y esto está bien. Pero al igual que ellos, los docentes deberían también tener un horario designado para atención a su público, los estudiantes. Conozco de otras universidades en donde los docentes tienen un espacio en una oficina y cuelgan en la puerta el horario que tienen disponible para la visita de sus estudiantes para consultas, revisión de pruebas, etc. De esta manera se organiza mejor el tiempo para los docentes como para los estudiantes. Además, es muy importante que los docentes tengan una asignación real de horas para preparación de clases. Generalmente, preparar una hora clase toma una hora y en la realidad, esto no se ve reflejado en el distributivo.

Es algo muy latino tener las dos horas de pausa al almuerzo, sí bien es una tradición muy bonita poder ir a la casa y almorzar en familia, muchas veces no es práctico. Con el tráfico del medio día, cuando todos quieren ir por algo de comida, una distancia de 5 km tomaría solo el viaje de ida unos 20 minutos en carro, a lo mejor 30 minutos en transporte público, una hora a pie (que, con computadora, libros y el sol de mediodía no es viable), además, que solo con ir y regresar nos tomó ya dos horas. La bicicleta sería una buena opción de 15 minutos, aunque sin ciclo vías y la falta de seguridad no es muy factible. Esto hago referencia a Cuenca.

En algunas universidades se puede encontrar la disponibilidad de mesas que no están en los bares universitarios sino en áreas cerca y que son exclusivas para tomar alimentos. La foto a continuación es de una empresa, KPMG en Bélgica, en donde sus empleados llevan sus loncheras con su almuerzo y se toman aproximadamente un descanso de 30 minutos para servirse su comida e interactuar con sus compañeros de trabajo.



Considerar que podríamos llevar algunos días comida de casa o inclusive comprar en el bar universitario nos ahorraría tiempo de viaje, evitaríamos contaminación, además que por la tarde podríamos regresar pronto a casa para preparar la merienda, ir al gimnasio, leer un libro, dedicar un poco más de tiempo al cuidado de nosotros mismos.

## 2.2 Mesas de pie – reuniones concretas

Nordea Bank (en Copenhague) – Trabaja en la atención al cliente en mesas de pie. Esto es importante si se quiere que la reunión sea corta, clara y concisa.

Los latinos acostumbramos a tener muchas veces reuniones largas y poco productivas. Algo que aprendí de mis estancias fuera del país es que, si se tiene un cronograma o una lista preparada de los temas a discutir y definido el tiempo para cada uno de los puntos, las reuniones de toma de decisiones son mucho más cortas. En una de las visitas de Greet Cardon, profesora de la Universidad de Gante, a Cuenca, resaltaba mucho la importancia de mantener estas reuniones eficientes y una manera de lograrlo era que las reuniones se realicen en una mesa mientras se está de pie. La ventaja de aplicar

esta técnica es que nos obliga a ponernos de pie y ejercitar músculos que al estar sentados no los utilizamos.

### 2.3 Bicicleta

KPMG (en Gante) – Los días en que los auditores no tienen que visitar a sus clientes (en carro) y saben de antemano que trabajarán en su oficina en Gante pueden ir a su trabajo en bicicleta. En este caso, la compañía es flexible en la hora de llegada de su empleado (puede ser entre las 7.00 y 9.00 de la mañana). También, por cada kilómetro recorrido a la ida, la compañía paga 0.30 centavos de euro y financia una parte de la compra de la bicicleta. El único requisito es que cumpla sus horas de trabajo diarias. Un detalle, la compañía cuenta con duchas y casilleros.

La bicicleta, sería uno de los medios de transporte más interesantes de incluirlos en la cultura cuencana. Actualmente la Universidad del Azuay mantiene una campaña de #alauenbici que promueve el uso de la bicicleta para movilizarse. Actualmente se trabaja con un proyecto de investigación para conocer los patrones de movimiento de la comunidad universitaria y también analizar las percepciones sobre como transportarse en bicicleta. En el siguiente link se puede encontrar más información sobre este proyecto: <https://alauenbici.uazuay.edu.ec/>.

En Dinamarca, uno de los países en donde hay más bicicletas que carros, especialmente en Copenhague, es una obra de arte percibir el diseño de estas ciclo vías, se puede admirar el espacio que tienen permitido las personas en comparación con el transporte automotriz



Ilustración 4 Photo by Febiyan on Unsplash

Inclusive donde no hay ciclo vías, las bicicletas tienen preferencia.



Ilustración 5 Photo by Max Berger on Unsplash

Y el parqueo de estas no es un problema, inclusive mucha gente no las deja con candado y en ocasiones dejan su casco o su bolsa con las compras del supermercado en la canastilla.



Ilustración 6 Photo by Alex Motoc on Unsplash

Este es un medio de transporte tan práctico, no contaminante y que al mismo tiempo ayuda a ejercitarse y a distraer la mente. Sería muy lindo ver un proyecto como estos en Cuenca.

## 2.4 Uniformes

Nordea Bank (en Copenhague) – Los funcionarios no llevan uniforme lo que le da al banco un toque de familiaridad hacia los clientes, al llegar se siente que está siendo atendido por una persona y no por un rudo funcionario.

Sin embargo, en nuestro país, el uso de uniformes es muy práctico y genera una identidad con la institución, sea esta pública o privada. Se dice que los uniformes dan buena imagen a la institución y sensación de profesionalidad, inclusive, los uniformes dan la comodidad de no tener que escoger que ponerse. A pesar de esto me pregunto porque en otros países no se utiliza uniformes en las empresas, instituciones, inclusive no se usan uniformes en las escuelas y colegios. ¿Será que no somos uniformes?

Adam y Galinsky (2012) en su artículo *Enclothed Cognition*, describen la influencia que tiene la ropa en los procesos psicológicos de quien la usa. En uno de sus experimentos comprobaron que un mandil de laboratorio se relaciona con atención y cuidado entonces, aplicaron un experimento en el que plantearon que al usar un mandil de laboratorio aumentarían el rendimiento al realizar tareas relacionadas con la atención. Sus resultados demostraron que la atención de las personas aumentó únicamente cuando se usaba el mandil y cuando este mandil estaba asociado al de un doctor y no a un pintor, por ejemplo.

**Estos ejemplos de universidades y empresas muestran la flexibilidad en la organización y desarrollo de las funciones en estas instituciones. Me encantaría que acciones como estas se puedan implementar en las diferentes universidades de nuestro país.**

## Parte II

En esta segunda parte del texto paralelo presento alternativas para trabajar con una materia. También contrasto estas con las experiencias que he tenido siendo alumna y docente. Estas alternativas son:

1. Materias optativas
2. Técnicas alternativas de aprendizaje

### 3. Materias optativas – una alternativa: Know-How de Alimentos

Como se indica en el texto La Enseñanza en la Universidad – Especialidad en Docencia Universitaria (2019), detrás del umbral pedagógico no está todo, hay algo, pero no todo, ni tampoco está vacío.

Desde el semestre que inició en septiembre 2019 la Universidad del Azuay ha ofertado dentro de sus carreras diferentes materias optativas que complementan la formación de un futuro profesional. Estas son: Deportes (básquetbol, fútbol, ciclismo), Teatro, Máscaras y mi materia Know-How de Alimentos. Estas materias se presentan con el propósito de encajar en el contexto actual. Dedicamos nuestro tiempo a muchas cosas a la vez que olvidamos muchas veces la adquisición adecuada de alimentos, su preparación y su consumo. Muchas de las veces nuestra comida tiene mucho empaque, la preparamos en diez minutos y la consumimos frente a una pantalla.

Esta materia nace por una experiencia: Fui invitada a dictar una clase de cocina básica para los estudiantes de la Facultad de Medicina que iban a su internado comunitario. A pedido de su profesora, organicé recetas sencillas, prácticas y de bajo costo: una ensalada de quinoa, una ensalada de papa, batidos, salsa pesto, hummus, sopa de pollo. Los estudiantes se emocionaron mucho (al parecer la comida emociona mucho a la gente) y se organizaron en grupos de trabajo, cada uno con una receta o una tarea. Uno de los grupos que nunca olvidaré fue el que estaba a cargo de cocinar huevos por siete minutos a partir de agua hirviendo. Al ser la cocina un laboratorio lleno de experimentos, los estudiantes decidieron contar los siete minutos al colocar los huevos en agua fría. Al ver el resultado, me consultaron si podían cocinar otros de la manera que les había indicado – colocarlos en agua hirviendo y contar los siete minutos. Como tenían suficientes ingredientes intentaron nuevamente. Mi sorpresa fue que cuando me acerque

a la estufa, los huevos que se cocinaban estaban en el caldo de pollo. Al parecer, les dio pereza poner nuevamente una olla de agua a hervir.

“La personalización implica el saber algo de las y los jóvenes, compartir con ellos informaciones relativas al contexto en que viven, tener al menos idea de lo que sucede en el contexto cultural y social de ellos” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 92). Al no ser mis alumnos, no conocía nada de su entorno y me encontré con esta experiencia en el camino. Desde esta vez, las siguientes veces a las que fui invitada a dar esta clase primero les presentaba una clase teórica muy resumida, pero con los puntos claves que se debe tener en un laboratorio como es el manejo y la higiene de alimentos.

Es por eso que esta vez, al iniciar el ciclo pregunté a los estudiantes el primer día de clases por qué se habían matriculado en mi materia obtuve diferentes respuestas como: “me gusta cocinar”, “quiero aprender a cocinar”, pero también respuestas como “era la única optativa que encajaba en horario de clases” o “no tenía otra opción”.

El objetivo de presentar este tema de esta manera es para que los estudiantes pongan en práctica en su vida diaria lo aprendido en clase. No se fuerza la memoria de conocimientos, muy por el contrario, se motiva el “desarrollo de una clase agradable y creativa, en la cual los factores del ámbito escolar favorezcan el rendimiento académico y una mayor comprensión de lo abordado” (León León, 2014, pág. 138).

Para que se conozca más sobre mi materia, sus objetivos y estructura y manera de presentarse incluiré mi material de trabajo:

### **Descripción y objetivos de la materia**

Una buena alimentación conlleva a un buen estado de la persona. **Know-How de Alimentos** es una materia que indicará los conocimientos básicos y fundamentales sobre los alimentos y alimentación saludable. El enfoque de este curso es la salud. En la actualidad se visibiliza un alto índice de sobrepeso y obesidad en nuestra sociedad, esto se debe a varios factores, siendo uno de ellos la falta de conocimiento sobre alimentación. Es por esto que esta materia contribuirá con información sobre los alimentos, su cuidado, conservación y preparación adecuada. Además, se cubrirán temas relacionados como: higiene y manipulación de alimentos, nutrientes y salud. Las

clases contarán también con talleres sobre temas específicos que complementen la materia. Este curso intenta promover también el trabajo en equipo e incentivar el desarrollo de la creatividad. **Know-How de Alimentos** contribuye en la formación integral del futuro profesional.

## Contenidos

N°	Contenido	Metodología del curso*	Carga horaria	Semana
<b>1</b>	<b>Introducción a la materia</b>			
1.1	Alimentación, cultura y vida	CT	0.5	1
1.2	Guías de trabajo	CT	0.5	
<b>2</b>	<b>Higiene y manipulación de alimentos</b>	CT	1	
<b>3</b>	<b>Alimentos y nutrientes</b>			
3.1	Pirámide nutricional	CT	1	2
3.2	Agua y bebidas	CT	1	
		TA	2	
3.3	Frutas y verduras + Vitaminas y minerales	CT	1	3
		TA	2	
3.4	Carbohidratos	CT	1	3
		TA	2	
3.5	Proteínas	CT	1	4
		TA	2	
3.6	Lípidos	CT	1	4
		TA	2	
<b>4</b>	<b>Alimentos y salud</b>			
4.1	Necesidades nutritivas	CT	1	5
4.2	Etiquetas nutricionales	CT	1	
4.3	Tamaño de las porciones	CT	1	6
		TA	2	
4.4	Índice de masa corporal + Índice de cintura – talla	CT	1	
<b>5</b>	<b>La cocina es un laboratorio</b>			
5.1	Técnicas culinarias de cocción de alimentos	CT	2	7
		CP	6	8-9-10
<b>6</b>	<b>Taller 1: Menú saludable</b>	CT	2	11
		TA	8	
<b>7</b>	<b>Taller 2: Tipos de materiales para cocina</b>	CT	1	12

8	Taller 3: Edulcorantes	CT	1	
		CP	2	13
9	Taller 4: Conservación de alimentos	CP	2	14
		TA	4	
10	Taller 5: Cocina tradicional de vanguardia	CT	2	15
		CP	2	16

\*CT – Clase Teórica (20h), CP – Clase Práctica (12h) y TA – Trabajo Autónomo (24h)

### Metodología

El curso se enfoca en el aprender experimentado. Las clases contienen un componente teórico en aula, otro de trabajo autónomo en el campus virtual y un tercero práctico en un laboratorio (o fuera de este), de este modo los estudiantes tienen la libertad de experimentar lo aprendido. Además, se incluyen cinco talleres que complementaran la estructura de este curso.

Los materiales los traerán los estudiantes de sus casas. Se ocuparán herramientas básicas como un cuchillo y una tabla de picar, así como ingredientes asequibles como frutas y verduras. Este curso intenta promover también el trabajo en equipo e incentivar el desarrollo de la creatividad.

### Criterios de evaluación

- Las **evaluaciones escritas** se realizarán a través del aula virtual o en clase y serán individuales
- Los **trabajos prácticos** se evaluarán luego de terminar la práctica en el laboratorio. Se trabajará en grupos como también de manera individual.
- Para el **trabajo escrito** se evaluará tanto el contenido como la creatividad del desarrollo del mismo, así como, los detalles y la presentación. Este trabajo se presentará en grupos.
- El **examen final** será a través del aula virtual y se presentará de manera individual

### Desglose de evaluación

<b>Evidencia</b>	<b>Descripción</b>	<b>Contenidos sílabo a evaluar</b>	<b>Aporte</b>	<b>Calificación</b>	<b>Semana Know-How de Alimentos</b>
Evaluación escrita – aula virtual	Test sobre higiene y manipulación de alimentos, alimentos y nutrientes	Higiene y manipulación de alimentos, alimentos y nutrientes	Aporte 1	5	Semana 8
Evaluación escrita – aula virtual	Test sobre alimentos y salud	Alimentos y salud	Aporte 2	5	Semana 9
Trabajo práctico - producto	Test sobre la cocina es un laboratorio	Técnicas culinarias de cocción de alimentos	Aporte 3	6	Semana 12
Evaluación escrita – aula virtual	Test sobre la cocina es un laboratorio	Técnicas culinarias de cocción de alimentos	Aporte 4	4	Semana 13
Trabajo escrito	Proyecto menú saludable	Taller 1: Menú saludable	Aporte 5	10	Semana 14
Evaluación escrita – aula virtual	El examen comprende todo el material trabajado en el semestre	Higiene y manipulación de alimentos, alimentos y nutrientes, alimentos y salud, la cocina es un laboratorio + talleres: 1, 2, 3, 4 y 5	Examen	20	Semana 17 – 18
Evaluación escrita – aula virtual	El examen comprende todo el material trabajado en el semestre	Higiene y manipulación de alimentos, alimentos y nutrientes, alimentos y salud, la cocina es un laboratorio + talleres: 1, 2, 3, 4 y 5	Supletorio	20	Semana 19

#### 4. Técnicas alternativas de aprendizaje

Una de las instancias de aprendizaje más importantes, es de seguro la manera de utilizar el contexto. Como lo indica la Real Academia Española, contexto es el “entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el que se considera un hecho” (Real Academia Española, 2019)

Es por esto que el rol del docente y su material de trabajo deben ir cambiando de acuerdo a la situación, al contexto y su público. No es lo mismo presentar mi material de trabajo a estudiantes universitarios, que a los padres de familia de niños de escuela o a una comunidad rural. Se debe entender primero a los receptores de esta práctica de aprendizaje para que el mensaje llegue de la mejor manera.

Además, del grupo receptor se debe tener en cuenta la institución como instancia de aprendizaje, así como los medios, materiales y tecnologías. En el caso de estudiantes universitarios quienes manejan la tecnología mucho mejor que su profesora (y no les tengo muchos años de diferencia), la metodología a utilizarse es muy diferente a una comunidad rural o a padres de familia de escuela. En el caso de la comunidad rural, se deberá tener en cuenta el nivel de conocimientos, porque ha habido casos en que, como parte de proyectos de investigación, acompañé a otros investigadores en sus charlas y había muchas personas que, a lo mucho, sabían cómo escribir su nombre. En el caso de los padres de niños de escuela se les debería presentar un resumen de esta información porque son personas que no cuentan con mucho tiempo para las reuniones. Es preferible enviar la información a su grupo de WhatsApp en donde todos leerán la información tarde o temprano, “las relaciones educativas dependen directamente de las características personales de educadoras y educadores, de su manera de comunicarse con las y los estudiantes” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 94).

Una técnica que siempre ha funcionado, sin importar el grupo de personas al que va dirigido la clase es el trabajo en equipo – el Aprendizaje Colaborativo.

Esta perspectiva considera que la cualidad característica de la especie humana no es la capacidad de comprender la organización del mundo, sino la constante interpretación del contenido de la mente de los demás, manifestada de diferentes formas: palabras, acciones, producciones. Esta capacidad nos permite aprender

de otros y comprender nuestra propia mente (Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, pág. 2)

Esta metodología permite que los estudiantes analicen cierta información con quienes se sienten más a gusto, un grupo homogéneo en ciertas características, como, por ejemplo: edad, conocimientos de tecnologías, intereses, etc. Así, como se presentaba antes, los padres de familia aprenderán con los padres de familia y la comunidad rural con los de su comunidad rural. Esta técnica tiene muchas ventajas y una de estas es que el análisis y discusión de un tema en pequeños grupos permite que todos participen, se desarrolla la interacción, así como el respeto por la opinión del otro.

#### 4.1 Problem Based Learning

Una de las experiencias en mi vida como estudiante universitario en donde percibí la promoción y acompañamiento del aprendizaje es cuando cursaba mi maestría en el extranjero. La Universidad de Aalborg es donde cursé mi cuarto nivel en Estudios Integrales de Alimentos. La filosofía de esta universidad es trabajar con el modelo PBL – Problem Based Learning, el cual se enfoca en el aprendizaje basado en problemas y en donde los tutores acompañan en el desarrollo de habilidades de los estudiantes. Para el ABP, al contrario del aprendizaje tradicional, plantea primero el problema a analizar, se examina el porqué de este aprendizaje, se busca información sobre el tema y con esto, se trabaja en la solución del problema (Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo, s.f.). Los estudiantes son quienes por sí mismos, desarrollan el proyecto de investigación, esto es muy importante ya que ellos “trabajan de manera colaborativa en pequeños grupos, compartiendo en esa experiencia de aprendizaje la posibilidad de practicar y desarrollar habilidades, de observar y reflexionar sobre actitudes y valores que en el método convencional expositivo difícilmente podrían ponerse en acción” (Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo, s.f.). El objetivo del desarrollo de cada proyecto es la búsqueda de una solución factible a este problema. Los tutores dan carta blanca a la hora de elegir el tema, siempre y cuando cumpla ciertos requisitos como son: importancia, innovación, complejidad, entre otros. Al ser este proyecto ideado y desarrollado por los estudiantes, el esfuerzo y desempeño es mucho mayor. Aquí, el profesor juega el papel importante de tutor. El, debe promover el aprendizaje no solo en base a las clases presenciales, sino también a la motivación de lectura de artículos científicos, libros, a las salidas de campo, a la exploración del entorno, a indagar en el

problema escogido. Asimismo, el tutor, acompaña el aprendizaje con reuniones semanales para revisión del trabajo desarrollado. Algo muy interesante es que los tutores no solo se preocupan por el contenido del trabajo sino también de los estudiantes en el desarrollo del mismo: como es su proceso de aprendizaje, su interés en el desarrollo del proyecto, su manera de organización, etc.

Al revisar el texto introductorio de Daniel Prieto sobre la Enseñanza en la Universidad, este hace mucho énfasis en la mediación: “La mediación pedagógica consiste en la tarea de acompañar y promover el aprendizaje” (pág. 18) y eso es justamente lo que los tutores de mi formación en Dinamarca hicieron y lo que estoy convencida de que se debería promover en las universidades ecuatorianas.

En el caso de la Universidad del Azuay, la carrera de Medicina presenta algunas materias que aplican la metodología del ABP. Mientras desarrollaba la práctica 3 de esta especialidad con dos compañeros docentes de esta facultad pude ver la aplicación de esta metodología. Entre sexto y octavo ciclo de la carrera los estudiantes trabajan en casos clínicos en donde aplican el Aprendizaje Basado en Problemas en tres ejes: Medicina Interna, Gineco-Obstetricia y Pediatría. Desde que se inició la carrera de Medicina en esta universidad, el currículum incluye integración, flexibilidad, práctica y vinculación comunitaria, práctica hospitalaria, investigación y Aprendizaje Basado en Problemas. Como lo indica el texto de Brovelli (2005): “Las instituciones educativas, que tienden naturalmente a ser conservadoras e impermeables a los cambios e innovaciones (...)” puede indicar el por qué la metodología del ABP no se plantea en otras carreras también, siendo esta una excelente herramienta en el aprendizaje.

“Propongo concebir el currículum como el Proyecto educativo” (Brovelli, 2005). Es necesario “el reconocimiento de que la universidad no forma sólo profesionales sino que también tiene fundamental importancia en la formación de concepciones del mundo, de la vida, del desarrollo social e individual y en los modos de organización social y participación política” (Brovelli, 2005).

#### 4.2 Papeles en la cocina para mejorar la memoria de vocabulario

Mis primeras clases como docente fueron del idioma alemán, en donde se necesita memoria para recordar las conjugaciones, la estructura de una oración, entre otros. Tal

vez, era necesario un acompañamiento diario para la repetición de vocabulario. Sin embargo, en mis clases, promovía una técnica muy sencilla y que ayuda mucho a aprender un idioma y es el pegar papeles sobre cualquier cosa en cualquier lugar de la casa, escuela, universidad u oficina, y en donde se indique la palabra en el idioma extranjero. Por ejemplo: La cocina es uno de los lugares que todos visitamos todos los días. Al tener estos papeles pegados en la refrigeradora, alacena, en los productos que utilizamos a diario para cocinar, cada vez que abramos la puerta o utilicemos un ingrediente para nuestra receta, revisaremos la palabra. Al estar expuestos todo el tiempo a la misma imagen o letras, nuestro cerebro empezará a guardarlas y a recordarlas cuando sean necesarias. Para mí, el promover y acompañar el aprendizaje en la universidad es justamente eso. Promover el uso de técnicas fáciles y prácticas para que el estudiante asimile la asignatura de la mejor manera.

La práctica 6 sobre la vivencia de las instancias de aprendizaje hacía referencia a las instancias como los “momentos” que uno recuerda de la forma de actuar de uno u otro profesor; sin embargo, considero también que estas instancias son esos recuerdos y relaciones que guardamos en nuestra memoria mientras fuimos aprendiendo de las aulas y de la vida. Como lo indica Prieto (2019): “Llamamos instancias de aprendizaje a seres, espacios, objetos y circunstancias en los cuales, y con los cuales vamos apropiando experiencias y conocimientos, en los cuales y con los cuales nos vamos construyendo” (pág.76).

Se reconocen seis instancias de aprendizaje: institución, educador, medios, materiales y tecnologías, grupo, contexto y con uno mismo (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 77); sin embargo, yo incluiría otra que se llama experiencias y soy un ejemplo de estas.

Hasta ahora recuerdo a mi profesora de pre kínder, la Magali, que se quedaba conmigo hasta que uno de mis papás o algún abuelo o tío me vaya a retirar al medio día – COMPAÑÍA, el olor de mi kínder que para mí olía a convento y relacionaba siempre este olor a mi profesora, Sor Judith, a quien le vomité sobre su túnica un día porque no me quería quedar en el kínder, no me gustaba, era otro mundo – ADAPTACIÓN, la inspectora en el colegio golpeando el balcón con su anillo de oro – ORDEN, Frau Selbitschka quien al estar recién llegada a mi colegio de intercambio me hacía leer textos en alemán para que no hable en clase- DISCIPLINA, Jacques, un marino francés sin

título de cuarto nivel que fue el mejor profesor de cocina que pudimos haber tenido en la universidad – EXPERIENCIA, Tenna Doktor Olsen, mi profesora de diseño que nos hizo hacer pasta en clase y juntarlos con las historias de la Belle Epoque en mi maestría – IMAGINACIÓN y la mejor profesora que tuve, en casa y en la universidad, mi mamá – CARÁCTER. Todas estas experiencias quedan almacenadas y van formando a la docente que se está construyendo hoy.

Un docente puede repetir actitudes buenas o malas, consciente o inconscientemente de alguien quien le impartió clases, no obstante, se puede aprender nuevas actitudes y maneras de trabajar. En el artículo de Sánchez Moreno & Mayor Ruiz (2006) se presenta un “programa formativo que facilita el proceso de socialización de los profesores principiantes y que permitiese revisar y fortalecer las prácticas docentes de profesores ya veteranos” (pág. 923).

Existen diferentes componentes en este programa, pero principalmente se involucran profesores noveles y profesores mentores quienes forman los equipos docentes y trabajan en conjunto en talleres de análisis y ciclos de mejora con el objetivo de revisar de manera colectiva las actuaciones docentes. Este es un ejemplo que se podría tomar en cuenta para que, si algún docente heredó una mala práctica de sus profesores, la analice y la mejore.

### 4.3 Otras maneras de evaluar

Recuerdo que en el colegio injustamente al resolver un proceso matemático de una manera diferente en un examen, no era considerado como válido, lo que importaba era el resultado final y la manera tradicional de resolverlo. Cuando la evaluación se enfoca en los productos “es posible quedarse en los juicios apresurados, en explicaciones parciales de fenómenos muy complejos. No negamos la posibilidad de evaluar productos, siempre que a los mismos se añada el trabajo sobre los procesos” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 167)

En la universidad la evaluación de la mayoría de las materias era bastante subjetiva, únicamente en las materias como Química de Alimentos, Administración y Francés la calificación era o blanco o negro, pero en Técnicas Culinarias, Bebidas, Pastelería la calificación era gris, al punto de haberme quedado en mi primer y único supletorio en mi vida, Pastelería. ¿Quién se queda en un supletorio de Pastelería? Bueno, si del volcán

de chocolate no brota una lava de chocolate, es razón para estar a punto de perder una materia. El sistema de evaluación universitario al que estaba expuesta no evaluaba procesos, evaluaba resultados. Y estoy de acuerdo, en esta carrera es necesario que los resultados sean perfectos, siempre y cuando los procesos son perfectos, sin embargo, en la evaluación no se incluían variables que seguramente se debían considerar, como en el ejemplo del volcán, que el resto de compañeros no abran diez veces la puerta del horno.

En el posgrado, las evaluaciones eran muy diferentes. El sistema de calificación en Dinamarca plantea siete puntos que van desde 12 a -3. Si, existe una valoración menor a 0. La escala consta de los siguientes valores: 12, 10, 7, 4, 2, 0 y -3. Esto fue chino cuando la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación - Senescyt tuvo que registrar mis notas en el sistema de becas. Los aportes, pruebas y exámenes eran calificados de esta manera, sin embargo, los módulos de la maestría se aprobaban o se fallaban de acuerdo al proyecto final de cada uno de estos.

Como conclusión, podría decir que el sistema de calificación y la manera de evaluar varían de acuerdo al lugar, al tiempo, a quien evalúa, a quién es evaluado, pero principalmente a lo que se está evaluando.

“A la vez hay resultados vacíos de sentido (...), como las pruebas inconexas que se dirigen solo a comprobar cuánta cantidad de información acertada devuelven las y los estudiantes a sus docentes” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 169). Por esto es necesario tomar en cuenta los aspectos a evaluar que plantea Prieto (2019): saber, saber hacer, saber hacer en el logro de productos, saber ser y saber ser en las relaciones.

Es por esto que en esta materia de Know-How de Alimentos los estudiantes han percibido una manera distinta de evaluación. Por ejemplo, en el aporte 4, los estudiantes deben presentar su opinión a manera de ensayo y este se evalúa de la siguiente manera:

## INDICACIONES PARA EL APORTE 4

### Ensayo – La cocina es un laboratorio

1. La entrega será a través del aula virtual
2. **Fecha máxima de entrega 19 de diciembre 2019 - 13h00**

¿Qué se evalúa?	Puntos
Responde a las cuatro preguntas	1
Contenido del análisis - Calidad de las opiniones y argumentos	2
Creatividad y presentación	0.5
Extensión del texto y ortografía (Cero errores)	0.5

Se evalúa si responde las cuatro preguntas planteadas, el contenido del análisis, la creatividad y presentación, además que cumpla con la extensión del texto solicitada y la ortografía. La rúbrica incluye la siguiente información:

Calificación						
Calificación:						
Responde a las cuatro preguntas	No responde ninguna de las preguntas 0 puntos	Responde una pregunta 0.25 puntos	Responde dos preguntas 0.5 puntos	Responde tres preguntas 0.75 puntos	Responde 4 preguntas 1 puntos	
Contenido del análisis - calidad de las opiniones y argumentos	El ensayo no incluye opiniones ni argumentos 0 puntos	Las opiniones y argumentos son regulares 0.5 puntos	Las opiniones y argumentos son buenas 1 puntos	Las opiniones y argumentos son muy buenas 1.5 puntos	Las opiniones y argumentos son excelentes 2 puntos	
Creatividad y presentación	El ensayo no es creativo y la presentación es deficiente 0 puntos	El proyecto es creativo y la presentación está bien 0.25 puntos		El proyecto es muy creativo y la presentación es original 0.5 puntos		
Extensión del texto y ortografía (cero errores)	El texto no cumple con la extensión solicitada y tiene errores ortográficos 0 puntos	El texto no cumple con la extensión solicitada o tiene errores ortográficos 0.25 puntos		El texto cumple con la extensión solicitada y no tiene errores ortográficos 0.5 puntos		

Esta información puede ser vista por los estudiantes en el aula virtual. Conocen de antemano la manera en la que van a ser calificados y los requisitos para obtener la máxima nota. No se evalúa únicamente el cumplimiento de la tarea, sino que otras características como el análisis y la creatividad de su trabajo.

Otro ejemplo de una manera diferente de evaluar es la que se presenta para el aporte 5. Esta tuvo una valoración de 10 puntos y evaluó el Taller 1: Menú Saludable. Los estudiantes recibieron las siguientes indicaciones en clase:

## INDICACIONES PARA EL APORTE 5

Proyecto -> **Menú Saludable**

• Se trabajará en grupos de 3 personas

1. Tomar fotos de todas sus comidas y bebidas por 7 días (incluir un fin de semana)
2. Analizar en grupo lo que han comido
3. Escribir un ensayo / hacer una presentación / hacer un collage sobre este **análisis + incluir opiniones de que cambiarían y por qué. No olviden incluir las fotos.**

**Sean Creativos!**

## INDICACIONES PARA EL APORTE 5

Proyecto -> **Menú Saludable**

1. La entrega será a través del aula virtual
2. **Fecha máxima de entrega 2 de enero 2020 - 13h00**

¿Qué se evalúa?	Puntos
Creatividad y presentación	2
Fotos	2
Contenido del análisis - Calidad de las opiniones y argumentos	5
Ortografía (Cero errores)	1

La tarea tenía que entregarse a través del aula virtual. Al estar activa desde que se dio las indicaciones en clase (19 y 21 de noviembre 2019), los estudiantes tenían la oportunidad de conocer a detalle la manera en la que serían evaluados. La tabla a

continuación indica los criterios de evaluación y la manera en la que se desglosa los puntos:

Calificación:						
Creatividad y presentación	El proyecto no es creativo y la presentación es deficiente 0 puntos		El proyecto es creativo y la presentación está bien 1 puntos		El proyecto es muy creativo y la presentación es original 2 puntos	
Fotos	No se incluye fotos en el proyecto 0 puntos	Se incluyen pocas fotos (1-14) y estas son claras y creativas 0.5 puntos	Se incluyen fotos (15-29) y estas son claras y creativas 1 puntos	Se incluye un número considerable de fotos (30-59) y estas son claras y creativas 1.5 puntos	Se incluye un número considerable de fotos (60 o más) y estas son claras y creativas 2 puntos	
Contenido del análisis Calidad de las opiniones y argumentos	El proyecto no incluye análisis 0 puntos	El análisis es deficiente 1 puntos	El análisis es regular 2 puntos	El análisis es bueno 3 puntos	El análisis es muy bueno 4 puntos	El análisis es excelente 5 puntos
Ortografía	Existen errores ortográficos en el proyecto 0 puntos			No existen errores ortográficos en el proyecto 1 puntos		

El sistema automáticamente bloqueó las entregas a partir de las 13.00 del 2 de enero 2020. Al evaluar los trabajos se pudo apreciar claramente el tiempo y esfuerzo dedicado a cada trabajo.

En una de las clases acordamos con los estudiantes que también se consideraría en la calificación de esta tarea, la evaluación de cada miembro del grupo a sus compañeros. Para esto se siguió el siguiente procedimiento:

1. Cada estudiante evaluó a sus compañeros sobre 10 puntos, siendo 10 el puntaje más alto y 0 el más bajo. El valor que cada estudiante colocó en el nombre de sus compañeros representó el esfuerzo que ellos tuvieron hacia el trabajo en equipo.
2. Recolecté los valores y promedié, incluyendo 10 puntos adicionales en este promedio si el estudiante evaluó a sus compañeros.

3. Este valor promedio representó el porcentaje que se tomó de la nota registrada en la tabla del aula virtual.

Ejemplo:

<b>Nota grupal – obtenido de la tabla del aula virtual</b>			<b>8,50</b>
	Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante 3
<b>Estudiante 1 califica</b>	10	10	10
<b>Estudiante 2 califica</b>	10	10	9
<b>Estudiante 3 califica</b>	8	10	10
<b>PROMEDIO</b>	<b>9,33</b>	<b>10,00</b>	<b>9,67</b>
<b>PORCENTAJE</b>	<b>93,33</b>	<b>100,00</b>	<b>96,67</b>
<b>NOTA FINAL</b>	<b>7,93</b>	<b>8,50</b>	<b>8,22</b>

4. En caso de que un estudiante no evalúe a sus compañeros no se promediará el 10 que se asigna automáticamente.

Al incluir la apreciación de los estudiantes en cuanto al desempeño de sus compañeros, se evalúa el proceso y no solo el resultado. “Proponemos una evaluación que busca integrar procesos y productos. A mayor riqueza del primero mejores productos, y cuando mejores son éstos mayor enriquecimiento del proceso” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019).

**Si bien las evaluaciones deben ser objetivas, es necesario considerar el contexto, tomar en cuenta los procesos y no únicamente los resultados.**

# **Sección 2**

# **DISYUNTIVA**

**MÓDULO 2: EL APRENDIZAJE EN LA UNIVERSIDAD**

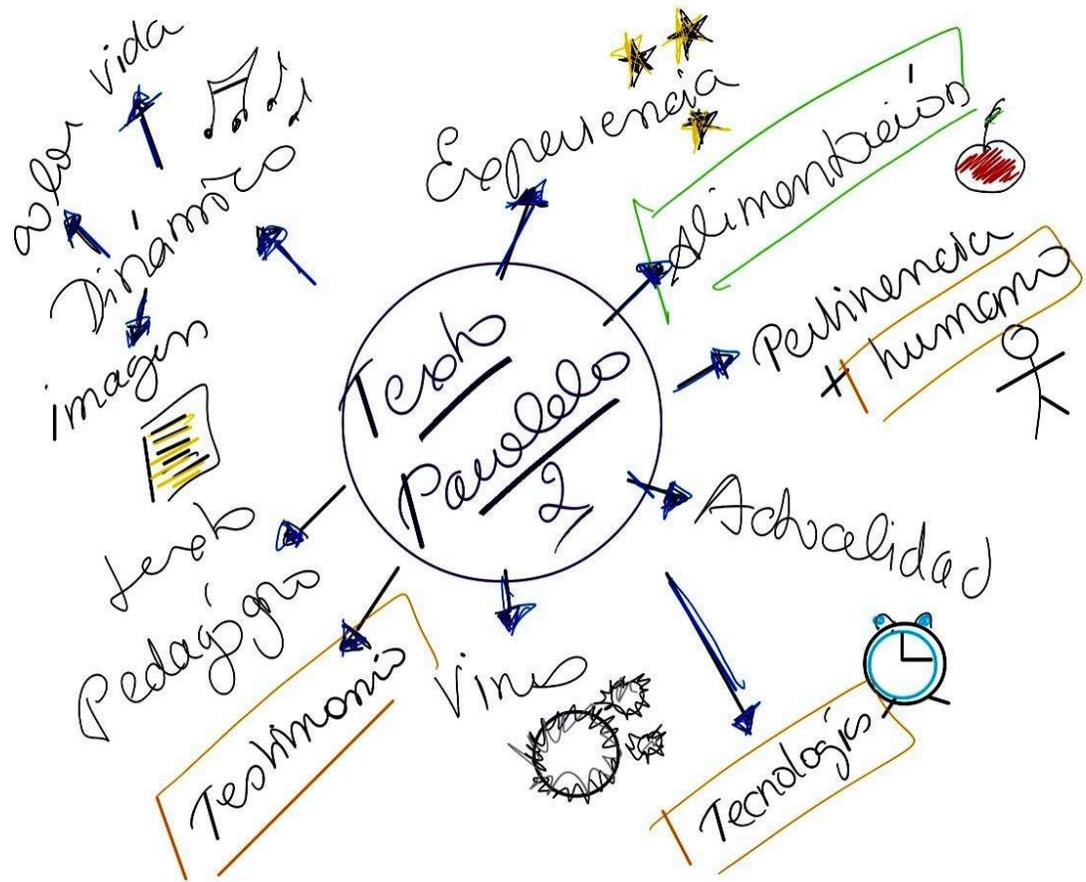
**TEXTO PARALELO**

Julio 2020

La mediación pedagógica consiste en la promoción y el acompañamiento del aprendizaje exactamente hasta cuando deja de ser necesaria, hasta cuando los puentes se construyen por la iniciativa de quienes aprenden y por el apoyo entre pares, en la hermosa aventura de hacerse cargo de las propias fuerzas, de la energía y de la creatividad que cada ser lleva en su seno. (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 47)

Lluvia de ideas

Texto Paralelo 2



Hay que recordar que “la base fundamental para propuestas de educación virtual no radica precisamente en lo tecnológico sino en lo pedagógico” (Universidad del Azuay, 2015, pág. 10).

## DOUBLE OUTLINE

PRÁCTICAS + TAREAS	¿De qué trata mi escrito?
1 - ¿Cómo percibimos a las y los jóvenes?	Generaciones + Medios de comunicación + <b>“Trabajar en las relaciones humanas, en sentir y percibir tanto a nuestros alrededores como en el entorno en general”</b>
2 – Revisando sus percepciones	“Para educar a un niño se necesita una aldea entera” = <b>Casa + Circunstancias – poner nuestra mirada un poco más allá de nuestros límites</b> = ejemplo del campo de refugiados – como aplicar una solución sin analizar la situación + <b>Humanizar la educación</b>
3 – Escuchemos a las y los jóvenes	Generaciones + Medios de comunicación + Celular + Valores + Riesgos + Defectos + Virtudes + Actividades + Universidad
4 – Búsqueda de solución a la violencia cotidiana	VIOLENCIA
TAREA U1	Disminuir la violencia + “La universidad debería ser un lugar académico, las aulas un lugar de tranquilidad y aprendizaje, los laboratorios un lugar de experimentos...”
5 – La forma educa	“La forma es la expresión del contenido, y cuando más bella y expresiva sea, más se acercarán los destinatarios al contenido...” por Prieto 2020. + <b>“La forma educa, la manera de presentar un mensaje tiene sus efectos de acuerdo a como se lo haga”</b>
6- Acercaros al discurso del espectáculo	<b>Temas de interés</b> + intriga + <del>monotonía</del> + <b>considerar “el grupo al que nuestra clase está dirigida y sus realidades”</b> + estudiantes participan + <b>colores</b> + música = “nosotros como docentes actuales debemos romper y plantear estos nuevos métodos de enseñanza en donde el estudiantes también forma parte de su formación”
7- Nuevo diálogo con los estudiantes	Tiempo de pantalla + series y películas + personajes
TAREA U2	Construcción de memoria institucional sobre el uso de las tecnologías
8 – Una experiencia pedagógica con sentido	<b>La enseñanza en línea = un reto</b> + “el acercamiento entre un profesor y estudiantes es fundamental” + considerar el ambiente, el espacio, el entorno.
9 – Mediar para lograr una experiencia pedagógica decisiva	<b>“Lo que tenemos que aprender, lo aprendemos haciendo” Aristóteles.</b> Propuesta de las recetas
10 – Taller de tecnologías digitales	Herramientas digitales para la educación
11 – Diseño e incorporación de TIC en la docencia	<b>Uso de diferentes herramientas digitales para la presentación de diferentes materias optativas en la universidad.</b>

## DESARROLLO

### PARTE 1

### LOS JÓVENES

#### Generación y tecnología

La percepción que como docentes tenemos hacia los jóvenes tiene mucho que ver con la generación a la que pertenecemos. En la práctica 1 del módulo 2 fue muy interesante comprobar que entre los alumnos universitarios y yo hay una diferencia de una generación y seguramente les llevo únicamente 10 – 15 años de diferencia. Sin embargo, tenemos una diferencia muy grande con el uso de la tecnología. Muchos, si no son todos, tienen ya un celular a la mano y que va con ellos pegados a todos lados. De la práctica 3 pude tomar una idea general que planteaban los jóvenes en relación a su generación y era que relacionaban a esta con la tecnología. Sus palabras fueron: “utilizan mucho las redes”, “música, tecnología”, “videojuegos”, “interconexión”, “activos en el mundo virtual”, “tecnología”. La mayoría de ellos pasan conectados al mundo 24 / 7 a través del internet, redes sociales y otros. Mi percepción es que su comunicación fluye mucho mejor por un dispositivo móvil que en persona. Además, la tecnología va con ellos, su banco es virtual, sus compras del supermercado también, las órdenes de comida lo hacen a través de su celular, su agenda es digital, sus fotos son digitales y los mensajes de texto sustituyeron a una llamada.

¿Deberíamos entonces cambiar – innovar - evolucionar nuestra manera de enseñar? Claramente los estudiantes universitarios no son los mismos de hace 10 – 15 años. Ni los estudiantes, ni el medio que nos rodea.

Entonces, ¿Por qué no considerar que es necesario comprender aún más a detalle la manera de pensar, sentir y actuar de nuestros estudiantes? – *Partir siempre del otro.*

Como docentes hoy en día, también veo la necesidad de plantear un discurso de por medio que induzca a valorar a la sociedad, a la familia, al de al lado. Las casas no son las mismas de antes, las tradiciones y educación que de ellas vienen, ya no son las mismas de antes. Considero que la enseñanza en las aulas va mucho más allá del contenido de un sílabo, nuestro rol como docentes se extiende hasta como un ejemplo

de ser humano, en la forma de actuar y proceder. A nuestros estudiantes debemos plantearles la curiosidad por ser más humanos.

Humanizar la educación con lo más hermoso que ha dado el ser humano: su libertad, su comunicación, su capacidad de sentir al otro, su expresión, su reflexión sobre los hechos pasados y presentes, su capacidad de pensar futuro, su confianza, su alegría de vivir, su poesía (...) (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 19).



Ilustración 7 - Imagen tomada de <https://www.pinterest.com/pin/521925044297033831/>

## La educación

“Para educar a un niño se necesita una aldea entera” – Proverbio africano

Una aldea entera dispuesta a formar a sus habitantes. Ya no solo las casas o las familias tienen la fuerza de instaurar una idea, información y conocimiento en la mente de un niño – adolescente, tampoco lo es la escuela, el colegio o la universidad, la sociedad en sí juega un rol muy importante de enseñanza.

Vemos a diario en las noticias de nuestro país, corrupción, corrupción y más corrupción. Estas acciones dicen más que muchas palabras. Estas imágenes y mensajes muchas veces se van a quedar en la mente de alguien como una manera “correcta” de proceder, o “es así como se hacen las cosas aquí”, es “así como funciona el mundo”. Y no lo es.

Para poder discernir estas informaciones es necesario que especialmente los jóvenes de hoy formen su criterio, que no encuentren sus modelos a seguir en figuras erradas. La familia son los seres más cercanos a ellos y deben apropiarse de esta responsabilidad. La educación debe empezar desde casa. En la práctica 2 planteo esta idea, el deber que tienen los padres de educar a sus hijos en diferentes ámbitos. Por ejemplo: inculcar en sus hijos el respeto, la importancia de los valores, la necesidad de la empatía por los demás. ¿Por qué no se enseñarle a un hijo también a que aprenda a tener una opinión y sepa cómo expresarla? Que tenga un punto de vista y sepa defenderlo.

Me enorgullecí mucho de leer las palabras de jóvenes estudiantes que completaron el formulario de una de las prácticas, en el que se pedía que indique defectos y virtudes que los estudiantes deberían tener, y este fue el resultado:

Defectos	Virtudes
Impuntualidad, <b>Procrastination</b> , Estrés, Control de emociones en ciertas situaciones	<b>Responsable</b> , Líder, Transmito alegría y buena energía, Humilde, Noble
<b>Procrastinacion</b> , desorden, <b>orgullo</b> , querer que todo salga a mi manera, <b>impaciencia</b> .	Puntualidad, ser estrategia, poder comunicarme con facilidad, empatía, liderazgo.
Estresada, perfeccionista, poco cariñosa, no puedo ser amable con alguien que no me cae bien, me gusta que las cosas salgan a mi modo.	<b>Honestidad</b> , solidaridad, alguien en quién confiar 100%, soy justa y me gusta la equidad.
Ingenua, sarcástica, en ocasiones inasertiva, imprudente, confiada.	<b>Respetuosa</b> , honrada, <b>honesto</b> , <b>empática</b> , solidaria.
<b>Impaciente</b> , <b>procrastinador</b> , impuntual, falta de confianza, desorganizado.	<b>Respetuoso</b> , justo, <b>honesto</b> , <b>responsable</b> , grato.

irritabilidad, pereza, pesimismo, necedad, torpeza	lealtad, generosidad, <b>honestidad</b> , compasión, compromiso
<b>Orgullosa</b> , Desordenada, A veces mediocre, <b>Impaciente</b> , Peresoza	<b>Responsable</b> , Amable, <b>Empática</b> , <b>Honesta</b> , Tolerante
distraída, nerviosa, perfeccionista, imprudente, <b>orgullosa</b>	perseverante, <b>empática</b> , sensible, <b>responsable</b> , generosa,

De las virtudes que más sobresalen son: la honestidad, la responsabilidad, el respeto y la empatía y son las mismas palabras que ellos incluyen en otra de las respuestas del formulario como los valores que una persona debería tener.

Si estas palabras se replicaran en muchos de los jóvenes, podríamos tener una sociedad más honesta, responsable, respetuosa, una sociedad más empática. Hemos visto con la situación actual que vive el mundo, esa falta de solidaridad, de empatía con el entorno. Esta falta de simpatía, de ser más humano, tanto en clase como fuera de ella no es solo cuestión de los estudiantes, de la familia o de la ciudadanía, sino del sistema como tal. El contexto social juega un papel muy importante. Vale la pena estar dispuestos a poner nuestra mirada un poco más allá de nuestros propios límites. El mundo tiene mucho por trabajar.

A las y los educadores (y a la institución toda) nos cabe la responsabilidad de la mediación pedagógica para hacer vivir a las y los estudiantes el aprendizaje, es decir, la tarea de construirse y apropiarse del mundo y de sí mismo, sin invadir y sin abandonar (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 18).



Ilustración 8 - Imagen tomada de <https://www.pinterest.com/pin/343258802818751224/>

## Situación actual – COVID 19

Y hablando de que el mundo entero tiene mucho que trabajar, ahora es el momento.

El mundo entero vive una situación desesperante para lo que no estábamos preparados, el COVID-19. “Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Desde el mes de marzo se nos pidió como país quedarnos en casa. Los centros educativos, comercios, oficinas, restaurantes, salas de cine, tiendas, entre otros se cerraron. Hospitales, clínicas y centros de salud permanecían alertas al cuidado de los ciudadanos. Aunque se nos pedía permanecer en casa, mucha gente no era tolerante con esta disposición, inclusive habían oficinas públicas que pedían todavía a los ciudadanos acercarse a las instalaciones por trámites. La mayoría de gente intentaba quedarse en casa pero no lo fue posible para todos por una u otra razón. La economía familiar era una de las principales razones para salir de casa, mientras que otras personas simplemente salían de casa.

Al desarrollarse esta emergencia sanitaria relucieron los problemas a los que el Ecuador se encuentra atado. Tenemos un problema económico, pero también un problema social. Por mencionar algunos: Muchas personas no tienen acceso a servicios básicos, a comida y a educación, el servicio de salud no es el óptimo para nuestro país, la corrupción evita el progreso del país, así como de su gente.

Muy de cerca podemos sentir como la academia y sus estudiantes se ven afectadas por esta pandemia. Por un lado, docentes que pasan conectados a sus computadores de lunes a viernes y muchas veces también los fines de semana. Si bien antes se respondían a preguntas y se solucionaban problemas como parte de una clase y de preferencia dentro del horario que ellos permanecían en la universidad, ahora estos necesitan resolverse por individuales y muchas veces toman más tiempo del necesario, justamente por no tener esa presencialidad. Por otro lado, se necesita de más tiempo para organizarse y preparar una clase. Estructurar una clase en línea no es lo mismo que una clase presencial. Como indicaba la Subdecana de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad en la entrevista de la práctica 8: Muchas veces uno siente lo distante que

está de los estudiantes, al conectarse a las clases virtuales no puede obligarles a prender la cámara y por ende no saben si están ahí, y si lo están, no sabe si están prestando atención. De su misma experiencia cuenta que ahora los docentes deben ser flexibles con los estudiantes, especialmente en la entrega de tareas. Muchos de los estudiantes no tienen acceso a internet o una computadora en casa. Entre estudiantes y docentes han tenido que reinventarse las formas de enseñanza y aprendizaje para sobrellevar esta pandemia. La educación a distancia es una solución frente a esta pandemia pero hay que considerar que este momento tiene otras variables que deben tomarse en cuenta y para las que tampoco estuvimos preparados. No se habla únicamente del acceso a internet, libros o una computadora; es el acceso a alimentos, a un espacio de estudio, a un ambiente tranquilo, al poder concentrarse. Esto se nos fue de las manos.

La manera de presentarse el coronavirus en nuestras vidas fue inesperada, de un día al otro cambiaron muchas cosas y otras no tuvieron el tiempo de acomodarse y quedaron estáticas. No tuvimos el tiempo necesario para prepararnos y conocer la mejor manera de sobrellevar esta situación. Sin embargo, es notorio que de esta situación hemos aprendido mucho. A muchos de nosotros este virus nos puso un alto a nuestra vida diaria que en muchos casos era complicada, agitada, estresada. Este virus nos envió a casa a reflexionar.

### ¿Violencia?

Si, violencia. Una parte de esta especialidad nos pedía hablar, leer y analizar sobre violencia. Tener que considerar la presencia de violencia como parte de nuestro rol de docentes es terrible. Esta no debería presentarse en un aula de clases, en un pasillo de una universidad, pero existe.

Jaramillo en su texto "Violencia y Educación" (s.f.) plantea: "Es tarea fundamental del educador tratar de disminuir la violencia en la relación del aula, de la institución, del sistema educativo" (pág. 22). El hecho de que se exprese disminuir manifiesta la existencia de violencia en las universidades, cuando este debería ser uno de los lugares más seguros. Por otro lado, disminuir no sería una solución completa, no debería existir violencia en las universidades. Al trabajar en la "Búsqueda de solución a la violencia cotidiana" con la práctica 4 del módulo 2, algo me sorprendió: 22 de las 24 personas que

llenaron el formulario de esta práctica respondieron que SI a la pregunta: “¿Considera usted que existe violencia en las universidades?”

Qué pena, si se presenta violencia dentro de las universidades, qué decir de otros lugares. En estos días de confinamiento he visto en el correo institucional de la Universidad del Azuay y en las redes sociales de la Universidad de Cuenca los siguientes anuncios:



**ACOMPañAMIENTO**

Recuerda, que si requieres acompañamiento puedes escribirnos:

**Acompañamiento Psicológico**  
Comunícate  
*psicología*

**Acompañamiento en Pedagogía**  
Comunícate  
*academia*

**Información Médica**  
Comunícate  
*información médica*

**Acompañamiento en situaciones de violencia**  
Comunícate  
*igualdad y género*

**Acompañamiento espiritual**  
<mailto:puazuay@uazuay.edu.ec>

Ilustración 9 - Imagen tomada de mi correo electrónico de estudiante de la Universidad del Azuay

 **Universidad de Cuenca**  
13 de junio a las 19:15 · 🌐

#NoALaViolencia  
Le decimos ¡No! a cualquier tipo de violencia, recuerda, la U está contigo, no calles.

 **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**Recomendaciones para ayudar a las mujeres en situación de vulnerabilidad para cuidar su bienestar mental y psicológico durante el brote del COVID-19:**

- Mantén conexión con tus seres queridos.
- Trata de continuar tus rutinas diarias.
- Pon atención a tus propias necesidades y sentimientos.
- Haz ejercicio regularmente.
- Duerme en tus horas habituales.
- Aliméntate saludable.
- No te resignes a pensar que la violencia es natural.
- Busca historias y experiencias positivas de personas que han superado violencia.
- Busca la ayuda de profesionales en el manejo de violencia y contáctate con redes de apoyo.



 #LoQueLasMujeresTenemosEnComún  
#LOIV  
#COVID19EC  
#QuédateEnCasa  
#ImplementaciónLOIV

FMFV/ Organización Mundial de la Salud (OMS), Departamento de Salud Mental

Ilustración 10 - Imagen tomada de <https://www.facebook.com/ucuenca/photos/pb.130917710315080.-2207520000../3882089255197888/?type=3&theater>

Desafortunadamente, vivimos en un mundo de violencia, de falta de empatía, de respeto. “Existen y lamentablemente se practican muchas y variadas formas de violencia” (Jaramillo Paredes, pág. 21). De algunos de los ejemplos que citan tanto docentes, administrativos como estudiantes son los siguientes: abuso de autoridad,

uso del poder, maltrato de autoridades directas. También recalcan que “el trato machista es violencia”, “las miradas y cumplidos de profesores hacia sus estudiantes”, “algunos de mis profesores renegaba que en la carrera hubieran mujeres con expresiones groseras”, “la forma en que los estudiantes tratan a sus compañeras”, “acosos de profesores a las estudiantes”. Además, existe presencia de miedo: “Existieron algunas veces que llegué a tener miedo de preguntar en clases algo que no entendía”, “He sido testigo en distintos escenarios de clases, que aquel estudiante que pregunta algo que no entiende, en más de una vez, el resto de compañeros se burla”. Y se repite en las respuestas: “violencia mental”, “existe violencia de muchas maneras, psicológica, social, etc.”, “violencia psicológica”.

Recojo también las palabras que más me llamaron la atención y que fueron escritas al final del formulario por los participantes. Esta respuesta era opcional.

“Tenemos tanta violencia que ni siquiera nos damos cuenta que es violencia.”

“La violencia no solo es física”

“Creo que los valores en la gente se están perdiendo, desde el saludar, pedir las cosas cordialmente, ser agradecidos. Considero que esto no debería pasar nunca de moda. Ojalá este tipo de información sirva para generar nuevos entornos de participación para ir mejorando el ambiente de trabajo. Muchos éxitos!”

“No conozco casos de violencia cercanos, los pocos casos de violencia física que conozco son de una mujer hacia un hombre, donde el hombre aunque intentó denunciar, no lo dejaron porque no le creyeron. La violencia existe en todas sus formas y niveles.”

“La violencia debe ser considerada desde todos los puntos, ya que se piensa que hay violencia solo del hombre a la mujer, del profesor al estudiante, etc”

“El sistema educativa mismo crea presiones para ambos lados que aumenta estrés que puede resultar en violencia.”

“Pienso que en las universidades debe fomentarse mucho más la cultura de paz, solidaridad y atención a los demás como si fueran personas muy allegadas a nosotros.”

Como lo demuestran las respuestas del formulario, la violencia está ahí y pintada de diferentes maneras y formas. No es solo la agresión física, está también la psicológica, la emocional. A nuestra sociedad le falta mucho por construir, por aprender, por tolerar, por reflexionar.

...en el contexto de nuestra actual civilización nos corresponde como educadoras y educadores crear espacios de serenidad en los cuales ese ritmo neurótico que se viene viviendo en no pocos lugares, pase a ser moderado en un lugar de encuentro y de comunicación. (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 11)

Y es así como este texto paralelo pretende presentar una propuesta diferente, entretenida; este espacio de serenidad en la cocina para crear, recrearse y divertirse.

## PARTE 2

### LA COCINA: ALIMENTACIÓN Y GASTRONOMÍA

En estas épocas vemos claramente que existen problemas de salud ligados a la mala alimentación. Ya no se cocina en casa por diferentes razones, siendo una de ellas la distribución del tiempo: las horas de trabajo y estudio nos toma la mayor parte del día. Antes la alimentación en casa era diferente, eran las mujeres quienes estaban a cargo esta y no se dedicaban a ninguna otra actividad más que atender su casa. Y también, ahora existe la disponibilidad de otras opciones de alimentación como pedir comida a domicilio o comer de viandas.

De la práctica de aprendizaje 3 tomo como base para esta idea las respuestas de los jóvenes al consultarles sobre sus prácticas culinarias. De los ocho participantes, uno cocina siempre, seis a veces y uno nunca. Tres de ellos comen cinco comidas al día, tres de ellas toman cuatro comidas al día y las dos restantes únicamente tres comidas. Lo que me llama la atención es que quienes estudian medicina son quienes toman únicamente tres comidas al día y realizan el menor tiempo de ejercicio, de 1 a 15 minutos al día, cuando ellas conocen de los beneficios de una buena alimentación y de la inclusión de por lo menos 30 minutos de ejercicio al día.

En algunos países como Suecia, Noruega y Dinamarca se dieron cuenta que el destinar 8 horas o más para el desempeño de los trabajos no era eficiente y tenían muchas consecuencias negativas. Y es por esto que tomaron medidas como reducir la jornada de trabajo a 6 horas, acomodar el horario de trabajo según la necesidad del empleado e inclusive para algunas ocasiones, trabajar desde casa. Esto ha ayudado mucho a que las personas, especialmente los padres de familia, se tomen su tiempo también para llegar pronto a casa, hacer sus compras y preparar sus alimentos, especialmente para los niños pequeños.

En nuestro caso vemos un cambio opuesto. Las horas de trabajo y estudio se han incrementado y en la mayoría de casos la comida ya no es en casa. Nuestra sociedad ecuatoriana está perdiendo la tradición de los almuerzos en casa de lunes a viernes y prefiere el trabajo de una sola jornada. En ciudades como Quito y Guayaquil este es el modelo y Cuenca también se está transformando a esto. Este cambio no debe ser negativo siempre y cuando nuestra alimentación y la de nuestra familia no se vean afectadas.

La pandemia nos ha dado la oportunidad de quedarnos en casa y preparar nuestros alimentos. Por un lado es muy conveniente ya que la tendencia en casa es preparar

alimentos saludables, económicos y por lo general escogemos los mejores ingredientes para nuestras preparaciones. También esta ha sido la época en la que hemos aprendido a tener más cuidado con la limpieza y la desinfección de los alimentos que llevamos a casa, siendo estos cocinados o crudos. Ahora las compras tienen todo un proceso de tratamiento antes de ser guardados en nuestras cocinas.

Los restaurantes se han visto afectados al tener que cerrarlos por varias semanas, algunos afortunadamente han podido trabajar con entregas a domicilio, pero el negocio de la restauración ya no es el mismo. Sus clientes también son más exigentes a la hora de recibir este servicio en casa. La economía familiar se ha visto también afectada, lo que no permite el acceso a la compra de comida preparada como usualmente lo hacían antes.

Por estas razones y otras, estamos destinando más tiempo para la preparación de alimentos en casa y esta opción siempre resulta buena. Como ventajas de cocinar en casa se puede mencionar lo siguiente:

- Siempre escogeremos el mejor alimento para nosotros y la mejor manera de prepararlo.
- Podremos controlar cantidades, porciones y combinaciones de los alimentos que vamos a consumir.
- Estamos seguros de que los alimentos que consumimos se encuentran limpios, tuvieron la correcta cocción y el mejor manejo.
- Cocinar en casa es más económico.
- Es un tiempo destinado a la distracción, así nos toque lavar muchos platos.

En estos tiempos, la situación ha cambiado, por lo que sería interesante que los jóvenes se interesen por el manejo básico de alimentos, como realizar una compra, como manejar la limpieza e higiene de los alimentos, la preparación de estos y como conservarlos. Esto sería de mucha ayuda en las casas.

Por estas razones el objetivo de este texto paralelo es presentar una propuesta pedagógica para jóvenes, estudiantes universitarios con la que aprendan a cocinar.

### **UN ESPECTÁCULO - Planteamiento de una clase en línea**

En la práctica 9 del módulo 2 de esta Especialidad, planteé la idea de presentar una clase de cocina, en línea y destinada a los estudiantes universitarios. Esta idea nace en base a tres experiencias:

- Al conversar con Marlene, Subdecana de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca y me contaba lo ardua que era presentar una clase práctica para sus estudiantes de cocina.
- Al ver que algunos de mis compañeros de la especialidad se interesaron por el tema y les gustaba el material. Además que, algunos de ellos desconocían bases de la alimentación saludable.
- Al recordar el apogeo que tuvo por parte de los estudiantes la materia optativa Know-How de Alimentos cuando se presentó por primera vez el semestre anterior en la Universidad del Azuay.

Entonces, se plantea la propuesta de clases en línea de recetas de cocina básicas, saludables, apetitosas y accesibles para estudiantes universitarios. La idea es que el estudiante replique en su casa la receta al mismo tiempo que esta se prepara al otro lado de la pantalla. Con este trabajo el estudiante conocerá que cocinar no es difícil, que cocinar comida saludable no tiene por qué saber mal y que cocinar y comer en casa nos mantiene saludables.

¿Y por qué es importante esto? Actualmente se conoce del alto índice de sobrepeso y obesidad que acarrea nuestra sociedad, y estos problemas de salud pueden llegar a desencadenar en otros problemas como enfermedades no transmisibles. Es necesario reconocer que la alimentación es una pieza clave para estar saludables, sin embargo, no todas las personas están conscientes de eso. Una buena alimentación no es difícil y debemos llegar con este mensaje a los jóvenes. “La mayor responsabilidad de educadoras y educadores, de una institución educativa y de un sistema educativo, pasa por lo que le hacen hacer a los estudiantes para que aprendan. Esto se puede formular con la expresión ***prácticas de aprendizaje***” (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 61).

Los detalles de estas prácticas de aprendizaje serán los siguientes:

- Se llevarán a cabo por una plataforma y serán grabadas para guardarlas en un repositorio que puede ser revisado cuando sea necesario.
- Los grupos de trabajo serán de máximo 8 estudiantes por sesión
- La duración de la clase será de máximo una hora y media y se presentarán una vez por semana
- Los estudiantes recibirán las listas de compra con antelación para que tengan el tiempo suficiente para adquirir los alimentos

- Las recetas que se presentan son una innovación de las recetas clásicas que gustan mucho a los adolescentes

**“Lo que tenemos que aprender, lo aprendemos haciendo” Aristóteles.**

**¡Y lo haremos con el uso del espectáculo!**

“Artistas, religiosos, políticos y publicistas comprendieron hace ya tiempo que la *forma es la expresión del contenido*, y cuando más bella y expresiva sea, más se acercarán los destinatarios al contenido, más fácilmente se apropiarán de él” (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 27). ¡Fotografía, colores, música, videos, tecnología! Los jóvenes estudiantes de hoy en día son muy digitales, la tecnología les acompaña a todo lado, viven con sus celulares o pasan frente a una pantalla, y conectados a la red. Entonces ¿por qué no presentarles una clase por un medio al que están acostumbrados a trabajar y además les gusta?

Y, si la Educación quiere seguir aportando con soluciones a las dinámicas exigencias sociales, tienen que cambiar con ella sus actores, y desde luego las formas de enseñar, presionadas por las nuevas formas de aprender; en las que sin duda, las tecnologías de información y comunicación están jugando un papel muy importante. (Universidad del Azuay, 2015, pág. 3)

Reconozco que todavía no comparto la idea de utilizar el celular en clase como una herramienta de trabajo y únicamente, porque considero que también es una herramienta de distracción. Sin embargo, la enseñanza universitaria en la actualidad necesita de un giro, una transformación por poder continuar con ella.

**“Ninguna tecnología reemplaza la relación entre los seres humanos, sobre todo cuando de educación se trata.”** (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 68) **Sin embargo, cuando físicamente la relación entre humanos no sea posible, la tecnología ayudará a la educación en esos momentos críticos, a promover y acompañar el aprendizaje.**

## Diseño de recetas

Cocinar desarrolla la imaginación y la creatividad, por otro lado ayuda a relajarse y tener un tiempo para sí mismo. La cocina de las casas serán ahora laboratorios de experimentos. “El laboratorio constituye un ámbito ideal para la experimentación, siempre sobre la base de la adquisición de destrezas básicas y de rutinas” (Prieto Castillo, El aprendizaje en la universidad, 2020, pág. 64). El uso de la creatividad en las clases es muy necesario y a través de la cocina vamos a desarrollar esta capacidad. Por ejemplo si no tienen calabaza para la sopa, pero se tienen tomates, zanahorias u otro vegetal veremos la manera de crear.

Se podría plantear muchas recetas, pero la idea es que estas capturen todos los sentidos, que sean llamativas, se vean bien, huelan bien, sepan bien y además sean saludables, fáciles de preparar y accesibles.

Como ejemplo he escogido cuatro recetas. Cada una incluye la lista de ingredientes con las cantidades en medidas caseras, el proceso de preparación, asimismo visualmente se podrá apreciar el boceto del plato y la foto lista de este. Al terminar esta sección se encuentra la lista de videos con el paso a paso de cada una de las recetas.



## Vinagreta y hojas verdes

1 porción

### Ingredientes

- Aceite - 3 cucharadas
- Vinagre - 1 cucharada
- Sal - c/n
- Pimienta - c/n
- Mostaza - c/n
- Miel - c/n
- \*Hojas verdes lavadas (lechugas)
- \*Ajonjolí tostado
- \*Láminas de queso

### Preparación

1. Colocar en un envase con tapa el aceite, vinagre, sal, pimienta, mostaza y miel.
  2. Tapar y agitar el envase.
  3. Colocar esta vinagreta sobre las hojas lavadas y decorar a gusto – ajonjolí y láminas de queso
- \*Esta vinagreta puede durar 2 días en el envase tapado sin refrigeración.





Ensalada  
|  
Vinagreta

- lechugas verdes  
- vinagreta - aceite  
- vinagre  
- sal y pimienta  
- mostaza  
- miel

- semillas de sésamo  
- queso - pedacitos.  
- plato azul

The diagram shows a hand-drawn oval representing a bowl, filled with scribbled green lines for lettuce and small red and yellow dots for other ingredients. Arrows point from the labels to the corresponding elements in the drawing.

## Sopa de vegetales

2 porciones

### Ingredientes

- Espinaca – 2 puñados
- Suquini - 1
- Papa - 1
- Agua – hasta cubrir los vegetales en la olla
- Ajo – 2 dientes
- Cebolla – 1/2
- Sal – c/n
- Pimienta – c/n

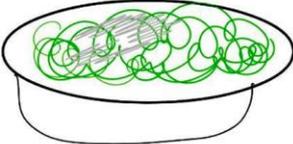
### Preparación

1. Limpiar los vegetales, pelar la papa y picarlos.
2. Colocar en una olla todos los ingredientes, cubrir con agua y llevar a ebullición.
3. Cocinar por 20 minutos – El tiempo de cocción dependerá de los vegetales que se utilicen.
4. Licuar.
5. Servir y decorar.





Sopa de  
vegetales.



- crema
- espinaca
- diente de león
- agua
- ajo
- cebolla
- S + P
- papa

- yogurt griego

## Sánduche abierto

1 porción

### Ingredientes

- Pan integral – 1 rebanada
- Aguacate – ¼
- Atún – 1 lata pequeña
- Aros de cebolla
- Choclitos
- Sal
- Pimienta

### Preparación

1. Colocar en un plato la rebanada de pan y sobre esta el aguacate, el atún, los aros de cebolla y los choclitos.
2. Salpimentar y servir.





Sánduche abierto

- rodaja de pan
- " de aguacate
- atún
- avo de cebolla
- doble queso

## Batido

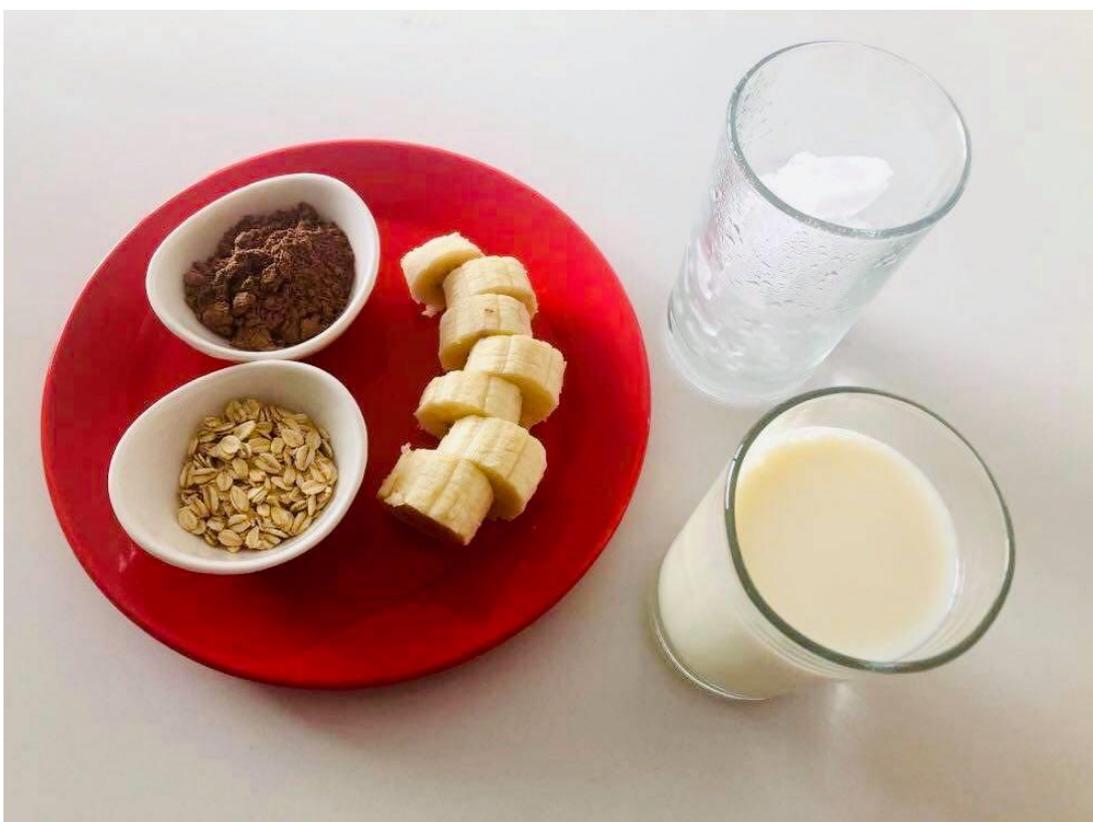
1 porción

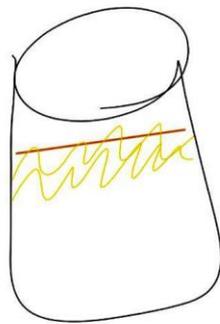
### Ingredientes

- Leche – 1 vaso
- Hielos – 4 cubos
- Avena – 1 cucharada
- Guineo – ½
- Cacao en polvo – 1 cucharada

### Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar.
2. Servir





## Bakdo

- Leche
- Hielos
- Azúcar
- Ganes
- Chocolate

## Videos

### **Vinagreta y hojas verdes**

<https://youtu.be/v2U4O2uFObE>



### **Sopa de vegetales**

[https://youtu.be/d\\_HhHvdhSwA](https://youtu.be/d_HhHvdhSwA)



### **Sánduche abierto**

[https://youtu.be/L\\_aNfI8QKyU](https://youtu.be/L_aNfI8QKyU)



### **Batido**

<https://youtu.be/WlIfncAw-wg>



LET FOOD BE THY  
MEDICINE AND MEDICINE  
BE THY FOOD.

- HIPPOCRATES

## CONCLUSIONES

### Sección 1 – Alternativa: *If it is not perfect, can you deal with it?*

Como sabremos si nuestra clase es perfecta, si la metodología que usamos es perfecta, si la entonación de nuestra voz es perfecta, si las rúbricas utilizadas son perfectas...

El ejercicio de interaprendizaje me enseñó mucho, recibí algunos comentarios, principalmente sobre los tres puntos siguientes: lenguaje, interacción y trabajo. Se me sugirió dos acciones para mi clase: utilizar un control para cambiar las diapositivas para poder movilizarme en el aula y realizar evaluaciones en plataformas como el Google Forms para evaluar una tarea en clase. Estoy muy de acuerdo con estas sugerencias; sin embargo, no siempre es factible aplicar estas ideas. El aula que me fue asignada no es de fácil circulación, las mesas de los estudiantes eran muy apegadas unas a otras y el espacio entre la proyección y las mesas de los estudiantes es muy corta, lo que me obliga a estar la mayoría del tiempo junto al escritorio y no circulando por la clase como me gustaría. Cuando hay trabajos grupales y se mueven las mesas y las sillas de trabajo es mi única oportunidad para pasearme por el aula.

En relación al diseño de aula, la NDSU – North Dakota State University, ha elaborado un manual de Diseño de Aulas, el mismo que se utiliza como una guía a la hora de construir o renovar espacios educacionales. Esta guía ha sido elaborada en base a un diseño de concepto llamado Universal Design. Este concepto hace referencia a que un espacio debe ser construido en lo posible, accesiblemente universal y estéticamente agradable, en donde se incluyan factores que relacionan tamaño y forma del aula, seguridad del diseño y el cumplimiento de las normas y regulaciones de la industria. Todo esto tomando en cuenta que los estudiantes tienen un “right to learn in a safe, supportive environment” (North Dakota State University, 2017).

No obstante, como me fue sugerido, incluí un trabajo en clase donde se evaluaba en un formulario en línea. El trabajo en clase consistía en evaluar las características sensoriales de una bebida carbonatada y las respuestas de cada estudiante fueron recolectadas en un formulario de Google Forms y luego proyectadas en clase para que todos podamos analizarlas juntos. Una de mis instrucciones del primer día de clases fue no utilizar el celular en el aula. Aunque no sea de la antigua escuela, considero que no se debería permitir el uso de celulares en clase, salvo alguna ocasión puntual. Y esta vez, fue esta ocasión puntual.

“En el planteamiento general del desarrollo del curso, la selección de aquellas actividades del aprendizaje que se supongan claves para el logro de los objetivos de la misma representa una tarea (...) importante” (Lafourcade, 1974, pág. 61). Darghan Felisoni & Srommer Godoi (2017) indican que, a pesar de que el uso de la tecnología provee de herramientas de aprendizaje, estas son más bien consideradas como herramientas de ocio, más no como de educación. Como se indica en el mismo texto, estudios han demostrado que hay implicaciones adversas en el uso de celulares mientras se aprende, el desempeño académico disminuye. El uso de la tecnología está muy relacionado con el desarrollo de múltiples tareas, hoy en día los estudiantes están conectados en redes sociales mientras estudian y desarrollan deberes, lo que estudios han demostrado que existe una correlación en la capacidad de aprender efectivamente y una baja puntuación.

Una de las anécdotas de esta clase, es que a un estudiante en todas las clases que había tenido hasta ese entonces (4) le había llamado la atención por estar con su celular. Las primeras veces lo escondía, pero después no le importaba mostrar que estaba con el celular. En una de las clases, al llamarle la atención como de costumbre, guardó su celular, tomó su mochila y abandonó el aula sin pronunciar ninguna palabra, yo continué con mi clase. Esta manera de comportamiento estudiantil me llama mucho la atención. Acordamos el primer día de clases en algunos términos, como llegar a tiempo, el trabajo de laboratorio y entre estas, que el uso del celular está prohibido en clase. Otra de las anécdotas de esta clase es que una alumna interrumpía la clase muy seguido, con preguntas de cosas que acabamos de explicar o preguntas muy obvias. Asumo que fue su reacción al haberle dicho que por favor no se apoye en su compañera para descansar y que no le distraiga.

Este ejercicio de interaprendizaje fue una oportunidad para que preste atención a la hora de trabajar con mi clase. Me cuestiono ahora si estos comportamientos de los alumnos se deben, al grupo de estudiantes, a mi edad, a mi forma de trabajo, a mi forma de *educar para convivir y gozar de la vida*, a mi discurso pedagógico.

Prieto (2019) plantea que para enseñar uno debe saber del tema. “Quien no domina el contenido, difícilmente puede comunicarle” (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019). Pero no es solo conocer del tema, se debe también saber expresarlo y hacerlo entendible. Para esto, una de las reglas pedagógicas es que los estudiantes deberían tener una visión global del contenido, así van a saber los puntos a tratar. El sílabo es una de las guías que indica los temas a conocer, inclusive en mi clase elaboré un calendario para que los estudiantes sepan el tema que se va a tratar en cada fecha. Es necesario que los

estudiantes sepan hacia donde van, el objetivo de la clase y más aún cuando esta materia que presento es una optativa, en donde entendería que los estudiantes la toman por gusto y no por obligación.

Considero muy importante validar los materiales usados y su metodología. “La validación exige, como punto de partida, salirnos de nuestras propias expectativa y percepciones” (Cortés, 1993). Al trabajar en la práctica 13 pude percibir en parte las apreciaciones que tienen los estudiantes de esta materia:

- “Esta clase si me gustó mucho” – cuando hablamos de la clase en la que elaboramos pan
- “Esto si voy a cocinar” – cuando hicimos granola en la última clase
- “Deberían abrir Alimentos 2, aunque con más clases prácticas”
- “Profe, ¿si va a dar Alimentos 2?” – Nunca se planteó hacer una segunda versión
- “Nos gustaría más clases prácticas que las teóricas”

Estos comentarios hacen alusión a que les gustó la clase y disfrutaron de las clases en el laboratorio, sobre todo las que no incluían vegetales.

Al validar contenidos según mi valoración en clase o la percepción que tuve en las mismas puedo comentar lo siguiente:

1. Los alumnos no esperaban este desarrollo de contenidos, creían que esta materia era únicamente práctica - ir al laboratorio a cocinar. Sin embargo, al final de la clase se dieron cuenta la importancia de los contenidos teóricos.
2. Todo el material de trabajo se encontraba en el aula virtual y muchos de ellos no sabían cómo trabajar con esta o no tenían el interés en revisar. Para algunos de ellos, que están en primer ciclo, esta herramienta les parecía muy compleja. Por ejemplo, consideraban muy difícil subir un deber.
3. Los contenidos teóricos muchas veces tenían primero que revisar en casa desde el aula virtual, previo a la clase (trabajo autónomo) y no lo hacían. En una ocasión que tenían que leer un artículo sobre el tipo de materiales utilizados para cocinar, podría decir que dos personas de 24 leyeron, un artículo de tres páginas, muy sencillo y con fotografías. En la clase siguiente cuando pregunté sobre el artículo no tenían idea de lo que hablaba. Hasta ahora desconozco si fue falta de interés o tiempo, pero estoy segura que a los estudiantes no les gusta leer. En la clase práctica cuando nos faltó una olla para hacer mermelada y tuvimos que ocupar una de aluminio, se dieron cuenta de lo que hablé en esa clase: el aluminio conduce mucho mejor el calor que una olla de acero inoxidable y por esto tenían que tener más cuidado que no se quemara la mermelada. Como lo indica Cortés (1993): “detectar

cuáles son los límites reales de nuestro mensaje, asegurarse de que el material cumple sus propósitos” (pág. 9), puedo comprobar que la manera de entregar el material, y la instrucción dada, no cumplió sus propósitos.

4. Sin embargo, cuando llevaba las lecturas a clase y los estudiantes la seguían en la pantalla de proyección o en sus celulares, cuando la lectura era conjunta, entendían y se interesaban por el tema.
5. En el grupo de la clase de los martes, percibí que se desarrolló mejor el trabajo en equipo y sentí ese ambiente de compañerismo, uno de los objetivos que se planteaba al inicio de esta clase. En el grupo de la clase de los jueves no, podría ser porque el curso era más numeroso, era visible como se distribuían y ocupaban los escritorios a diferencia del otro grupo.
6. Otro de los objetivos de esta materia, era también desarrollar la creatividad, y en algunas de las actividades trabajamos con esto: A hacer pan en el laboratorio, en la escritura de ensayos donde se pedía que planteen una cena imaginaria y definan a quien invitarían, sobre qué tema tratarían en la mesa, que comerían y el por qué este menú, al presentar en un papelógrafo un menú especial para una persona ficticia (una estudiante de universidad que entrena fútbol y vive con sus amigas, un albañil que como en su trabajo pero un día a la semana puede llevar su comida, una secretaria, vegetariana, tiene tres niños y no tiene mucho tiempo para cocinar). Es muy notorio que para muchos de ellos la creatividad es innata, y puede ser una coincidencia, pero fue notorio que, para los estudiantes de carreras técnicas, estas tareas les costó un poco más de trabajo.
7. Por otro lado, otra de las percepciones que tenía, es la manera de los estudiantes a la hora de analizar un enunciado o responder a una pregunta. Por ejemplo, si la presión varía según la altura, y el agua hierve a 100°C en la playa ¿a qué temperatura hierve el agua en Cuenca? Les costaba mucho trabajo y tiempo dar una respuesta que yo consideraba de cultura general.
8. A pesar de esto, el examen ha sido una de las evidencias más fuertes de que lo que he presentado en clases no han sido palabras al viento. El examen consistía en elaborar un video que refleje lo aprendido en clase, filmar el paso a paso de una receta como si fuera un programa de televisión. Se tenían que incluir los temas trabajados en clase como higiene y manipulación de alimentos, alimentos y salud, menú saludable, entre otros. Este video debía compartirse a mi cuenta de correo a través de Google Drive. Adjunto impresiones de pantalla de algunos de los videos que realizaron los estudiantes:





Se evalúa para “asegurarse de que los mensajes que hacen parte de un proceso educativo responderá a sus objetivos (...) se reconoce que la gente posee formas de percibir y de apropiar los mensajes, que no necesariamente coinciden con la intencionalidad de los emisores” (Cortés, 1993, pág. 1).

Las instituciones juegan un papel muy importante también en las instancias de aprendizaje. Las instituciones consideradas como un sistema educativo, conformada por personas, más no el edificio como tal. Prieto (2019) nos habla sobre cinco causas que podrían dificultar el aprendizaje, estas son: una escuela a la antigua, la falta de capacitación, promoción y sostenimiento de las y los educadores, el deterioro de la infraestructura, el equipamiento y el mobiliario, la presencia de un discurso institucional envejecido y el burocratismo.

Hace falta humor, y no el humor negro que menciona Joaquín Moreno Aguilar en su texto *Un escrito sin nombre*, ese humor de maldad que algunos profesores tienen contra sus alumnos sino más bien, el de “educar a nuestros alumnos para el sano goce de la vida” (Moreno Aguilar, 2004). Cuando somos jóvenes, nos cuesta tiempo entender que aprendemos para la vida, desde las matemáticas hasta historia, y es muy desmotivante cuando uno prepara su clase de la mejor manera, organizada, interactiva, gráfica, práctica y los alumnos preguntan si ese material irá para el examen, o si es necesario revisar cierta parte del material para la prueba, o como me dijeron luego de los 12 días de paro: “profe, pero si lo que leí ya me olvidé”. Muchos de los estudiantes estudian para la prueba, no estudian para su carrera de vida.

En mi opinión todavía quedan muchos aspectos para trabajar dentro de las instituciones educativas, por ejemplo: en muchas áreas falta organización y planeamiento, una estructura de gestión de procesos. Por otro lado, falta esa concientización y valoración del estudio por parte de los estudiantes. Además, en algunas carreras he visto que muchos profesores tienen una carga horaria muy pesada y las horas de preparación de clase y evaluación no son consideradas dentro de su horario de actividades. No sé si una cajita de sugerencias serviría para recolectar diferentes propuestas que podrían ser analizadas y porque no ejecutadas. A la universidad le falta flexibilidad en este sentido, no todo es blanco o negro, adaptarse a nuevas ideas o procedimientos no es fácil, pero es necesario para que tanto las instituciones, como su comunidad crezca y se desarrolle de manera fuerte y segura.

**En definitiva, el trabajo educativo constituye una labor de crecimiento constante de quienes asumimos la responsabilidad de coordinarlo, en la cual entran en juego capacidades de comunicación, dominio de contenidos, conocimiento de los interlocutores y, sobre todo, el sentirse bien con lo que se hace.** (Prieto Castillo, La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria, 2019, pág. 95)

## Sección 2 – Disyuntiva

El material que presento en esta ocasión es mucho más visual, tal vez algo corto en palabras pero con mucho sentido y contenido en sus imágenes y sonidos. El Taller de Herramientas Digitales me inspiró para desarrollar esta parte audiovisual para este texto paralelo, justamente con la idea de que llegue a los jóvenes de una manera diferente, que la tecnología a la que ellos están muy acostumbrados sea esta herramienta que se aproveche en la enseñanza de este material. La presencia del COVID-19 de una manera inesperada nos llevó a estar más digitalizados que en estos últimos años y en este tiempo hacer uso de la tecnología es una ventaja en la educación.

El objetivo de este texto paralelo fue presentar una propuesta pedagógica para jóvenes, estudiantes universitarios pero que al concluir confirmé que esta no solo podría ser utilizado por ellos sino por todos quienes se interesen en aprender algo de cocina básica y saludable. Esta propuesta refleja mucho el trabajo que vengo realizando desde que terminé mi carrera y me gusta mostrar que la Gastronomía no es solo preparar platos estéticos y sabrosos, va mucho más allá: Es saber manejar adecuadamente los alimentos, desde que se los adquiere, el proceso de higiene, su manutención, la transformación que estos tienen y su presentación, es conocer de dónde vienen los alimentos y hacia dónde van. Si vamos un poco más allá, este arte, complementa otras áreas como la de la salud, al llevar una alimentación adecuada; el área social, porque no hay un cumpleaños sin un pastel, el café de la tarde en la casa de los abuelitos, los bocaditos en una reunión de trabajo o un asado con los amigos. Además de esto, la economía se ve reflejada en la comida. Comemos seguramente a lo que tenemos acceso y este fue un hecho que se percibió claramente en este tiempo de emergencia sanitaria. No todos tenemos la misma realidad de alimentación.

Hace unos días vi un documental de Massimo Bottura, un chef italiano muy famoso, con estrellas Michelin; su restaurante se encuentra como uno de los 50 mejores restaurantes del mundo; y él prepara comida para quienes no pueden acceder a ella todos los días, “su fundación, Food For Soul, promueve el reaprovechamiento de la comida, la integración comunitaria y la seguridad alimenticia para miles de personas en situación vulnerable” (Gourmet de México, 2018). Este es uno de los ejemplos de hasta dónde puede llegar la Gastronomía.

Este documental me ha llevado a pensar ¿por qué no realizar algo parecido en nuestro país? ¿Por qué no educar a una población en desarrollar este tipo de proyectos? Un proyecto como este no solo necesita de aprendizaje de técnicas y tratamientos sino de una formación como persona, como un ciudadano del mundo. Que el trabajo que uno realiza debe ser también para beneficio del otro. Considero muy importante en trabajar en las relaciones humanas, en sentir y percibir tanto a nuestros alrededores como en el entorno en general. Promover esas actitudes que no hacen únicamente de un estudiante un futuro buen profesional, sino una buena persona.

**“Take the best of the ingredients from every stage of their lifespan. That’s what real beauty is: to make something valuable out of something that might be seen as not having any value at all.<sup>1</sup> - Massimo Bottura” (Food for Soul, 2018)**

La universidad es educación, pero no debe ser únicamente un transmisor de conocimientos sino también de cultura, de valores y emociones. Como docentes no solo tenemos el deber de llevar adelante una clase y compartir ciencia, también tenemos ese pequeño deber de motivar a los estudiantes a desarrollar sus capacidades, de mostrarles que es posible el cambio, que los pequeños detalles cuentan, que el mundo necesita de gente buena y con ideales. Debemos demostrarles que la vida no es fácil pero se debe poner empeño, que hay que aportar con un granito de arena para que este mundo sea mejor.

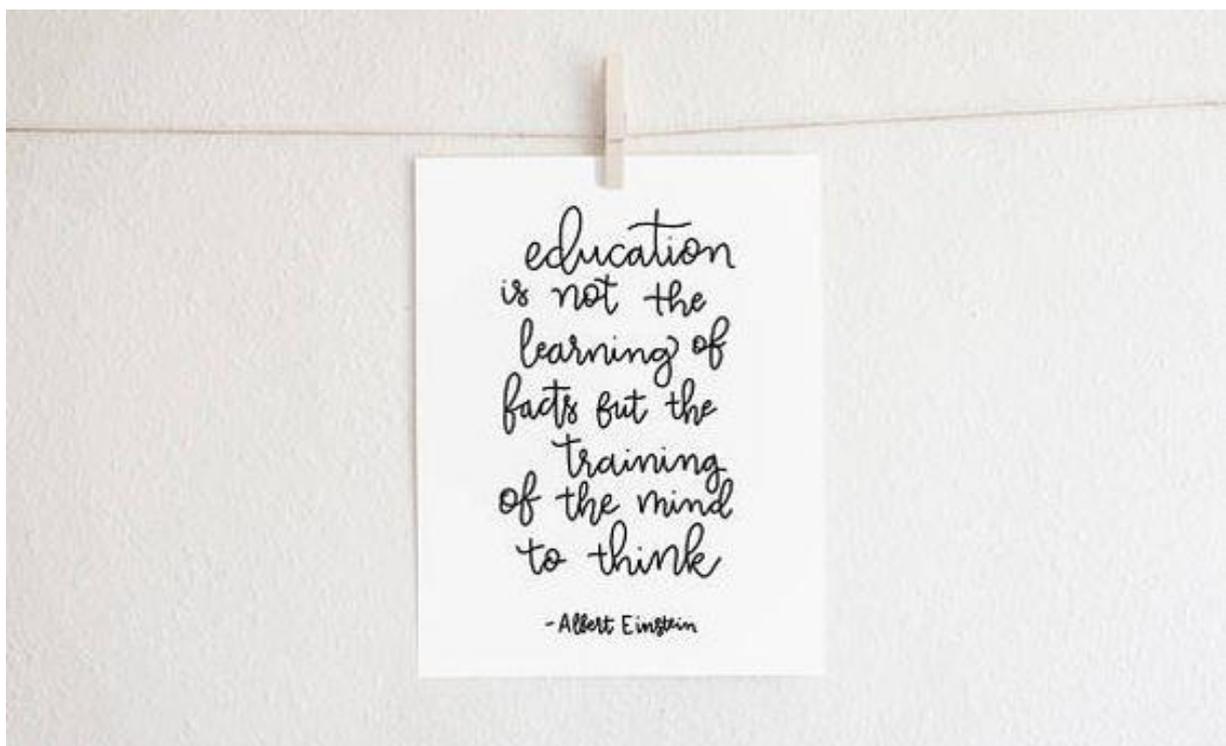


Ilustración 13 - Imagen tomada de <https://www.pinterest.com/pin/587086501412400288/>

## CONSTRUYENDO NUESTRO GLOSARIO

### Glosario - Tarea 1

#### Influencia en la violencia de los medios de comunicación: guía de buenas prácticas

Por: Juan Menor Sendra y María Cruz López de Ayala López

- **Comportamientos *offline*** (página 16): “como la agresión social y relacional” (Menor Sendra & López de Ayala López, 2018, pág. 16). Podría definir como los comportamientos de una persona cuando esta *no está en línea*, es decir desconectada del mundo tecnológico.
- **Entornos *online*** (página 16): “redes sociales y mensajería electrónica” (Menor Sendra & López de Ayala López, 2018, pág. 16) en su mayoría, y son estos ambientes de comunicación pero que son digitales.
- **Capaces de *inyectar ofensivamente sus contenidos en las audiencias*** (página 18) – Hace referencia a como los “modernos medios de comunicación eran poderosos e influyentes” (Menor Sendra & López de Ayala López, 2018, pág. 18) y podían impactar agresivamente con sus mensajes a la comunidad.
- **Toda experiencia es experiencia interpretada** (página 19): Cualquier situación nueva en nuestra vida la interpretamos como alguna situación que ya la hemos vivido en el pasado. “un esquema que el individuo ha obtenido de otras experiencias o directamente del stock de conocimientos disponibles” (Menor Sendra & López de Ayala López, 2018, pág. 19)

#### Culturas juveniles

Por: Mauro Cerbino, Cinthia Chiriboga y Carlos Tutivén

- **Los jóvenes como adolescentes “adolecen” siempre de algo** (página 12): “Una especie de cultura del problema que no se pregunta por el sentido de la vida de los jóvenes sino que los asume de entrada como seres estructuralmente problemáticos” (Cerbino, Chiriboga, & Tutivén, 2000, pág. 12). Se tiene ya desde un inicio una percepción negativa de dolor de los adolescentes y estos adolescentes son nuestros estudiantes en las aulas.  
“Hay un prejuicio generalizado en la sociedad, y que los medio de comunicación reproducen escandalosamente, consiste en ver al joven como un sujeto que adolece de muchas cosas, - seriedad, reflexión, responsabilidad, conocimientos, experiencias- y lo convierten prácticamente en un “no ser”. De ahí la hegemonía de la noción de adolescente, que significa: que adolece, que le falta algo, y por

ello, está en constante riesgo de caer en las redes del mal” (Cerbino, Chiriboga, & Tutivén, 2000, pág. 27)

- **Adelgazamiento de la imaginación** (página 15): Me “imagino” como se va limitando, reduciendo la imaginación como si un globo se desinflara. “A más imagen menos imaginación” (Cerbino, Chiriboga, & Tutivén, 2000, pág. 15).
- **Los jóvenes son el termómetro de los potenciales utópicos de una sociedad o del agotamiento de los mismos** (página 27): En los jóvenes se puede medir el comportamiento y desarrollo de una sociedad. “En los jóvenes y sus mundos simbólicos podemos comprender lo que marcha y no marcha de cualquier proyecto de cambio en materia de valores, de conocimientos y de políticas” (Cerbino, Chiriboga, & Tutivén, 2000, pág. 27)
- **La cultura como tejido** (página 40): “una trama de significaciones que los hombres han construido” (Cerbino, Chiriboga, & Tutivén, 2000, pág. 40). Para mí la cultura es ese tejido de sucesos, objetos e ideas. Ese entrelazar de tradiciones, idioma, gastronomía, pensamientos, etc.

### Universidad, humanismo y educación

Por: Ramiro Laso Bayas

- **Borregos excelentes** (página 18): Estudiantes que se destacan pero sin un criterio, que siguen órdenes sin pensarlas.  
 Los estudiantes “son excelentes porque cumplen todos los requisitos para entrar en una facultad de élite, pero es una excelencia limitada. Son chicos que cumplirán todo aquello que les mandes, y que lo harán sin saber muy bien porque lo hacen. (Laso Bayas, 2016, pág. 18)
- **Aprender a aprender** (página 19): ¿Educarse para formarse? O puede ser también como entrenarse para educarse, “según la terminología anglosajona, es más importante el método de aprendizaje (*training*) que el conocimiento en sí (*learning*)” (Laso Bayas, 2016, pág. 19)
- **No seamos paletos de la ciencia** (página 22): No seamos un mal educado de la ciencia, es decir, ser unos expertos en ciencia pero no en ser humano.  
 Soberanos profesionales, muy dechados de ciencia(s) pero incultos, bárbaros y retrasados porque han dejado a un lado, o mejor, la universidad ha dejado aparte el cultivo de la Cultura como el sistema vital de las ideas de cada tiempo: el nuevo profesional participa de información y ha cercenado el sistema vital de ideas sobre el mundo y el hombre. Y esto es Cultura. (Laso Bayas, 2016, pág. 22)

- **Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de paz** (página 28): Si es la mente de las personas las que generan una guerra, es esta misma mente la que debe levantar un muro de defensa pero de paz

## Glosario - Tarea 2

### Notas en torno a las tecnologías en apoyo a la educación en la universidad

Por: Daniel Prieto

- **Tomar una parte como si fuera el todo** (página 9): “creerse inserto en el desarrollo tecnológico cuando apenas si se están recibiendo algunas migajas, ya sea a través de objetos o recursos metodológicos” (Prieto Castillo, 2001, pág. 9). Esta frase se podría interpretar como si se conociera todo o mucho cuando apenas se conoce una parte.
- **Analfabetismo tecnológico** (página 18): Conocer de las tecnologías no es simplemente saber cómo funcionan, sino también según el texto el lugar social y en nuestras relaciones y vida cotidiana que estas ocupan. “Ser un usuario de tecnologías no significa necesariamente ser un conocedor de las mismas”. (Prieto Castillo, 2001, pág. 18)

### La interlocución radiofónica

Por: Daniel Prieto

- **La puesta en experiencia** (página 14): “en el sentido de relacionar nuestro discurso con lo que los seres humanos viven, experimentan en sus diarias relaciones. Una manera de caracterizar este término es la siguiente: acumulación de saberes” (Prieto Castillo, La interlocución radiofónica, 2005, pág. 14). Esta frase además de ser acumulación de saberes podría decirse que es también hacer uso de estos saberes para desarrollar una actividad.

La “puesta en experiencia” significa que las informaciones, los diálogos, las entrevistas, traigan a primer plano esos saberes y esos haceres, sin despreciar otras fuentes, pero también sin caer en el exceso de protagonismo de quienes tienen alguna forma de poder político o intelectual. (Prieto Castillo, La interlocución radiofónica, 2005, pág. 14)

- **De la experiencia se aprende y mucho** (página 14): De los mejores docentes son quienes comparten además de su conocimiento su experiencia.

“Esto lleva a considerar a quienes la han atesorado en distintos frentes del quehacer en cada comunidad como verdaderos educadores, siempre y cuando se les abran las puertas para comunicar lo que han reunido a lo largo de años” (Prieto Castillo, La interlocución radiofónica, 2005, pág. 14)

### Medios de comunicación de masas y educación

Por: J. Sarramona

- **La lectura y la escritura se basan en la soledad** (página 145): Y tiene toda la razón, cuando leemos y escribimos en silencio es para nosotros. Sin embargo, este mensaje que se da de la lectura o de la escritura llega a otras personas.
- **Espíritu crítico** (página 155): “Gracias al desarrollo del espíritu crítico, los sujetos podrán reaccionar ante los intentos alienadores de los medios de comunicación” (Sarramona, 1988, pág. 156). Podrán saber interpretar los mensajes y discernir cuales valen la pena tomarlos y cuales no.

### Uso del medio audiovisual en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Análisis y propuesta de un modelo formativo

Por: Damián Marilú Mendoza Zambrano

- **Todo un universo de gráficos e imágenes** (página 68): Hace referencia a la parte visual de un video, que con el acompañamiento de audio crea un archivo audiovisual. “El concepto ha sido adoptado por la UNESCO y utilizado para concentrar todo el campo de los documentales y archivos cinematográficos, televisivos y de sonidos.” (Mendoza Zambrano, 2012, pág. 68)
- **La destreza del lenguaje oral está en el aula, en el auditorio, en los escenarios artísticos y de mandos medios** (página 80): “Conociendo que dominar el lenguaje en la lectura y la escritura son competencias básicas, deberíamos considerar como competencias específicas saber escuchar y hablar con solvencia y seguridad. Dos habilidades que aprecian los expertos y el público” (Mendoza Zambrano, 2012, pág. 80). Esta frase define lo importante que es trabajar en la destreza del lenguaje: leer, escribir, hablar y escuchar.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alizadeh, M. (2016). The Impact of Motivation of English Language Learning. *International Journal of Research in English Education*, 11-15.
- Barreiro, V. (2017). La importancia de la escritura en nuestros días. *Revista Para el Aula - IDEA*, 30-31. Retrieved from Revista Para el Aula - IDEA.
- Brovelli, M. S. (2005, Diciembre). Elaboración del Curriculum como potenciadora de cambios en las instituciones universitarias. Mar de Plata.
- Cerbino, M., Chiriboga, C., & Tutivén, C. (2000). *Culturas Juveniles*. Guayaquil: Abya-Yala.
- Cortés, C. E. (1993). Herramientas para validar. San José de Costa Rica .
- Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo, V. A. (n.d.). *Las estrategias y técnicas didácticas en el rediseño*. Retrieved from <http://www.sistema.itesm.mx/va/dide/inf-doc/estrategias/>
- Food for Soul. (2018). *What we do*. Retrieved from <https://www.foodforsoul.it/what-we-do/>
- Gourmet de México. (2018, Agosto 28). *Comida y cultura*. Retrieved from La historia de Massimo Bottura, el chef artista: <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/la-historia-de-massimo-bottura-el-chef-artista/>
- Henderson, B., Meier, D., Perry, G., & Stremmel, A. (2012). *Voices of Practitioners*. Retrieved from The Nature of Teacher Research: <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/Nature%20of%20Teacher%20Research.pdf>
- Hué García, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista Fuentes*, 47-68.
- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. (n.d.). Las estrategias y técnicas didácticas en el rediseño. *Aprendizaje Colaborativo*.
- Jaramillo Paredes, M. (n.d.). Violencia y Educación.
- Lafourcade, P. D. (1974). *Planeamiento, conducción y evaluación en la enseñanza superior*. Buenos Aires: Kapelusz .
- Laso Bayas, R. (2016). *Universidad, humanismo y educación*. Cuenca.
- León León, G. (2014). Aproximaciones a la mediación pedagógica. *Calidad en la Educación Superior*, 136-155.
- Leoni Handel, S. L. (2012). *La importancia de la lectura en una sociedad tecnolozada*. Retrieved from Contribuciones a las Ciencias Sociales: <http://www.eumed.net/rev/cccss/20/sllh.html>
- Menor Sendra, J., & López de Ayala López, M. C. (2018). Influencia en la violencia de los medios de comunicación: guía de buenas prácticas. *Revista de Estudios de Juventud*, 15-33.

- Minor, L., Onwuegbuzie, A., Witcher, A., & James, T. (2010). Preservice Teachers' Educational Beliefs and Their Perceptions of Characteristics of Effective Teachers. *The Journal of Educational Research*, 116-127.
- Moreno Aguilar, J. (2004). Un escrito sin nombre.
- NAEYC - National Association for the Education of Young Children. (2020, Febrero 13). *What is Teacher Research?* Retrieved from <https://www.naeyc.org/resources/pubs/vop/about-teacher-research>
- North Dakota State University. (2017). *Classroom Design Manual - Guidelines for Creating and Remodeling Learning Spaces*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. Retrieved from <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Retrieved from [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjw3Nv3BRC8ARIsAph8hglb2lsN8nBM33IUUV6cZKGuVdaqWznVMpF-pxcNR6DUB5kl9f3bwlxUaAio5EALw\\_wcB](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQjw3Nv3BRC8ARIsAph8hglb2lsN8nBM33IUUV6cZKGuVdaqWznVMpF-pxcNR6DUB5kl9f3bwlxUaAio5EALw_wcB)
- Prieto Castillo, D. (2019). *La enseñanza en la universidad - Especialidad en Docencia Universitaria*. Cuenca.
- Prieto Castillo, D. (2020, Febrero). El aprendizaje en la universidad. *Especialidad en Docencia Universitaria - Módulo 2*. Cuenca, Ecuador.
- Real Academia Española. (2019). *Real Academia Española*. Retrieved Octubre 19, 2019, from <https://dle.rae.es/?id=AVBbFZW>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española*. Retrieved from <https://www.rae.es/>
- Riyaz Ahmad, S. (2016). Importance of English communication skills. *International Journal of Applied Research*, 478-480.
- Samper Pizano, D. (2002). Manual para profesores sanguíneos.
- Sánchez Moreno, M., & Mayor Ruiz, C. (2006). Los jóvenes profesores universitarios y su formación pedagógica. Claves y controversias. *Revista de Educación*, 339, 923-946.
- Universidad del Azuay. (2015). Curso de capacitación docente: "Formación de tutores virtuales". *Unidad Didáctica 1: Tecnologías de información y comunicación y educación*. Cuenca, Ecuador.
- Universidad del Azuay. (2019). *Red de Salud UDA*. Retrieved from <https://www.uazuay.edu.ec/red-de-salud-uda>