



Departamento de Posgrados

Acompañamiento Pedagógico en la Universidad a Través del Yoga

Master en Docencia Universitaria

Autora: María Augusta Balseca Moscoso

Director: José Leonardo Vera Reino

Cuenca, Ecuador

2025

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad del Azuay por su apoyo económico como beca parcial tanto para la especialidad como para la maestría en Docencia Universitaria, sin la misma, no hubiese podido cursar dichos posgrados. A mi tutora Bernarda Quintanilla por haberme acompañado pedagógicamente durante el módulo I y II de la especialidad, a mi tutor José Vera, por su apoyo como mediador pedagógico en el tercer módulo de Investigación en la universidad dentro de la maestría. Al director de maestría, Carlos Guevara por ofrecer este programa tan importante dentro de la docencia. A mi familia por estar siempre presente apoyándome dentro de este valioso recorrido.

Resumen

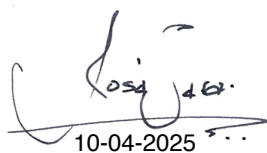
Este estudio aborda aspectos significativos del proceso de mediación pedagógica, empleando herramientas que garanticen el aprendizaje de los alumnos en un marco de respeto e inclusión. El estudio parte del estudiante como método de enseñanza, el dominio de estrategias basadas en prácticas de aprendizaje y la promoción de la investigación para la búsqueda de soluciones en el campo educativo. Sin duda, este camino ha enriquecido la experiencia de la autora como docente y como ser humano al profundizar y comprender el verdadero rol de un docente, no sólo como mediador sino como ser humano íntegro, asistiendo a los alumnos con el ejemplo.

Palabras clave: Mediación pedagógica, docente - investigador, prácticas de aprendizaje, inclusión

Abstract

This study addresses significant aspects of the pedagogical mediation process, employing tools that ensure student learning within a framework of respect and inclusion. The study commences with the student as a teaching method, mastering strategies based on learning practices, and the promotion of research to seek solutions in the educational field. Undoubtedly, this path has enriched the author's experience as a teacher and as a human being by deepening and understanding the true role of a teacher, not only as a mediator but as a human being with integrity, assisting students by example.

Keywords: Pedagogical mediation, teacher-researcher, learning practices, inclusion



10-04-2025

Índice de Contenido

Agradecimientos	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
1.Introducción	1
2.Marco Teórico	3
2.1. Acompañamiento y Mediación Pedagógica	3
3.Metodología	9
3.1. Las prácticas de aprendizaje.....	9
3.2. La tutoría.....	9
3.3. El texto paralelo	10
3.4. El Glosario	10
4.Contenido.....	11
4.1. Proceso de mediación en la institución superior	11
4.2. Proceso de aprendizaje en la Institución Superior	27
4.3. Incorporación de la tecnología de la información y la comunicación (TIC) en la mediación pedagógica.	38
4.4. Proceso de Investigación, dentro de la institución superior.....	41
5.Conclusiones y Recomendaciones.....	44
6.Referencias Bibliográficas	48
7.Anexos	49
7.1. Glosario.....	49
8.Tablas y Figuras	54
8.1. Tabla 2. Mapa de prácticas: Practica de Prospección.....	54
8.2. Tabla 3. Mapa de Prácticas: Práctica de Observación	56
8.3. Tabla 4. Mapa de Practicas: Práctica de Interacción	58
8.4. Tabla 5. Mapa de Practicas: Práctica de reflexión sobre el contexto...60	60
8.5. Tabla 6. Mapa de Practicas: Práctica de aplicación	62
8.6. Tabla 7. Mapa de Practicas: Práctica de inventiva	64

8.7. Tabla 9. Modificación del mapa de prácticas a partir de la validación de los compañeros de posgrado. Ejemplo de Validación. Práctica de Inventiva.	66
8.8. Tabla 10. Matriz de validación por parte de uno de los compañeros ...	68

1.Introducción

Dentro de este estudio analizaremos el rol que juega el docente dentro del aprendizaje con sentido. Se abordarán estrategias que acompañen al estudiante en su proceso de construcción del conocimiento, a partir de él; desde su criterio, su contexto, su aspecto psicológico y emocional. Se propondrán formas de organizar el contenido a través de prácticas de aprendizaje que tengan un hilo conductor y que garantice el aprendizaje del estudiante a partir de estrategias motivadoras que incentiven las ganas de aprender.

Pasaremos por estrategias de comunicación que se usan día a día dentro de los medios para generar interés, con la premisa que para aprender es necesario que haya primero interés. Otro aspecto importante a ser mencionado en esta tesis, es el trabajo en equipo, la interlocución como interaprendizaje para desarrollar el criterio y el desarrollo de la palabra escrita y oral, como forma de expresión importante para desarrollarse en la vida; el aprendizaje se construye juntos, en interacción conociendo y valorando al otro, aceptando las diferencias en opinión como puntos de vista válidos, e importantes.

Tocaremos un aspecto que lamentablemente todavía sucede en el ámbito educativo, como es la violencia a un nivel casi imperceptible, o normalizado por los estudiantes como por ejemplo el evitar que el estudiante se exprese y el profesor siendo el único que conoce y sabe mientras que el alumno no tiene ningún conocimiento que pueda aportar a la clase, y por otro lado la violencia más visible, como la falta de respeto al alumno por su condición social, cultural o intelectual.

Hablaremos también sobre la flexibilidad curricular dentro de un mundo cambiante donde tenemos que involucrar a los estudiantes dentro del contexto actual en el que se vive. Que el contenido que se imparte tenga sentido para el estudiante dentro de su contexto de vida. Abordaremos aspectos como entender que el estudiante es único, tiene diferentes formas de aprender por lo tanto debe haber diferentes formas de enseñar un mismo contenido para ser inclusivos pedagógicamente.

Abordaremos aspectos como el docente debe manejar una clase, todo lo que piense, haga y diga debe estar en armonía para que el estudiante sienta que

hay autenticidad en la expresión del docente. Otro aspecto es el desarrollo de los valores porque no podemos desarrollar una maquina intelectual sin aspectos como la empatía, el respeto, la honestidad, responsabilidad, etc. La idea es construir una mejor sociedad a partir del alumno, desde el ejemplo del docente.

Otro aspecto a tomar en cuenta será la del docente investigador como una estrategia para promover un mejor nivel de aprendizaje a partir de solución de problemas pedagógicos y de aprendizaje, para promover el desarrollo crítico en el estudiante y más que nada para descubrir muros entre la enseñanza y el aprendizaje del alumno, adquiriendo por parte del docente una autocrítica constructiva que le permita mejorar.

Esta maestría me ha dado una comprensión mayor de lo que se trata ser un mediador pedagógico; como acompañar al estudiante en su proceso de aprendizaje, respetando su contexto, su forma de ser y de aprender. Como debemos partir desde nuestro aspecto más humano para desarrollar esa humanidad en el otro, partiendo siempre desde el ejemplo.

La verdad desde lo que se piensa a lo que se actúa tiene una brecha enorme y esa es diferente entonces los alumnos no podrán sentirse cómodos, en confianza para expresarse en su totalidad dentro del aula, es imprescindible que el docente sea transparente en su expresión, manteniendo una armonía que refleje estabilidad emocional, conocimiento y valores, es decir ser un verdadero docente no es solo demostrar su conocimiento sino demostrar su integridad.

Dentro de las experiencias más significativas me llevo cada parte aprendida como un abordaje completo desde los diferentes enfoques, más que nada el mapa de prácticas que pienso es muy importante para tener una estrategia válida y organizada para impartir clases en el aula adecuadamente; sin una planificación se puede llegar a cometer el grave error de la improvisación y quizá con ello no llegar al estudiante de la forma pedagógica necesaria para su aprendizaje.

2.Marco Teórico

2.1. Acompañamiento y Mediación Pedagógica

Según Guevara et al. (2024), la mediación pedagógica no debería tener estar pensado solo en el profesor como el principal conocedor, con un enfoque jerárquico en donde los estudiantes no tienen el mismo valor. Más bien lo que se intenta es, poner al estudiante en frente, con la importancia que se merece, la mediación pedagógica se basa y comienza desde y con el estudiante, desde su contexto, desde su saber.

Prieto (2020), menciona que para que un estudiante aprenda, la información debe tener algún sentido para él, debe formar parte de su realidad, del medio que le rodea, de sus experiencias, de sus vivencias y debe ser aplicable en la práctica. La construcción del aprendizaje debe venir desde los propios estudiantes, es decir el docente entrega las herramientas para que el estudiante construya, ponga en práctica el conocimiento adquirido sin esperar que el docente lo resuelva pero que, si lo asista, lo acompañe en su recorrido de aprendizaje.

Por otro lado, Guevara et al. (2024), menciona que hemos estado mediados desde nuestra niñez, desde diferentes culturas, donde no siempre dicha mediación ha venido desde el amor o la comprensión, sino quizá desde la violencia. Esta experiencia del pasado, lo llevamos acarreado sobre nuestros hombros, forma parte del ser humano, como un aspecto psicoemocional que hay que tomar en cuenta al momento de la intervención como mediador pedagógico. Los estudiantes son seres humanos sensibles, y esa sensibilidad puede afectar sobremanera su rendimiento académico.

En este sentido, Guevara et al. (2024), hacen mención sobre la educación con amor, pienso que este punto es la clave de un desarrollo emocional adecuado, porque el amar es respetar y dejar ser al otro dentro de lo que es, desde sus pensamientos, criterios, expresión, individualidad, lo cual genera en el/ella, una seguridad fundamental para su desarrollo adecuado en la adultez, que influye e influirá en el otro y en el trato al otro, y esta debe ser la premisa para actuar dentro de la educación como mediación pedagógica.

Guevara et al. (2024), también comentan que no se puede llegar a conectar lo aprendido de lo nuevo, si no hay una mediación pedagógica de por medio, no es tan fácil como llegar a una maduración del estudiante para decir que ya puede conectar fácilmente los conocimientos nuevos. Hay estadios intermedios de reajuste donde poco a poco el estudiante va conectando el conocimiento previo del nuevo y esto toma tiempo, es un proceso, aquí es donde el docente tiene que acompañar para asegurarse que ese aprendizaje se vuelva significativo; crear un puente para que el alumno pueda asimilar, procesar y aprender.

Otro papel importante, explicado por Guevara et al. (2024), es que la mediación pedagógica tiene una connotación práctica, es decir no nos quedamos solo en una propuesta teórica escrita en papel, sino poner en práctica lo aprendido; utilizando para ello diferentes estrategias, de otra manera no tendría sentido la mediación. Y en este aspecto, si no se tiene el apoyo Institucional para cumplir con las metas y procesos en la práctica, no se podrá llegar muy lejos dentro de la enseñanza aprendizaje.

Son diferentes entonces los enfoques que hay que tomar en cuenta para una medición pedagógica adecuada. Desde esta perspectiva Prieto (2020), hace mención de tres análisis diferentes enfocados en la educación: “La universidad en sí misma, la universidad y su relación con otras Instituciones y la universidad en relación con la sociedad” (p.32)

Mencionando solo la primera, la universidad en sí misma, que toma en cuenta a las personas que la integran, pero mediados por una estructura Institucional en donde el conocimiento se organiza en cátedras y éstas a su vez en facultades, hace que se pierda este sentido de significación de la palabra Universidad. Según la Real Academia de la Lengua, la palabra “Universidad” viene del latín: “Universitas”, que significa universalidad, totalidad, colectividad, gremio, corporación.

Sin embargo, lo que se da en la actualidad está muy lejos de esta connotación integral. Si el conocimiento queda compartimentado, desde un punto de vista pedagógico, es más difícil asimilar el conocimiento porque no tiene una estructura que facilite dicho entendimiento y por lo tanto de aprendizaje.

Deberíamos entonces tener este armazón sólido de unidad donde la enseñanza no esté del todo compartimentada, a esta unidad se la podría fomentar desde la educación alternativa que menciona Prieto (2020): "Educar para la incertidumbre, educar para gozar de la vida, educar para la significación, educar para la expresión, educar para convivir y educar para apropiarse de la historia y la cultura" (p.34).

Por otro lado, cuando se integra a la educación alternativa, es mucho más fácil pensar en la inclusión, porque se estaría educando para convivir, es decir dentro de un proceso de respeto pensando en este caso en las diferencias. Prieto (2020), invita a reflexionar con un enfoque distinto a la palabra inclusión, porque más bien se podría caer en la exclusión, nos creemos todos iguales a excepción de quienes sufren alguna discapacidad o de quienes tienen escasos recursos, pero no nos damos cuenta que cada individuo es diferente, y abrazar esa diversidad es entender que todos tenemos nuestras diferencias.

Prieto (2020), destaca que las prácticas inclusivas adecuadas tienen dos características: "La primera que se trabaja en el aula con grupos heterogéneos de alumnos, y la segunda se cuenta con apoyos, ya sean humanos o materiales" (p.5). Aquí destaca la importancia de las oportunidades y medios ofrecidos a los estudiantes, más que pensar que el problema está en el estudiante. Es decir, ofrecer las herramientas pedagógicas varias para que tengan la oportunidad de aprender a su manera de acuerdo a su propia capacidad.

Estas herramientas pedagógicas tienen que ver con el contenido: Prieto (2020), menciona que: "El contenido, se entiende como la información fundamental que las y los educadores tratamos de compartir con los estudiantes" (p. 62), es de vital importancia, el saber compartir la información de diferentes maneras para que se vuelva un aprendizaje significativo.

Sin embargo, el autor también menciona que el conocimiento es super importante, pero va de la mano de la expresión, del saber transmitirlo. Sería inútil tener todo el conocimiento del mundo, siuviésemos dificultad para comunicarlo de forma adecuada y entendible hacia los estudiantes. O al contrario siuviésemos mucha facilidad de palabra, pero no estuviésemos instruidos o preparados de

manera adecuada en el tema; “Quien no domina el contenido, difícilmente puede comunicarlo” (p. 63).

Como adición al contenido, Prieto (2020), menciona que es importante tener una visión general del mismo y que tenga un hilo conductor para que tenga sentido para el estudiante y así poder aprender. Entramos entonces al tratamiento del contenido.

Al respecto Prieto (2020), propone: “Una inicial regla pedagógica es que las y los educadores pensemos en primer lugar en nuestras, nuestros interlocutores, si queremos que sean sujetos de su propio proceso educativo” (p. 63), es decir tomar en cuenta el contenido de tal manera que esté pensado en sostener una comunicación constante con el otro. Hay tres estrategias que se llevan a cabo para el tratamiento de contenido: Estrategia de entrada, Estrategia de desarrollo y Estrategia de cierre, de esta manera hay un orden con sentido y en ese orden debería estar pensada la interlocución de tal manera que el estudiante interactúe con ese contenido a través del mediador.

Para que el aprendizaje tenga sentido, hay que sentar algunas pautas importantes que refuercen el contenido y otros procesos como menciona Prieto (2020): “El Saber, El Saber hacer y el Saber ser” (p.74). El saber esta relaciona al contenido, a los conceptos, el saber hacer es poner en práctica esos contenidos y el saber ser se refiere a la actitud, a los valores que se pretenden promover en el estudiante.

Tenemos también que tomar en cuenta nuestras formas de evaluar desde el principio, su proceso para alcanzar una meta y no desde su final cuando ya no se puede adaptar para el mejor desenvolvimiento del estudiante, para saber cómo van aprendiendo y si lo están haciendo o de pronto en el camino hay que modificar ciertos procesos. Según Prieto (2020), “Hay que repensar nuestras formas de evaluar” (p.90).

Partimos de los siguientes puntos mencionados por el autor: saber; saber hacer; saber hacer en el logro de productos; saber ser; saber ser en las relaciones. Es decir, debemos evaluar desde diferentes enfoques porque el desarrollo como ser humano no viene solo desde el aprendizaje de contenidos como tal, sino desde su

quehacer en la práctica y desde su saber ser con los demás, como es su trato hacia los demás, como se relaciona con los demás.

También Prieto (2020) dentro del “saber”, menciona que hay que apropiarse de los contenidos con el objetivo de desarrollar el criterio, la reflexión y no para aprenderse la información de memoria y que quede en el olvido en un plazo corto. Para esto hay algunas líneas de evaluación a tomar en cuenta: “capacidad de síntesis, capacidad de análisis, capacidad de comparar, capacidad de relacionar temas y conceptos, capacidad de evaluar, capacidad de proyectar, capacidad de imaginar, capacidad de completar procesos con alternativas abiertas, capacidad de expresión y capacidad de observación”. (p. 90)

En el “Saber hacer”, siguiendo al autor, se observa el desenvolvimiento, la creatividad del estudiante, poniendo de su parte en el hacer, en su práctica, en su trabajo o proyecto, poner en práctica lo aprendido en los contenidos de manera creativa.

Algunas líneas posibles de evaluación son las siguientes: “capacidad de recrear y reorientar contenidos, capacidad de planteamiento de preguntas y propuestas, capacidad de recreación a través de distintos recursos expresivos, capacidad de imaginar situaciones nuevas, capacidad de proponer alternativas a situaciones dadas, capacidad de prospección, capacidad de recuperación del pasado para comprender y enriquecer procesos presentes, capacidad de innovar en aspectos tecnológicos (p.91).

Siguiendo el hilo de Prieto (2020) en el “Saber hacer en el logro de productos”, la idea central está relacionada al valor del producto. Es decir, no solo realizar un producto como parte de una práctica para aprobar la materia..., sino que ese producto sea de utilidad. Algunas líneas posibles de evaluación son las siguientes: “valor del producto: como reflejo de alguna de las modalidades de autoaprendizaje, para el grupo, para la comunidad, por las experiencias recogidas en el mismo, por su riqueza expresiva, por su aporte a procesos sociales, por su relación con otros productos, por su capacidad de comunicación, como manifestación de su autor, valor del producto por su creatividad.

En el “Saber ser” tomando en cuenta las actitudes que se pretende desarrollar en el estudiante se toma en cuenta algunas líneas posibles de evaluación: “continuidad de entusiasmo por el proceso, continuidad de la tarea de construir el propio texto, capacidad de hacer frente críticamente al texto, ampliación y sostenimiento de una actitud investigativa, relación positiva con el contexto, capacidad de relación teoría práctica.

Respecto a “Saber ser en las relaciones”, el hecho de saber relacionarse con el otro, de ser con el otro, algunas líneas posibles de evaluación son las siguientes: capacidad de evaluar y analizar las relaciones que se dan en su contexto, capacidad de relacionar los temas estudiados con personas que pueden aportar a ellos, capacidad de vinculación, capacidad de respeto por los demás, capacidad de aportar a modificaciones de relaciones para hacerlas más significativas, capacidad de relación grupal, capacidad de construcción de conocimientos en equipo, capacidad de involucramiento en su comunidad, capacidad de creación y sostenimiento de redes.

Pasando de la evaluación a la validación como otro aspecto fundamental dentro de un proceso previo, Prieto (2020), menciona como herramienta didáctica importante, a la validación, tomando en cuenta a los materiales educativos o recursos pedagógicos que tienen que ser sometidos a un análisis, por un grupo, antes de ser expuesto y trabajado con los estudiantes. Es decir, el material tiene que ser probado antes para conocer su efectividad, de otra manera se puede llegar a la ineficacia y a la desmotivación por parte del estudiante. Aunque a veces este proceso de validación puede ser largo y tedioso la recompensa sería la construcción apropiada del conocimiento para llegar a un aprendizaje significativo que motive al alumno y que le haga valorar más lo que está aprendiendo, porque el contenido tiene estructura.

3. Metodología

3.1. Las prácticas de aprendizaje

De acuerdo a Guevara et al. (2024), Las prácticas de aprendizaje se fundamentan en la conexión entre el conocimiento que se logra adquirir por medio de la investigación a partir de lecturas y el desarrollo por parte del estudiante de las prácticas. Se parte desde el estudiante, desde su contexto, su realidad, sus propios intereses dentro de un proceso de mediación realizado por el tutor, lo cual es un proceso necesario para que las practicas puedan realizarse de manera efectiva, bajo su seguimiento constante, aportando una guía al estudiante para que construya su conocimiento de forma significativa.

Los autores comentan que, de hecho, las prácticas de aprendizaje son el eje central, la columna vertebral del trabajo en mediación pedagógica. Hay varias practicas propuestas que son enriquecedoras dentro del proceso de construcción de conocimiento, como son: Prácticas de significación, de prospección, de observación, de interacción, de reflexión sobre el contexto, de aplicación y de inventiva. Desde esta forma diversa y enriquecedora de ver a la mediación, se busca que los estudiantes sean los creadores de su propio proceso de construcción de conocimiento.

3.2. La tutoría

De acuerdo a Guevara et al. (2024), el modo de proceder dentro de este programa de posgrado tiene una visión horizontal y personalizada, a partir de la mediación pedagógica de un tutor. El proceso de enseñanza – aprendizaje, es mucho más pedagógica por la cantidad reducida del grupo, máximo ocho estudiantes, lo cual por un lado asegura un marco de confianza, respeto mutuo y asistencia directa e inmediata. El tutor se vuelve un conocedor absoluto de cada uno de los estudiantes, entendiendo su contexto.

Siguiendo a los autores, El tutor, como mediador pedagógico, es muy cercano al estudiante, está en comunicación constante, revisando sus trabajos, dentro de un proceso, interactuando, preguntando. Es decir, se mantiene acompañando al estudiante sin invadir su espacio y creatividad. Esta es la única

forma de resolver problemas que se presentan durante el proceso de construcción, ya que cada estudiante así sea que reciba la misma información, su proceso de interpretación puede ser muy diferente.

Otro aspecto que menciona Guevara et al. (2024), es tomar en cuenta que, para formar parte de todo este proceso en el acompañamiento pedagógico del estudiante, el tutor debe estar preparado en todos los ámbitos, y llevar un plan bien sistematizado, organizado, dentro de un margen de respeto para llevar con responsabilidad y profesionalismo su rol.

3.3. El texto paralelo

Guevara et al. (2024), mencionan que es muy importante el desarrollo de la expresión, el sentirse libres dentro del marco expresivo de un texto, poniendo énfasis en la escritura además del oral como medio de enseñanza para desarrollar la creatividad, el pensamiento crítico, el ser el dueño de su propia creación, sin dejar de lado el juego de rompecabezas de la conversación entre autores, un marco importante dentro de este contexto para fortalecer y validar ese pensamiento mostrando su fundamento. Esta es la idea del texto paralelo, un texto promotor de ideas y fuente de aprendizaje para el desarrollo cognitivo del mismo aprendiz y al mismo tiempo una fuente para que otros aprendan, manteniendo un registro organizado y propio.

Guevara et al. (2024), hacen referencia también de esa libertad, dejando de lado lo tradicional, lo cuadrado, lo armado a partir de reglas muy establecidas. Venimos de una escuela muy tradicional en donde casi da miedo la expresión así sea escrita u oral, y lo que se pretende dentro del texto paralelo es justo esa expresión libre que incluya ese sentimiento, que no sea tan frío, sin dejar de lado por supuesto la parte técnica de citar cuando sea apropiado.

3.4. El Glosario

Según Guevara et al. (2024), el glosario es una de las propuestas para desarrollar la escritura y comprensión del texto, de una forma resumida y ponerle una significación personal desde el propio entendimiento y resaltar la importante de haber escogido dicha frase. En este caso no se trata de poner palabras difíciles para

comprender su significado como información, que es lo que sucede en el ámbito tradicional, en este caso tiene un sentido más didáctico.

4.Contenido

4.1. Proceso de mediación en la institución superior

4.1.1. Intervención pedagógica desde la cultura. Esta práctica me parece muy importante porque nos conecta con la sociedad, con nuestro contexto, poniendo ejemplos o analogías cercanas a nuestra realidad y desde esta realidad, podemos generar un aprendizaje significativo.

Poniendo en práctica la mediación con toda la cultura como herramienta pedagógica, escogí como ejemplo una analogía relacionado al concepto de yoga, escogí el río y el mar como analogía del ser individual y la fuente universal respectivamente, tomando en cuenta que Yoga significa unión, y es esa unión entre el ser individual y la fuente universal lo que se quiere alcanzar como objetivo final en la práctica de yoga, la analogía dice así: El río necesita recorrer un largo camino para llegar a su destino final. (El recorrido representa el camino de la vida). Su recorrido comienza entre imponentes montañas, frondosos bosques y hermosos valles; (su vida comienza pura, prístina y llena de dicha), río abajo, atraviesa fincas agrícolas y ganaderas, industrias y grandes ciudades. Sus aguas, no pueden evitar contaminarse por todos los poluentes recibidos. (los poluentes representan las emociones negativas y tóxicas en el ser humano, como la ira, melancolía, tristeza, celos que se van adquiriendo con el pasar de los años y las experiencias vividas). A tal punto de polución llega el río, que ya no puede ver ni siquiera su propio fondo. (al presentar emociones tóxicas, comienza a olvidar cuál es su verdadera esencia).

El río enfermo sigue su curso, aguas más abajo se encuentra con un dique; (el dique representa los obstáculos de la vida), al principio el río, con las pocas fuerzas que le quedan, lucha para romperlo y seguir su curso natural, pero la estructura es fuerte y no lo consigue, (el obstáculo le impide continuar hacia su verdadero destino) el tiempo pasa y el río se va acostumbrando a permanecer estancado, a fin de cuentas está cómodo, sin embargo muy dentro de él se siente incompleto, no está feliz. (en este punto el ser individual ha olvidado su verdadero

propósito), El río no llegó a unirse con el océano (el ser individual olvidó cómo unirse a la fuente universal).

En este caso el Yoga nos ayuda, a romper el dique, con herramientas prácticas, para volver a conectarnos con nuestra propia naturaleza que sería nuestra fuente universal, nuestro verdadero propósito.

Hay que tomar en cuenta que no sería útil aplicar una analogía que esté lejos de la realidad del estudiante, sino más bien que forme parte de su cotidianidad. En el caso del río y el océano, pienso que es una analogía muy cercana a la realidad de los estudiantes ya que viven rodeados de cuatro ríos en su ciudad, y seguramente la gran mayoría conoce el océano, y si no lo ha hecho, lo ha visto en videos o fotos. Este ejemplo nos acerca mucho a la realidad del Yoga como definición, ya que tanto el río como el océano están hechos de lo mismo, el elemento agua, sugiriendo que tanto el ser individual como la fuente universal, están hechos de lo mismo, la misma esencia, sin embargo, lo hemos olvidado y una de las grandes herramientas para romper el dique y reencontrarnos con ella, es a través del Yoga.

4.1.2. Experiencias de aprendizaje desde diferentes instancias. Las diferentes instancias de aprendizaje juegan un rol importante dentro de la mediación pedagógica porque son aspectos diferentes y necesarios a tomar en cuenta como base desde donde partir para un aprendizaje estructurado y completo. En esta práctica lo que se pretende es, a partir de la experiencia personal, entender y conectar de mejor manera con dichas instancias.

4.1.2.1. La Institución. La Institución tiene un rol sumamente importante al ser la entidad responsable del proceso de creación y reestructuración de los contenidos, y esta responsabilidad puede promover o no el aprendizaje del estudiante dependiendo de la flexibilidad y apertura que tenga dicha institución, sea esta la Universidad como tal o el sistema educativo.

En mi experiencia, la Institución como establecimiento particular, en aquellas épocas, hace veinte años, era más precaria, los contenidos estaban bien estructurados, pero eran menos flexibles; la comunicación era más limitada, no había materias comunes entre las carreras y menos aún materias optativas que

todas las carreras debían escoger para llegar a un desarrollo más integral. Respecto a esta instancia, dentro del análisis colaborativo entre los compañeros, se observó que los contenidos, fueron estructurados pero inflexibles, la infraestructura no muy adecuada, y existía una jerarquía vertical; lo que se reproduce en la actualidad es la jerarquía vertical; lo que cambiaríamos en la actualidad es mantener una jerarquía horizontal y más flexibilidad en los contenidos.

4.1.4.2. Educador, educadora. En esta relación docente – estudiante, es de suma importancia estar conscientes de hasta donde llegar con el estudiante de tal manera que sepamos no entrometernos demasiado pero tampoco alejarnos, buscar un punto medio donde podamos, los docentes, ser útiles para construir su aprendizaje. Nuestro papel como docentes es difundir confianza en los mismos estudiantes, valorarlos en sus capacidades, ayudarlos para que puedan desenvolverse y ser autónomos en la solución de problemas en la vida cotidiana.

Recuerdo que algunos profesores se centraban solo en transmitir información, la mayoría, sin embargo, utilizaba varios recursos para aplicarlos en clase, además se fomentó las salidas de campo para poner en práctica lo aprendido en la teoría promoviendo la construcción del aprendizaje. Sin embargo, ningún educador partía desde el estudiante, desde su contexto, su conocimiento, su historia, para construir el aprendizaje. Respecto a esta instancia, dentro del análisis colaborativo entre los compañeros, el Educador no partía desde el contexto del estudiante, el modelo de enseñanza fue tradicional; en la actualidad se sigue reproduciendo la enseñanza tradicional y no se parte del estudiante para el aprendizaje, sin embargo, se sigue con las prácticas que es algo muy positivo para el aprendizaje.

4.1.4.3. Materiales, medios y tecnologías. Para transmitir un contenido no solo bastan las palabras, es importante usar los medios, materiales y tecnologías adecuadas para facilitar la comprensión y desarrollar el interés en el estudiante, sin embargo, si estos medios audiovisuales no son bien entendidos y no se los usa de una manera adecuada pueden llevar a una situación contraria.

En mis tiempos, el uso de internet era bastante precario, el acceso a materiales digitales simplemente no existía, el acceso a cualquier información era

más complicada. Por otro lado, los materiales fueron los más utilizados dentro de la carrera, al ser la misma bastante práctica, hubo acceso a laboratorios y materiales adecuados para usarlos en las salidas de campo. Respecto al análisis colaborativo entre los compañeros, se concluye que, respecto a esta instancia, no se contaba con tecnología apropiada, se dieron salidas de campo y acceso a laboratorios para las prácticas; en la actualidad se incentiva más, las salidas de campo y el acceso a laboratorios, lo que cambiaríamos en la actualidad es, tener acceso a mejores recursos pedagógicos.

4.1.4.4. El grupo. La interacción con el otro es vital para desarrollar la empatía, el respeto y el desarrollo crítico, sin embargo, si el docente no interfiere mucho dentro del grupo y no tiene una estructura que ayude a llevar de manera correcta el trabajo en grupo, es muy posible que los alumnos no lleguen a cumplir el objetivo de aprendizaje.

En mi experiencia, el trabajo en grupo se lo aplicó regularmente, sin embargo, no tuve una buena experiencia con esta opción ya que nos dividíamos el trabajo y cada uno tenía que aprenderse su parte, a veces solo unos pocos hacían el trabajo, ésta forma de trabajar en grupo no fomenta la colaboración ni la cooperación y lleva a un conocimiento compartimentado de la realidad porque sólo se aprende una pequeña parte del todo. Por otro lado, estos trabajos en grupo funcionaban cuando lo hacíamos dentro de clase con el docente como mediador en ejercicio de debate en base a un análisis de caso; cada grupo exponía, con sustento, su punto de vista para reafirmar una posición. Respecto al análisis colaborativo entre los compañeros, concluimos que el grupo tuvo una pedagogía inadecuada, sin embargo, fue una experiencia positiva; en la actualidad no ha cambiado las estrategias de trabajo en grupo; lo que cambiaríamos en la actualidad es, fomentar más el trabajo cooperativo siempre y cuando el docente realice una mediación adecuada.

4.1.4.5. El contexto. Para ser parte activa de sociedad, hay que fomentar el aprendizaje en contexto, pero éste no se lo puede improvisar, tiene que haber una buena preparación para no caer en una actividad más sin sentido, o que no se vuelva fructífera para ambas partes.

En mi experiencia, el aprendizaje si se fomentó en contexto, por ejemplo, al hacer proyectos reales que puedan contribuir a la sociedad, por otro lado, el contexto de la institución fue bastante oportuno para analizar la flora del lugar. Respecto al análisis de grupo de compañeros se concluye que en esta instancia no se consideró la diversidad cultural y el entorno de los estudiantes, por otro lado, si hubo un contexto para enriquecer las prácticas; lo que se reproduce en la actualidad, es no considerar la diversidad cultural y el entorno de los estudiantes; lo que cambiaríamos en la actualidad es, fomentar la inclusión y considerar el contexto del estudiante.

4.1.4.6. Una misma, uno mismo. En esta instancia, desde mi experiencia, siento que no hubo un acercamiento a partir del estudiante. No se lo tomó en cuenta para la construcción del aprendizaje. Respecto al análisis del grupo de compañeros, la educación no parte desde la experiencia del estudiante, se da un aprendizaje autónomo; en la actualidad se sigue poniendo en práctica el autoaprendizaje; la enseñanza no parte desde el contexto del estudiante; lo que cambiaríamos en la actualidad, sería que el aprendizaje parta desde el estudiante, con toda su historia, su cultura y sus emociones.

4.1.5. El proceso de inclusión dentro de la educación superior

4.1.5.1. Cómo enseñar en las necesidades diferentes. Escogí esta práctica porque puedes adquirir todas las estrategias pedagógicas posibles para enseñar como docente y hacer que el conocimiento se vuelva significativo para el estudiante, sin embargo, si el estudiante no se siente bien dentro de la Institución, porque se siente rechazado, no va a lograr nunca rendir en todo su potencial. El ánimo, la motivación, las emociones, son la base fundamental para el éxito académico.

Cuando se trabaja con grupos diferentes se acepta con naturalidad esas diferencias, sin embargo, nos han enseñado a aceptar solo los iguales como algo normal, pasando por alto tantas sin percibir; si se aceptan las diferencias como algo cotidiano, en lo único que habría que enfocarse es en los medios que se deben ofrecer para cubrir pedagógicamente y con responsabilidad esas diferencias. No hay

que esperar que las diferencias sean abismales para percibirlo como diferente, lo que hay que cambiar es nuestra forma de pensar.

Cuando estamos acostumbrados a la escuela ven a todos por iguales, cualquier mínima diferencia, como por ejemplo la raza, puede ser un factor excluyente dentro un programa de inclusión educativa.

En esta práctica compartimos ciertas experiencias entre los compañeros de posgrado, sobre estas situaciones bastante tristes. Este fue el caso de un niño, en una escuela rural en la costa: En el año lectivo 2022-2023, se dio un caso de discriminación y abuso por parte de un compañero docente hacia un estudiante por su condición racial, el docente le mandaba tareas diferentes al tema visto en clases, al igual que las evaluaciones.

En el aula de clase, el docente, lo hacía quedar en ridículo al frente de los demás compañeros; le decía que estudie caso contrario será esclavo como todo negro. En otra ocasión, el docente, lo hacía pasar al pizarrón para que realice los trabajos de Química, y como no los podía resolver, le decía: Si ves. tú no debes estar aquí, debes estar cargando banano, y como era afrodescendiente, sus compañeros se le burlaban, producto de esta situación, el joven estudiante perdió el año por la dificultad académica impuesta por el docente.

Es importante abordar la inclusión desde todos los ámbitos posibles, como la capacitación docente y estudiantil, adaptaciones curriculares que permitan el manejo apropiado del contenido y de estrategias pedagógicas para que el estudiante se motive con el aprendizaje y se sienta bien emocionalmente y se sienta aceptado y promocionado.

Como una propuesta en el aula, como docente, para que todo estudiante se sienta bien emocionalmente, se sienta aceptado y promocionado por el docente y los compañeros, propondría una actividad vivencial: Los estudiantes deben sentarse en una postura cómoda uno frente al otro, la actividad consiste en mirarse a los ojos por un tiempo determinado sin retirar la mirada, se dice que a través de los ojos podemos ver el alma, y esta práctica me parece maravillosa con el tema de la inclusión ya que nos olvidamos de como luce la persona en apariencia y nos centramos más en su interior. Se van alternando las parejas para que todos los

compañeros hayan tenido la experiencia de ver a cada uno de sus compañeros. Aquí el estudiante se daría cuenta que cada persona es única, es diferente a simple vista, y sin embargo lo que muestra la mirada, en su profundidad es la misma, que en realidad estamos hechos de la misma esencia.

Otra propuesta sería, un trabajo vivencial de yoga en parejas, hay posturas donde por ejemplo una persona sentada, tiene que estar a espaldas de la otra, pero completamente cerca, de tal forma que puedan sentirse completamente, su respiración poco a poco se va sincronizando y sintiendo al mismo tiempo, fusionarse en la respiración, para que ambas se vuelvan una. Pienso que cuando uno llega a experimentar al otro de una manera íntima, con estas prácticas, comenzamos a conectarnos, con el otro, a un nivel más profundo, las parejas se dan un tiempo antes de cambiarse con otro compañero, dándose un tiempo para sentir al otro, desde su estructura corporal, hasta su forma de respirar y darse cuenta que todos son valiosos por el mismo hecho de ser únicos.

4.1.6. Estrategias para tratar la información fundamental. Esta práctica se relaciona al tratamiento de contenido, lo cual es de suma importancia para desarrollar un aprendizaje significativo porque el contenido estaría organizado y con un hilo conductor que ayuda al estudiante en su proceso. Es importante tener una visión global de la información, que los estudiantes participen, formen parte del proceso, y tomar en cuenta el contenido de tal manera que esté pensado en sostener una comunicación constante con el otro.

Existen tres estrategias para el tratamiento del contenido: estrategia de entrada, de desarrollo y cierre.

4.1.6.1. Estrategias de entrada. Prieto (2020), hace referencia a las diferentes formas de dar comienzo a una clase con el objetivo de llamar la atención del estudiante, ganar su interés, para evitar que se distraiga y para que el contenido a ser expuesto a continuación quede lo suficientemente claro y asimilado. Para mantener el interés en el estudiante existen un sinnúmero de formas o maneras de entrar a través de “relatos de experiencias, anécdotas, fragmentos literarios, preguntas, referencia a un acontecimiento importante, proyecciones al futuro, a

recuperación de la propia memoria, a través de experimentos de laboratorio, a través de imágenes, a través de recortes periodísticos" (p.64).

Como práctica, escogí el Yoga como tema para la presentación power point que se expuso a los compañeros, como estrategia de entrada escogí las siguientes formas:

A través de preguntas: ¿Alguna vez has practicado Yoga? ¿Qué sabes del Yoga? Con estas preguntas puedo saber de primera mano la experiencia previa de los estudiantes, que piensan al respecto de esta disciplina, que conocimiento tienen, o qué han escuchado sobre esta disciplina.

A través de un fragmento literario: Al terminar de leer la frase literaria, hago la siguiente pregunta de reflexión:
¿A que hace referencia esta frase? Esta pregunta nos lleva a una reflexión profunda sobre la gran diferencia que hay entre solo conocer el Yoga a través de lecturas de libros escritos por grandes maestros, o escrituras sagradas, o a través de un práctica sólo de posturas de yoga, a otra muy diferente que es vivir la experiencia de unidad que nos daría la verdadera sabiduría sobre lo que realmente es el Yoga, a través de experiencias internas y profundas que se pueden llegar a descubrir a partir de técnicas de respiración y meditación, que sería nuestro verdadero maestro.

4.1.6.2. Estrategias de desarrollo. Tenemos los siguientes aspectos a tomar en cuenta, Prieto (2020):

Tratamiento recurrente: En este caso se da un aprendizaje siempre y cuando la información tenga sentido, esté conectada desde diferentes aspectos del saber y luego se lo vuelve a mencionar si no está claro un contenido.

Ángulos de mira: Cuando la información se nutre desde diferentes realidades, vivencias.

Puesta en experiencia: Conectar el tema visto con las propias experiencias de los estudiantes y también con personajes históricos, entre otros importantes.

Ejemplificación: Este aspecto añade no solo la puesta en experiencia como lo visto en el punto anterior sino poner algunos ejemplos de aquella experiencia.

La pregunta: como una de las formas más pedagógicas, saber hacer preguntas para llegar a través de varios caminos a una respuesta. Hay diferentes aspectos en la pregunta para tomar en cuenta.

Materiales de apoyo: Tiene que haber una variedad de materiales de apoyo para que lo que diga el docente se corrobore por otros medios y se desarrolle el criterio.

Como estrategia de desarrollo tomé en cuenta los siguientes aspectos:
Pregunta: Parto con una pregunta a los estudiantes: ¿Que es el Yoga?, luego de escuchar todas las respuestas puedo entender que conocimiento tienen con respecto a este sistema.

Posteriormente comienzo con las definiciones del Yoga desde su significado como raíz sánscrita y su traducción al español, luego, tomo en cuenta dos definiciones a partir de dos maestros de yoga.

Pregunta de reflexión hacia los compañeros: ¿Qué herramientas crees que puedan ser útiles para alcanzar dicha unidad o para restringir las modificaciones mentales?

Con esta pregunta, dejamos abierto un espacio de reflexión para que los estudiantes piensen en una solución de proceso interno como punto de partida para alcanzar dicho estado de unidad.

Ejemplificación: Imaginemos un río turbulento y muy crecido, que trae consigo mucha tierra y escombros, esta agua del río sucia, no nos permite ver el fondo. Sin embargo, cuando las aguas se calman, el agua del río se vuelve cristalino, entonces nos permite ver lo que hay en su interior.

En este ejemplo el río turbulento y sucio representa la mente cuando esta inquieta, con muchas imágenes o pensamientos. El fondo representa nuestro verdadero ser. Cuando la mente se calma, solo allí, podemos vivir la experiencia de quienes somos en realidad. Pero mientras la mente siga inquieta, nunca podremos llegar a conocernos.

Pregunta de reflexión hacia los compañeros: ¿Qué crees que representa el agua sucia y el fondo? ¿Qué no nos deja ver?

Puesta en experiencia: Otra herramienta escogida para los compañeros fue la experiencia propia, y dentro de la misma, dos ejercicios cortos, vivenciales:

Primera experiencia, nos muestra cómo la mente no es tan fácil de controlar, cada experiencia vivencial lo haremos por dos minutos: El estudiante cierra los ojos y se enfoca sólo en su respiración y comienza a sentir cómo el aire entra y sale por las fosas nasales. Mientras hace la práctica, se vuelve un observador de lo que está pasando en su mente, con sus pensamientos; solo observa, sin juzgar, cuantas veces su mente se desconcentra de la consigna de enfocarse en el aire que ingresa y que sale por la nariz. Al terminar el tiempo, cuenta su experiencia, y tiene que responder a las siguientes preguntas: ¿cuántas veces perdiste la concentración?, ¿En qué estabas pensando?, ¿Qué imágenes llegaron a tu mente?

Segunda experiencia: Nos muestra cómo, al cerrar los ojos y con un simple pensamiento sobre un evento traumático en su vida pasada, podría comenzar el estudiante a afectarse emocionalmente, e incluso percibirlo en alguna parte del cuerpo. Hacemos el mismo procedimiento, pero esta vez, con un pensamiento muy positivo. Con este último ejemplo nos damos cuenta que nuestros pensamientos, nuestras visualizaciones, generan emociones que a su vez afectan positivamente o negativamente a nuestro cuerpo físico.

Al terminar el tiempo, los compañeros, cuentan su experiencia, y tienen que responder a las siguientes preguntas: ¿Como te sentiste después de pensar en un evento traumático? ¿En qué parte de tu cuerpo lo sentiste? ¿Cómo te sentiste después de pensar en un evento alegre? ¿En qué parte del cuerpo lo sentiste? ¿Crees que podemos manejar nuestras emociones al escoger nuestros pensamientos?

Con este último ejercicio lo que pretendía era que los compañeros se den cuenta que el estado emocional depende de nuestros pensamientos, y que está en nuestras manos, y es nuestra responsabilidad saber escogerlos bien para sentirnos felices.

La mente es un arma de doble filo, con sólo un pensamiento negativo, nos puede llevar a un nivel de estrés extremo, y con un solo pensamiento positivo, nos puede llevar a la tranquilidad y a la paz interna. Los problemas nacen en nuestra

mente y cuando la mente no está en armonía, nos impide ver lo que somos realmente.

4.1.6.3. Estrategias de cierre. Prieto (2020), comentando sobre estas estrategias, menciona que las mismas llevan a un fin, a un resultado en donde se afianzan los conocimientos porque se llega a entender el propósito del contenido. Existen algunas alternativas aparte de la tradicional que es también válida, como es la recapitulación: “Cierre por generalización, cierre por síntesis, Cierre por recuperación de una experiencia presentada en la entrada, Cierre por preguntas, Cierre por proyección a futuro, Cierre por anécdotas, Cierre por un fragmento literario, Cierre por recomendaciones en relación con la práctica, Cierre por elaboración de un glosario, Cierre por cuadros sinópticos” (p.66)

Para los cierres hay que tomar en cuenta el tema y las características de los interlocutores. Todas las estrategias mencionadas anteriormente no cumplirían con su cometido si es que no hay una estrategia de lenguaje adecuada.

Como estrategia de cierre escogí el cierre por proyección a futuro, a través de una pregunta: ¿Crees que la mente descontrolada es la causa de nuestro sufrimiento? ¿Crees que, si controlamos nuestra mente, podemos llegar a ser más felices y mejores seres humanos?

Después, y al final, escogí un video de un maestro espiritual de la India, Sadhguru, donde él expone su propia experiencia respecto a la iluminación. De su conexión profunda con el todo y como esta experiencia le cambió su vida para siempre.

4.1.7. Guía para las prácticas, valoración y comprobación

4.1.7.1. Guía para las prácticas. Escogí esta práctica porque las prácticas de aprendizaje son el pilar fundamental para planificar los contenidos y los diferentes procesos, y poder llevar así a la práctica desde una forma más ordenada, y que sea significativa para el estudiante. Las prácticas de aprendizaje, planteadas por Prieto (2020) son las siguientes: Significación, prospección, observación, interacción, reflexión sobre el contexto, aplicación e inventiva. Como ejemplo se muestra la primera práctica de Significación, las demás se encuentran en la sección Figuras y Tablas, a partir de la Tabla 2 hasta la 7.

Tabla 1.

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia Optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	Definición del Yoga
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Conocer el verdadero significado del Yoga
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de significación “Comprensión de las maneras de significar, derivadas de la propia historia, de los conceptos y estereotipos apropiados en los primeros años de relación social, de la historia personal y social” (Prieto, 2020 p. 76)
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el grupo y con el educador

Contenidos	Conceptual: Significado del yoga según su raíz sánscrita y según el sabio Patanjali Procedimental: Integración del yoga a la vida de las personas Actitudinal: El aporte del yoga al desarrollo integral
Saberes	Saber: El estudiante asimila y comprende claramente el concepto del yoga Saber hacer: A partir de experiencias vivenciales, reconoce que la mente no entrenada es un obstáculo para el crecimiento del ser humano. Saber ser: Enfrentar con serenidad la rutina
Estrategias	Entrada: Pregunta en relación con el significado de la palabra Yoga, fragmento literario Desarrollo: Analogía como ejemplo, pregunta respecto a la analogía para ahondar en la comprensión del mismo, puesta en experiencia a través de una actividad vivencial, preguntas relacionadas a la práctica vivencial. Cierre: cierre por proyección a futuro en base a preguntas relacionadas a los pensamientos y emociones, video sobre la experiencia propia de un maestro espiritual.
Materiales y Recursos	Video, presentación power point, fragmento literario
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: Saber; capacidad de síntesis y de análisis

	Técnica: Individual Instrumento: cuestionario de reflexión
--	---

Practica de significación, relacionada a lo conceptual. Año 2023

4.1.7.2. Abordando la valoración. Según Prieto (2020), A la evaluación o valoración, se lo ha visto como un paso final en la forma de medir el proceso de aprendizaje, y, por otro lado, como una forma de aprobar las materias impartidas. Sin embargo, la evaluación debería ser vista como una herramienta importante para valorar el desempeño del estudiante de manera continua; desde que inicia, durante y cuando culmina con los estudios; sin incluso, tener un tiempo específico y limitado de ejecución que generaría, en el estudiante, mucha preocupación limitando sus capacidades por el estrés.

Esta práctica es muy importante porque nos ayuda a entender como fueron, en el pasado, dentro una institución educativa las evaluaciones, para compararlo con la actualidad y saber si se sigue cometiendo los mismos errores. Cuando hago una recuperación de la memoria, solo recuerdo el temor; sentía nervios, tensión y estrés. las evaluaciones en el colegio, eran bastante concretas y en su mayoría se las realizaba de manera escrita, se basaban en preguntas generales, que incluían mucho contenido por estudiar, generalmente nos entregaban cuestionarios previos para prepararnos, sin embargo, tenían demasiadas preguntas.

En la Universidad se incrementó el estrés por las evaluaciones, estas eran escritas y orales, como por ejemplo exposición de proyectos, por otro lado, informes escritos de las prácticas y por supuesto la tesis escrita y oral de grado, sin embargo, se mantenía la forma tradicional de evaluar al estudiante. Si la evaluación es continua, se puede anticipar el proceso de aprendizaje, y de esta manera utilizarla como herramienta indispensable para hacer adecuaciones dentro de las estrategias de evaluación.

Estrategias de valoración: La valoración o evaluación debe verse como una herramienta donde lo que se evalúa es el proceso para crear un producto; al igual que un viaje, lo importante no es solo llegar a la meta sino disfrutar del paisaje

y aprender de todas las experiencias que se presenten en el camino, porque son las únicas que nos enriquecen como seres humanos. Existen tres estrategias de valoración mencionadas por Prieto (2020):

Saber: Acá el enfoque va en el desarrollo del criterio del estudiante a partir de los contenidos aprendidos. Debemos enfocarnos no solo en los contenidos como tal sino cómo esos contenidos pasan a formar parte del desarrollo del criterio y de la reflexión del estudiante.

Saber hacer: Los contenidos deben ser aplicados, experimentados para que realmente tenga sentido un aprendizaje.

Saber ser: No sirve de nada adquirir conocimiento y ponerlo en práctica si nuestra actitud no es la correcta, los valores, la ética van de la mano de un proceso de aprendizaje para llegar a ser un ser humano integro.

Dentro del mapa de prácticas, se incluyó la evaluación en cada una de las prácticas realizadas con anterioridad, tomando en cuenta los contenidos y los resultados de aprendizaje

4.1.7.3. Abordando la comprobación. Prieto (2020), explica que la comprobación, se refiere a la observación o análisis de un texto o material ofrecido a un pequeño grupo de interés, antes de exponerlo a todos los demás. Esta práctica fue muy valiosa porque nos invita a trabajar en equipo desde una mirada crítica constructiva, para mejorar el contenido a ser impartido a los estudiantes.

Como práctica entre los compañeros de posgrado, se realizó, entre nosotros una comprobación (validación) en grupo de tres personas, relacionado a nuestro mapa de prácticas. Una vez planificadas las prácticas, es de vital importancia aplicar un proceso de validación.

A continuación, un ejemplo de un ejercicio de comprobación (validación). Otro ejemplo se encuentra en la Tabla 9. Los cambios se encuentran resaltados en color amarillo. La matriz de la validación se encuentra en la Tabla 10:

Tabla 8

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia Optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	Definición del Yoga
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Conoce el verdadero significado del Yoga
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de significación
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el grupo y con el educador
Contenidos	Conceptual: Significado del yoga según su raíz sánscrita y según el sabio Patanjali Procedimental: Integración del yoga a la vida de las personas Actitudinal: El aporte del yoga al desarrollo integral
Saberes	Saber: El estudiante asimila y comprende claramente el concepto del yoga Saber hacer: A partir de experiencias vivenciales, reconoce que la mente no entrenada es un obstáculo para el crecimiento del ser humano. Saber ser: Enfrentar con serenidad la rutina
Estrategias	Entrada: Pregunta en relación con el significado de la palabra Yoga, fragmento literario

	Desarrollo: Analogía como ejemplo, pregunta respecto a la analogía para ahondar en la comprensión del mismo, puesta en experiencia a través de una actividad vivencial, preguntas relacionadas a la práctica vivencial. Cierre: Video sobre la experiencia propia de un maestro espiritual. Preguntas de reflexión sobre el video.
Materiales y Recursos	Video, presentación power point, fragmento literario
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: Saber; capacidad de síntesis y de análisis Técnica: Individual Instrumento: cuestionario de reflexión

Validación de la Práctica de significación por uno de los compañeros de posgrado.
Año 2023.

La recompensa del proceso de validación, sería la construcción apropiada del conocimiento para llegar a un aprendizaje significativo que motive al alumno y que le haga valorar más lo que está aprendiendo porque el contenido tiene estructura.

4.2. Proceso de aprendizaje en la Institución Superior

4.2.1. La voz de los jóvenes

4.2.1.1. Hablando de violencia. Esta práctica me ayudo a entender que la violencia no solo es aquella que utiliza la fuerza o la violencia psicológica, hay otras formas de violencia que no las vemos o no las percibimos porque no están vistas como violentas. por esto fue muy importante entender a través de esta práctica estos aspectos casi imperceptibles. Para esta práctica hicimos grupos, de manera virtual, para discutir este tema de la violencia y las experiencias de cada uno.

Haciendo una síntesis sobre mi percepción y la de mis compañeros de posgrado, llegamos a la conclusión que hay una falta de disciplina, estamos de acuerdo que deberían tener más límites, pero sin acudir a la violencia, o criticar los aspectos negativos, más bien reforzar los aspectos positivos. Como otro aspecto a tomar en cuenta son los medios de comunicación ya que en la actualidad los jóvenes tienen acceso constante y sin supervisión a todo tipo de información que puede generar una mala influencia en ellos como sería el caso de “tictokers” o “yuotubers”. No hay que dejar de lado por supuesto todas las drogas a las que tienen acceso hoy en día, los jóvenes todavía son vulnerables a cualquier tipo de influencia de su entorno, del medio social donde se desenvuelven.

Como otro aspecto de la práctica se entrevistó a los jóvenes de la Universidad del Azuay, donde imparto las clases de Yoga. Se llegó a ciertas conclusiones, a partir de las propias experiencias de seis jóvenes; tres mujeres y tres hombres, entre 18 y 21 años, ellos comentan que su opinión es valorada en clase, que los escuchan y entienden, se sienten apoyados, sin embargo, si ha habido ciertas frases ofensivas, como por ejemplo “tu no deberías estudiar esta carrera”, en general en algunos casos se sintieron juzgados por los adultos, al no permitirles afrontar la cosas por ellos mismos, sintiéndose desvalorizados.

Los jóvenes quieren sentirse apoyados por los docentes, pero de tal manera que les dejen ser, tomar sus propias decisiones, se acogidos no para que el docente les dé haciendo las cosas sino para ser guiados, para abrirles las puertas y así ellos poder recorrer el camino. En la siguiente Tabla, podemos observar la temática sobre la que se basó la entrevista a los jóvenes, dentro de la optativa de Hatha Yoga, de la Universidad del Azuay:

Tabla 11

<u>Opinión de estudiantes valorada en clase</u>	<u>Violencia por parte de los docentes</u>	<u>Apoyo por parte de los docentes</u>	<u>Exámenes estrés y propuestas</u>	<u>Medios de comunicación violentos</u>	<u>Relación personal con los demás</u>	<u>Crítica por parte de los adultos</u>
Nos escuchan, nos entienden, están pendientes	Frases ofensivas y machistas: “Esta bola de anoréxicas no saben nada así que se van a sacar cero” “Las mujeres no pueden hacer dos cosas a la vez” “Te equivocaste de carrera” “Si no sirve para eso entonces no se meta”	Sí se sienten apoyados por los docentes en la mayoría de los casos	Les da muchos nervios los exámenes, Eliminaría la teoría y que quede solo la parte práctica, Que no sea de memoria sino de criterio. El tiempo les estresa.	Está normalizada la violencia en las personas por los medios de comunicación . Se cree que lo que se hace ya no es malo porque se vuelve cotidiano. Mucha información falsa.	Es difícil entablar conversación con los demás porque están inmersos en los celulares, solo se comunican a través de los medios ya no directamente.	Si hay crítica porque ven a los jóvenes sin experiencia, no les permiten afrontar las cosas por ellos mismos, Hay comparaciones desvalorizando al joven.

Matriz temática de la entrevista realizada a los jóvenes de la optativa de Hatha

Yoga, año 2023.

Como método dentro de la mediación pedagógica, para que el estudiante sea partícipe de su propio aprendizaje se pueden utilizar varias estrategias para

combatir la violencia, como por ejemplo la dinámica grupal que fomente el trabajo en equipo, y que las soluciones sean resueltas con el aporte de todos los estudiantes a partir de un análisis de caso, por otro lado se podrían hacer entrevistas dirigidas hacia los estudiantes de la misma institución educativa, las preguntas estarían formuladas por los mismos estudiantes y enfocada hacia el trato que reciben los estudiantes por parte de los docentes y por parte de otros estudiantes.

Se pueden realizar encuestas fuera de la Institución a los centros policiales para adquirir estadísticas sobre casos de violencia, y en base a esta información proponer un proyecto que ayude a reducir el nivel de violencia dentro y fuera de la institución educativa. Se puede difundir la temática sobre el significado de la violencia y cuáles son sus formas a través de charlas protagonizadas por los mismos estudiantes, hacia los demás estudiantes de la Institución, e incluso hacia otras Instituciones educativas. Se pueden realizar campañas dentro de la Institución que promuevan el camino de la no violencia, en cooperación con las autoridades y estudiantes.

4.2.2. Como llegar al estudiante.

4.2.2.1. Formas de transmisión de contenido. debemos buscar formas de transmitir el contenido que sean interesantes, que llamen la atención, que estéticamente sean atractivas para que se logre conectar o vincular con el estudiante, y se vuelva más significativo. Para esto es muy importante la mediación por parte del docente. En esta practica analizamos desde nuestra experiencia como docentes, como estamos impartiendo las clases, tomando en cuenta la transmisión de contenido mencionado.

Hay un abismo que debemos primero reducir para llegar a enganchar el interés de estudiante, nuestra visión como docente debe ser más versátil, más flexible para adaptarnos a estos cambios. En mi caso como docente, haciendo un análisis me doy cuenta que mi forma de transmitir una enseñanza va en relación con lo que sé, trato que mi discurso sea inclusivo, respetuoso y delicado.

Mantengo cierta rutina de entrada y cierre de la clase, sin embargo, mantengo la variedad y diversidad en cada clase, lo que si me doy cuenta es que no he fomento el trabajo en grupo donde se puede desarrollar de mejor manera el

diálogo y el interaprendizaje. Como un análisis introspectivo y reflexivo me parece que uno de los limitantes para poder desarrollar estrategias es la falta de tiempo, los estudiantes tienen tan solo dos horas a la semana lo cual o fomenta el desarrollo de estrategias más profundas y diversas para la mediación pedagógica.

4.2.2.2. Medios de comunicación para ser vistos. Conocer los elementos presentes en el discurso del espectáculo, es indispensable también en el ámbito de la educación, puesto que nos permite un acercamiento pertinente a los jóvenes, a los estudiantes

Por otro lado, lleva un hilo conductor con entradas y cierres que lo vuelve interesante porque uno puede anticiparse a lo que puede suceder, y esto mantiene en expectativa, se espera ese cierre. En algunos casos, si es una serie, hay una expectativa al final del capítulo, en qué termina y qué queda por solucionarse para el próximo episodio. Muchas veces se utiliza estrategias de corte entre escenas para mantener la atención. Las estrategias del espectáculo están bien pensadas, estas estrategias se pueden aprovechar para aplicarlo en la docencia, porque lo que vemos en la actualidad es que el dar clases se ha vuelto aburrido para los estudiantes, no se utiliza la pedagogía necesaria para mantener la atención.

Prieto (2020), menciona algunas constantes del espectáculo a tomar en cuenta: personalización, fragmentación, encogimiento, resolución, y las autorreferencias.

La personalización, se refiere más que nada al hecho de acercarse lo más posible a las personas desde su historia, sus vidas, vivencias, sentimientos y anécdotas, y esto está relacionado estrechamente con la interlocución, con el trato, la comunicación con el otro, y existen algunas maneras como hablar para alguien, contar la historia de alguien, crear un espacio público para el diálogo, y el hablar de uno mismo con todos sus matices.

La fragmentación, se refiere a cortar en medio de ciertas escenas, quizá las más intrigantes, manteniendo sin embargo cierta rutina y continuidad que es importante para que se comprenda la información, para evitar perder el hilo, esto aplicado a la docencia es vital para no romper el hilo entre materias, por ejemplo, o entre diferentes unidades.

El encogimiento, se refiere a acortar la información expuesta, pero no solo acortarla sino ir abriendo un problema para luego irlo resolviendo, es decir incentivar una apertura y un cierre, lo que se puede incorporar y fortalecer dentro del aula manteniendo el hilo conductor entre un tema y otro.

La resolución, se refiere un poco al punto mencionado anteriormente, en cuanto a que el cierre implica una resolución y éste se muestra para mantener al espectador esperando ese resultado, así mantiene su atención de manera constante hasta obtenerla, en cuanto a la última constante. Finalmente, la autorreferencia, entendida como alguien que habla de sí mismo, de sus anécdotas, de sus experiencias, esto lleva al espectador a identificarse, porque los sucesos tienden a ser cotidianos, dentro del aula el estudiante puede construir una autorreferencia positiva a partir del docente.

Prieto (2020), también menciona que entre las herramientas utilizadas en el ámbito de la educación se encuentran los juegos de animación y el relato breve; los juegos de animación están relacionados a la exageración en un mundo donde todo se ve más espectacular, más impresionante, más grande, ese mundo hecho para los niños, ellos a su edad todo lo ven más grande y más exagerado, esto junto con el relato breve que como idea es tener una historia con mucha actividad y exageración pero resumida, como tener todo el panorama en corto tiempo.

Conocer los elementos presentes en el discurso del espectáculo, es indispensable también en el ámbito de la educación, puesto que nos permite un acercamiento pertinente a los jóvenes, y en este caso, a los estudiantes.

Por lo que en un ejercicio de cercanía a los jóvenes se analizaron diversos “espectáculos” que son vistos por ellos. A través de mi experiencia como madre de un joven de 18 años procuré un acercamiento al anime japonés. Escogí una serie que a él le gustó. Esta serie fue muy interesante analizar porque los personajes son llamativos, surreales, monstruos, situaciones complejas que tienen que solucionar, super poderes de los personajes principales, suspenso. Los personajes tienen facciones bien exageradas, ojos grandes, cabellos extravagantes y de colores llamativos, es decir todas estas características están pensadas para llamar la atención de un público de determinada edad.

Las opiniones de los compañeros tienen aspectos similares en su análisis, especialmente en la constante para ser visto, todos concordamos en el aspecto exagerado y extravagante del anime japonés. Ha sido bien pensado, con estrategias claras para atraer la atención del joven. En cuanto a la personalización, queda claro también que todas las escenas dentro del primer episodio se refieren especialmente a su protagonista donde muestra su vida, sus cualidades y valores.

Respecto a la fragmentación si hubo cortes en las escenas para dejar en la intriga al espectador y pasar a otro tema. Respecto al encogimiento, la interpretación debería ser más entendida como un comienzo y un fin sin mucho detalle de los sucesos dentro de las escenas. La autorreferencia queda más clara para los compañeros. Sin embargo, siento que fue difícil interpretarlo porque debería ser el mismo personaje quien hable de sí mismo, y dentro de esta serie no veo que se de esta situación, sino más bien dentro del epílogo de la serie.

4.2.2.3. Conversando con los estudiantes. Se realizó un nuevo acercamiento con los jóvenes, con la finalidad de conocer cuál era su percepción en relación a los discursos que se utilizaron en el espectáculo, y qué aspectos requieren un proceso de desaprendizaje, desde su perspectiva. Para ello se elaboró una encuesta en Google formularios donde se propusieron varias preguntas respecto al tema “Elementos de los medios de comunicación para aplicarlos en la educación”, este formulario se envió al correo electrónico de 20 estudiantes, sin embargo, a pesar de insistir dos veces en la realización del mismo, solo 3 estudiantes respondieron; lamentablemente el tiempo no fue el adecuado ya que los mismos se encontraban ya de vacaciones. A continuación, los enlaces de Google formulario:

<https://docs.google.com/forms/d/14Xc44HBnmJXgz0JgXy8bAoAWY86ZMCutRJwx-GUISWg/edit>

<https://docs.google.com/forms/d/14Xc44HBnmJXgz0JgXy8bAoAWY86ZMCutRJwx-GUISWg/edit#responses>

A pesar de ellos se obtuvieron algunos resultados: los personajes que interesaron a los estudiantes, se relacionaban a su forma de actuar, su coraje y que sean divertidos, pienso que estas características podrían dar luz a la forma de actuar del docente dentro de clases. También les interesa la trama, el descubrimiento de algo nuevo; esto genera emoción, entusiasmo en ellos. Desde este sentido, las clases se las pudiese hacer más atractivas, generar expectativa, traer siempre cosas nuevas a ser descubiertas para tener el entusiasmo de aprender. Es decir, se puede aprovechar los intereses de los estudiantes para desarrollar las clases de una manera más pedagógica e interesante para ellos.

4.2.3. La experiencia pedagógica

4.2.3.1. Buscando el aprendizaje con sentido. Como práctica, se desarrolló una entrevista, en donde se formularon varias preguntas con el grupo de compañeros. Se entrevistó a una profesora que se encuentra en el ejercicio de la docencia, por 17 años, en el sector privado, en básica y bachillerato. El objetivo de la práctica fue conocer las experiencias de aprendizaje con sentido. Y entender cuáles son los obstáculos que pudiesen aparecer en el camino para poder aplicar una enseñanza que tenga sentido para el estudiante.

Antes de cada pregunta se puso en contexto a la docente, la entrevista se la realizó a distancia, al no encontrarse en la ciudad. Se utilizó la aplicación de WhatsApp, donde grabé mis preguntas y ella luego las respondió utilizando el mismo método de grabación de voz. La entrevista sistematizada en un recuadro a continuación:

Tabla 12

Pregunta	Resumen de la respuesta
1 ¿Qué tan complicado ha sido para usted contextualizar la información o contenidos de aprendizajes en su práctica docente?	Conocimiento del grupo para saber su contexto. Actividades para contextualizar a veces no se han realizado por falta de tiempo.

2 ¿Reconoció y reconoce sus propias insuficiencias para mejorar la experiencia de aprendizaje?	A veces si ha habido insuficiencia didáctica y conocimiento de la materia.
3 ¿Tuvo errores de interpretación y percepción que limitaron su experiencia de aprendizaje?	Si hubo errores interpretativos y los estudiantes lo hacen notar, es una oportunidad formativa y educativa.
4 ¿Cree que experimentó ciertos obstáculos que contribuyeron a la incomprensión de las relaciones entre los individuos, grupos, pueblos y naciones en su enseñanza docente?	Si, percepción peyorativa hacia el maestro, inculcada por los padres de familia hacia sus hijos.
5 ¿Ha vivido alguna situación de adaptación, en algún momento de su enseñanza, que le llevó a dar sentido a la pedagogía?	En la época de pandemia hubo que adaptarse a clases virtuales, esto marcó un antes y un después en la pedagogía.
6 ¿En algún momento en su práctica docente se ha presentado el resultado del aprendizaje inesperado?	Si, y es muy grato darse cuenta que es el estudiante el que va construyendo su propio aprendizaje.
7 ¿Alguna vez pensó que la inteligencia artificial puede	Es una herramienta que forma parte de nuestra realidad, La educación tiene que preparar a las

reemplazar una actividad humana?	personas para que superen a la inteligencia artificial
----------------------------------	--

Matriz de la entrevista a la licenciada María Rosa Balseca. Año 2023

Analizando los resultados de la entrevista, está claro que, en su experiencia como docente, se han presentado trabas para desenvolverse de la mejor manera en el ámbito docente y llevar una experiencia pedagógica con sentido, uno de los obstáculos en cuanto al contexto fue más que nada adaptar el programa educativo al aspecto sociocultural de cada estudiante y por otro lado la presión del tiempo al querer cumplir con dicho programa.

Un aspecto a tomar en cuenta ha sido, a veces, la insuficiencia en el ámbito de la didáctica y del conocimiento de la materia. Otro aspecto mencionado por la docente se refiere a la interpretación, hay muchas formas de interpretar un mismo contenido, y esto a veces no está claro para el mismo docente, sin embargo, si lo está para el estudiante que lo hace notar, que lo expone y esto puede ser muy esclarecedor para el docente al entender que debemos mantener la mente abierta.

Menciona la docente que ha habido obstáculos en el ámbito educativo relacionado a la valoración del docente, la mirada de algunos estudiantes ha sido peyorativa al desvalorizar al docente en su profesión, esto ha venido, principalmente, de parte de los familiares de los estudiantes.

Por otro lado, la docente se refiere a la adaptación a los cambios, en este caso la docente menciona que ha sido muy fuerte la adaptación en el caso de pandemia, que ha marcado un antes y un después en la pedagogía, en este aspecto mencionó que la educación virtual ha tomado realce y esto es un cambio fuerte para las instituciones que estuvieron enfocadas solo en la presencialidad, sin embargo, no se cuenta con una plataforma o herramienta que pueda solventar estos cambios. Respecto al aprendizaje inesperado y al avance de las máquinas y de la inteligencia artificial; en cuanto al primer aspecto siempre se da, y eso es muy grato, porque se da cuenta que el estudiante si está construyendo su propio aprendizaje; también depende mucho de cómo se maneja la enseñanza en las instituciones educativas,

mientras más estructuradas y estrictas son, menos aprendizaje inesperado sucede. En cuanto a la inteligencia artificial, menciona la docente, que es importante adaptarnos a ella pero que solo hay que verla como una herramienta útil, quien sigue pensando y creando es el ser humano, pero que hay que fomentar esta construcción del individuo para que la inteligencia artificial no lleguen a superarlos.

4.2.3.2. Mediando para desarrollar un proceso pedagógico. Entre las alternativas de aprendizaje, he tomado como una, el seminario, lo escogí como práctica relacionada al Hatha Yoga, que es la materia optativa que imparto en la universidad, esta práctica se relaciona a un tema bastante interesante que podría utilizarse dentro de un seminario como es: “La iluminación vista desde diferentes perspectivas”.

En la antigüedad dentro de muchos caminos de desarrollo personal se ha respetado a los maestros por su conocimiento y sabiduría, se entiendo que un verdadero maestro o Gurú es un ser iluminado, un ser que ha alcanzado la dicha y la plenitud en este plano humano. Es difícil encontrar en estos tiempos maestros que han alcanzado este nivel de perfección, sin embargo, hay quienes están en el camino y que practican diariamente para llegar a alcanzarlo, sería interesante conectar con personas que están en este camino y que vienen de diferentes filosofías para que los estudiantes comprendan desde diferentes puntos de vista, desde diferentes contextos lo que es ser un ser iluminado. La práctica se organizó de la siguiente manera:

Tema: La iluminación vista desde diferentes perspectivas

Resultados de aprendizaje: Reconoce las características de un maestro iluminado, comprende los pasos para llegar a la iluminación y aprende a discernir y a expresarse compartiendo sus resultados a los demás ponentes del seminario.

Entrada: Frase célebre de un maestro iluminado, video sobre un maestro gurú explicando que es la iluminación y cómo llegó a la iluminación.

Desarrollo: Visita a una escuela de Yoga, en la ciudad, donde hay una maestra que alcanzó la iluminación; la Gurú contará su testimonio, los estudiantes podrán compartir su presencia y hacerle preguntas desarrolladas previamente sobre

el tema acordado para ir desarrollando el contenido y así poderlo exponer y compartir en el seminario.

El seminario estaría conformado por diferentes ponentes expertos en la materia y estudiantes de la materia optativa de Hatha Yoga. En primera instancia tendríamos la presencia de un Swami (maestro), exponiendo sobre el Yoga, al igual que las presentaciones de los alumnos después de haber recolectado toda la información necesaria después de su experiencia con la gurú.

Los estudiantes estarían divididos en grupos y cada grupo formularía sus propias preguntas relacionadas al mismo tema; la exposición de un monje budista (mindfulness o budismo tradicional), la presencia de un docente en Psicología (con experiencia en neurociencia), la presencia de un docente en Teología y filosofía de la Universidad del Azuay (UDA), un experto en el cuarto camino de Gurdjieff, experto en el camino rojo del chamanismo (cosmovisión andina). El docente en la materia optativa de Yoga intervendría como organizador y mediador.

Los estudiantes, en el seminario, intervendrían como organizadores y ponentes (compartiendo sus resultados en el seminario), haciendo preguntas, proponiendo nuevas ideas que surjan al momento, luego harían un resumen por escrito de todo lo vivenciado a manera de ensayo académico.

Cierre: Compartir las sensaciones y observaciones de la experiencia con la maestra y con el seminario, en clase, entre los compañeros y el docente.

4.3. Incorporación de la tecnología de la información y la comunicación (TIC) en la mediación pedagógica.

Esta práctica fue muy necesaria por la connotación tecnología que es tan importante en nuestros tiempos, los estudiantes están inmersos dentro de la tecnología desde que son pequeños. Las herramientas van cambiando con el tiempo y es necesario prepararnos para ello y para seguir a los más jóvenes. El objetivo sería implementar estrategias tecnológicas que ayuden a conectar la mediación pedagógica con la tecnología utilizando herramientas oportunas.

Desde este enfoque presento una propuesta en la que se involucrarán los estudiantes de Hatha Yoga de la Universidad del Azuay, quienes, de manera

colaborativa, propondrán recursos tecnológicos para generar aprendizaje significativo para el personal jubilado de la Institución.

Partimos identificando la problemática de este sector de la población, puesto que la transición de vida de un docente de una institución educativa universitaria a otra de retiro como jubilado, es un tiempo de dicha después de haber aportado tanto a la sociedad, aquellos que por años han servido y han marcado el futuro de muchos estudiantes gracias a su intervención educativa. Sin embargo, todo ese tiempo invertido en los estudiantes quizá dejó de lado el bienestar personal, en este sentido, es un momento ideal para comenzar con nuevas metas relacionadas a su propio cuidado, que involucre el aspecto mental, físico y emocional, y que mejor manera de hacerlo que a través de herramientas tecnológicas que sin lugar a duda, como docente quizá ya lo manejaban, dentro de la institución con la plataforma Moodle, utilizada por la Universidad del Azuay.

Estas herramientas ayudarían a mantener la información sostenida en el tiempo para que los jubilados tengan acceso continuo a una práctica de desarrollo personal desde la comodidad de su hogar, y es ahí donde la tecnología los puede ayudar a combinar, una parte práctica de Yoga en la institución universitaria y otra parte práctica en el hogar a través de dichos recursos. Esta combinación permitiría que los jubilados no tengan que movilizarse mucho, que pasen tranquilos en casa haciendo su práctica tomando en cuenta que pudiesen padecer alguna situación médica que pudiese dificultar la movilización.

Por otro lado, ofrecer la oportunidad de salir cada cierto tiempo para reencontrarse con sus excolegas y disfrutar de un momento de trabajo personal en conjunto y aprender de manera correcta a alinear las posturas para evitar lesiones posteriores. Los jubilados, tendrían acceso a estos recursos tecnológicos gracias a la intervención y esfuerzo de los estudiantes de la materia optativa de Hatha Yoga.

Entre los objetivos de proyecto se encuentran: Aplicar la tecnología de la información y comunicación (TIC) para acompañar a través del Yoga el cuidado integral de los jubilados de la Universidad del Azuay. Fortalecer el aprendizaje de la práctica del Yoga, a través del uso de diferentes recursos metodológicos y

tecnológicos. Otorgar facilidades para que el personal de la UDA, jubilados, accedan a estrategias de desarrollo integral y personal, de manera accesible y permanente. Desarrollar el pensamiento crítico y la propia construcción del conocimiento por parte de los estudiantes de Hatha Yoga, quienes desarrollarán el proyecto, guiados por la profesora de la materia.

Para alcanzar los objetivos propuestos, se trabajaría con los estudiantes de la materia optativa de Hatha Yoga, de la Universidad del Azuay, bajo la mediación pedagógica del tutor, desarrollen el material de Moodle para los jubilados, se crearían varios recursos como son: una encuesta, un manual, videos, audios, sección de libros y audio-libros clásicos sobre el Yoga. Partiríamos por una encuesta que se enviará a través de Google formulario, la misma será elaborada por los estudiantes, para saber si los jubilados padecen de alguna afección de salud, de tal manera que se planifiquen actividades, acorde al público objetivo. Los recursos son de vital importancia, para alcanzar los objetivos planteados, en este sentido se proponen los siguientes:

Manual. El manual de yoga tendría los siguientes contenidos y procedimientos: Definición del Yoga, los estudiantes tendrían que consultar en los libros subidos al campus por el tutor para encontrar todas las definiciones posibles de Yoga, una vez la información investigada en grupos de trabajo, organizarían en un documento toda esta información utilizando cualquier programa de diseño de libre elección, para que el documento quede bien presentado y listo para ser subido al Moodle de los jubilados.

Posturas básicas de Hatha Yoga, incluía fotos de los mismos estudiantes, haciendo las posturas regulares y modificadas, aprendidas por los estudiantes en la clase de Hatha Yoga, sin tomar en cuenta las posturas más difíciles, a cada grupo de estudiantes se le asignaría grupos de posturas diferentes a ser trabajadas, un grupo se encargaría de analizar la alineación y la modificación de posturas de pie, otro grupo trabajaría con posturas de apertura de pecho, otro con posturas de flexión hacia adelante, otro con posturas de apertura de cadera y otro con posturas de equilibrio de pie. Cada grupo se encargaría de tomarse fotos realizando las posturas y describiendo la alineación de cada postura de la foto.

Respiración Yóguica completa, fotos de los estudiantes y explicación, a través de recursos auditivos y por medios de videos, de la respiración preparatoria para enseñar a respirar de la mejor manera y preparar así al cuerpo y la mente para las prácticas de Pranayama (técnicas de respiración con retenciones)

Técnicas de respiración (Pranayamas), fotos de los estudiantes, explicación a través de recursos auditivos y por medio de video de la respiración cuadrada, donde los tiempos de cada fase de la respiración son iguales, de la respiración ritmada, donde los tiempos en cada fase de la respiración son desiguales y de la respiración alterna, donde se trabaja de manera alterna las fosas nasales en cada fase de la respiración. Meditación, se incluiría la meditación enseñada a los estudiantes, que sería la meditación con el símbolo OM, donde se trabajaría con el canto del mantra y la visualización del símbolo, aquí de igual manera se incluiría la foto del símbolo, y foto de un estudiante sentado mirando al símbolo OM, y se explicaría por escrito el proceso.

Videos. incluirían una voz grabada describiendo lo que el estudiante va realizando, sea las posturas de Yoga, las técnicas de respiración y/o la meditación. Audios, se relacionarían a las técnicas de respiración y meditación, los estudiantes, en grupos de trabajo, grabarían solo su voz describiendo la técnica. Libros y audiolibros, En esta sección los estudiantes harían una recopilación de los mejores libros clásicos del Yoga, estos se subirían al Moodle, sin embargo, para aquellos jubilados a quienes les falla la vista se ofrece el mismo libro, pero como audio, aquí el estudiante es quien grabaría su propia voz leyendo el libro propuesto.

Sección presencial, Se propondría tres clases de yoga por semana, una presencial y dos virtuales, dirigida por el tutor, los alumnos asistirían al tutor en la clase presencial con los jubilados para ayudarles a alinear bien la postura: el tiempo de duración de las clases prácticas sería de tres meses, tiempo que duraría la materia optativa de Hatha Yoga.

4.4. Proceso de Investigación, dentro de la institución superior

4.4.1. Problemática. En la Universidad del Azuay, se ofrecen algunas disciplinas que fomentan el desarrollo de los estudiantes en sus diferentes ámbitos. Dos de ellos están relacionados al Yoga: Hatha Yoga y Meditación Yóguica. Sin

embargo, estas disciplinas se ofrecen como materias optativas, lo cual nos es suficiente para apoyar de forma concisa al desarrollo integral de los estudiantes de la Institución “UDA”, por las regulaciones existentes dentro de las mismas, como son los límites de tiempo y de regularidad (una hora, dos veces por semana). Otro aspecto es que solo se permite ofrecer clases a cinco paralelos máximo teniendo una demanda mayor de estudiantes interesados en dichas optativas.

Como propuesta se plantea la necesidad de incorporar al yoga dentro del currículo académico, como una materia obligatoria, para que todos los estudiantes adquieran los beneficios de esta disciplina milenaria, y lo hagan dentro de un tiempo adecuado y regularidad adecuados para obtener los mejores beneficios. Es necesario entonces ofrecer un diseño de investigación que ayude a alcanzar la meta propuesta.

4.4.2. Enfoque de Investigación. Enfoque de investigación. El paradigma escogido para esta investigación, es el enfoque Cualitativo y Crítico, realizado en dos etapas, de la siguiente manera.

El enfoque cualitativo, siguiendo el método inductivo – cualitativo, tiene como objetivo conocer de forma subjetiva todos los aspectos o variables que se dan en un grupo determinado, su contexto, sus emociones, su sentir de cada estudiante y sus aspiraciones.

En este caso, para seguir la línea cualitativa de investigación, comenzaría el estudio con los estudiantes de las optativas que imparto: Hatha yoga y meditación. Estrategias y acciones para recolectar la información. Las estrategias que utilizaría para recolectar los datos, a través del Enfoque Cualitativo, serían los siguientes: la encuesta, La entrevista grabada y la observación directa de los estudiantes para identificar cambios al inicio y después del semestre, investigación realizada por el docente.

Para el Enfoque Crítico, se necesitaría el apoyo de los estudiantes de las optativas para trabajar con el método de investigación-acción, de forma cooperativa. Aquí los estudiantes jugarían un rol protagónico dentro del estudio. Las estrategias a utilizar serían, al igual que el enfoque cualitativo, la encuesta y entrevista, filmada, a

grupos escogidos aleatoriamente, de estudiantes de diferentes carreras, un año por carrera.

Lo que se quiere conocer dentro de la encuesta y entrevista estaría relacionado, en un rasgo general, a lo siguiente: su nivel de estrés, que hacen para combatir el estrés, si conocen el yoga y si la conocen, creen que la práctica del yoga, como materia dentro del currículo, podría ayudarlos a manejar su estrés y sus emociones de manera más efectiva, que si se la ofreciera dentro de una optativa. Si no conocen sobre el yoga, los estudiantes encuestadores les hablarían sobre los beneficios, y se les preguntaría que si hubiesen sabido antes de los mismos habrían escogido esta materia optativa o no.

Después del análisis de los resultados, se organizaría un evento para implementar una acción que pudiese llevar a la transformación de la Institución educativa; se tomaría en cuenta a los estudiantes de las optativas de meditación y Hatha yoga, más la ayuda de los integrantes del Club de yoga y el docente de las optativas, para organizar una campaña y fomentar así el yoga dentro de la Institución educativa, por medio del departamento de comunicación de la Universidad del Azuay “UDA”.

Como otra acción a llevarse a cabo, se organizaría una conferencia, donde se invitarían a personas especializadas en el ámbito del yoga para hablar sobre la importancia de esta disciplina a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Antes de comenzar las conferencias, se mostraría videos cortos de grandes maestros de yoga que han aportado con su sabiduría en este camino integral y también a neurocientíficos que hablen sobre los cambios anatómicos y otros beneficios que se pueden dar con la práctica del yoga y la meditación.

Para tal evento se incluiría a los estudiantes de las optativas de Hatha yoga y meditación y también a los estudiantes del club de Yoga de la UDA, para ayudar en la organización del evento. Algunos estudiantes representantes de los grupos de trabajo para las encuestas y entrevistas, expondrían los resultados en la conferencia. Esto resultados expuestos en público dentro de “UDA”, ayudaría a las autoridades, que estarían presentes en la conferencia, a tomar conciencia, para pensar en la posibilidad de incluir esta materia dentro del currículo.

Como apoyo a la conferencia, se invitaría a la compañía de danza de la UDA y músicos afines a la música de la India para realizar una presentación en conjunto, inspirados en la danza de la India. Otro factor que no podría faltar para fomentar el conocimiento de la cultura de la India, sería ofrecer bocadillos a la entrada de la conferencia.

Otra acción a realizar, iría enfocado a la formación continua, como curso piloto, por un tiempo prudente de dos meses, donde se realice una intervención física, técnicas de respiración y meditación a las mismas autoridades de la institución, para que ellos puedan experimentar, vivenciar, los beneficios del yoga. No hay forma más directa que la misma experiencia, para sentir un cambio y ser los mismos quienes vean la necesidad de un cambio en el currículo de la Institución.

4.4.3. Resultados esperados. Una vez integrado el Yoga dentro de la malla curricular, con sus tiempos adecuados a la necesidad, los estudiantes adquirían herramientas útiles para manejar el estrés, sea este académico o de otra índole. Se volverían personas más equilibradas emocionalmente. Sabrían afrontar de mejor manera los problemas. Aumentaría su autoestima al probar posturas más complejas, mejoraría su salud y ganarían flexibilidad, equilibrarían su peso, especialmente en estudiantes sedentarios. Mejoraría el respeto hacia los demás y no solo a las personas sino a todos los seres vivos y al mismo planeta.

5. Conclusiones y Recomendaciones

Sin mediación pedagógica por parte del docente, no hay construcción del conocimiento. Para que el acompañamiento tenga sentido para el estudiante tiene que establecerse un método de enseñanza que parta desde lo más cercano al estudiante, que es su contexto. Para eso hay que conocerlo, saber su historia, sus vivencias, su conocimiento y su lado emocional. Desde aquí se parte con bases sólidas para usar una metodología y herramientas adecuadas que ayuden a desarrollar lo mejor de sí. Que lo ayude a participar, a hacerle sentir importante, esto tiene que realizarse dentro de un plan programado, dentro de un currículo flexible, adaptado a los tiempos actuales.

Hay que pensar también en los recursos para transmitir y acompañar el aprendizaje, mientras más recursos se pongan en práctica, más fácil será abarcar a la toda la diversidad de estudiantes en relación a sus maneras de aprender. El docente por otro lado, debe tener claro lo que va a enseñar, no solo en cuanto a la información, sino a los objetivos que quiere proponer, a los resultados de aprendizaje que quiere alcanzar y como lo va a lograr, bajo que estrategias, y por último cómo lo va a evaluar. Este último aspecto es importante porque es una manera de saber que conocimiento previo tienen los estudiantes, luego como van avanzando en su proceso de aprendizaje y con que se quedan al final, y si de esta manera cumplen con los resultados de aprendizaje. Para esto el proceso de evaluación debe ser constante, dentro de esto es vital que los docentes tengan claro que destrezas quieren alcanzar en sus alumnos y si es que están promoviendo el desarrollo crítico en ellos.

Esta evaluación es de mucha ayuda al docente para entender dónde puede estar fallando en sus estrategias impartidas y como puede mejorar, que necesita cambiar para que el estudiante asimile y construya tal aprendizaje. Por otro lado, para fortalecer el aprendizaje con sentido, el docente tiene que convertirse en el personaje favorito del estudiante, para ser valorado y apreciado por él, y aquí juega un rol importante no solo su conocimiento sino como lo expresa, como lo comunica, tomando en cuenta que no solo la palabra comunica, también está presente la expresión corporal, la mirada, entre muchas otras estrategias que transmiten seguridad y entusiasmo, las clases deben ser animadas al igual que el mismo docente, el escenario también juega un rol importante, es decir el lugar donde se desarrolla la clase, mismo lugar donde los estudiantes estarán por muchas horas.

Dentro de los medios de comunicación se toma en cuenta también no solo el personaje principal sino todos los personajes, están siempre interactuando unos con otros, o hay una trama entre ellos que mantiene ese entusiasmo esas ganas de seguir viendo la serie, entonces esa interacción entre alumnos y docentes no se puede perder, al final llegar a ser docente implica desarrollar ciertas habilidades para manejar de mejor manera al grupo de estudiantes.

Un verdadero mediador pedagógico, debe desarrollarse primero como ser humano íntegro, no puede enseñar algo que no lo aplica en su vida diaria, su ejemplo es lo más valioso, tiene que haber concordancia entre lo que enseña, lo que piensa y lo que siente. Debe ser lo suficientemente humilde para verse por igual con el estudiante y aceptar que no sabe todo y que los estudiantes pueden aportar mucho en la clase. El mediador tiene que guiar al estudiante en la construcción de su aprendizaje respetando su identidad, su aspecto sociocultural, su diversidad.

Podemos aprender todas la metodologías y tecnologías para adquirir un buen conocimiento, pero los valores se aprenden desde pequeño viendo al otro, desde el hogar, y si los mismos no están bien establecidos y bien fundados, el docente distaría de ser un mediador pedagógico para acompañar y sostener al estudiante de la mejor manera.

Otro aspecto importante y fundamental que el docente debe tomar en cuenta es la auto observación, la autocrítica, a partir de una investigación educativa adecuada que lo ayude a descubrir problemas que estén obstaculizando el proceso de aprendizaje del estudiante y por otro fomentar la investigación dentro del proceso de aprendizaje del mismo estudiante para fomentar su pensamiento crítico y la solución de problemas.

La educación es un proceso integral, no compartimentado en donde todos los aspectos son importantes para el desarrollo del estudiante como ser humano, no solo con un desarrollo intelectual, sino un desarrollo de valores, de ética y desarrollo personal.

Es por esto que recomiendo enfocarse más en propuestas que puedan conectar este aspecto humano entre las diferentes carreras y facultades, buscar la generalidad, dentro de lo específico. En este caso el Yoga y la meditación pueden aportar beneficios incalculables en los estudiantes si se lo propone como una estrategia integral dentro del currículo para que todos los estudiantes la puedan experimentar. No sería muy adecuado ofrecerlo solo como una materia optativa, porque la concepción que se tiene del yoga muchas veces es tergiversada e incorrecta.

Incluso propondría al Yoga y Meditación desde la creación de un “Departamento de Desarrollo Integral Humano”, en donde no solo exista un docente experimentado en el tema, sino varios docentes o expertos que puedan trabajar de manera conjunta para la implementación de proyectos y de propuestas para la elaboración del diseño del Yoga y Meditación integrado al currículo de la universidad. Es tiempo de integrarnos a la integralidad.

6.Referencias Bibliográficas

- Guevara, C., Prieto, D., & Celleri, A. (2024). *Mediación Pedagógica Teoría y practica en Estudios de Posgrado*. Universidad del Azuay, casa editora.
- Prieto, D. (2020a). *Especialidad Docencia Universitaria la enseñanza en la Universidad* (Quinta Edición).
- Prieto, D. (2020b). *Especialidad en Docencia Universitaria investigar nuestra docencia universitaria* (Quinta Edición).
- Prieto, Daniel. (2020). *Especialidad en Docencia Universitaria el aprendizaje en la universidad: Vol. Quinta Edición*.

7.Anexos

7.1. Glosario

Aprendizaje colaborativo: Basado en el aprendizaje desde la interacción de grupo.

Heteronomía intelectual: Cuando nuestro autorreferente es otra persona y no nosotros mismos.

Asistimos en el terreno de la educación, a un verdadero estallido de la interactividad: con las tecnologías, con los materiales, con la red, con el educador, con otros estudiantes, con otros seres especialistas en los temas trabajados: Es decir mientras más recursos tecnológicos y estrategias pedagógicas usemos y mientras más interactuemos con otros iguales y no, estaremos fomentando un verdadero aprendizaje significativo y de construcción del ser desde todos sus aspectos.

Cada persona fabrica su propio mundo, y tiene derechos idénticos para reclamar la validez. No es posible establecer una verdad, ni hacer ciencia desde una perspectiva cartesiana normal objetiva: Cada persona construye su realidad y la hace a su manera, de acuerdo a su percepción de la realidad, de acuerdo a su experiencia previa, nadie tiene la verdad absoluta.

Docente – investigador: Aquel docente que no solo se preocupa de acompañar pedagógicamente al alumno, sino que intenta descubrir las problemáticas que obstaculizan el flujo entre la enseñanza y el aprendizaje.

Educación alternativa: Temas alternativos para la construcción de un aprendizaje.

Educación inclusiva: Generar oportunidades a los estudiantes brindando apoyo como mediador y ofrecer los medios adecuados para el objetivo a cumplir.

Educar para la integralidad: Construcción del aprendizaje a través de la aplicación de todos los temas de educar para, en una sola actividad.

Educar para: Construcción del aprendizaje a partir de diferentes temas propuestos aplicados a diferentes actividades.

Enfatizando actividades alternativas: Esta frase se refiere a no solo limitar o prohibir el acceso a los medios sino dar alternativas para que los jóvenes ocupen su tiempo en actividades que les beneficie en su desarrollo.

Estrategia de entrada: introducción de la clase conectando experiencias de los alumnos con los objetivos planteados en clase por el docente, busca una manera de

llamar la atención del alumno, de generar interés para que el aprendizaje se vuelva significativo.

Estrategia de desarrollo: donde tengo claro el propósito, el contenido para llevar a cabo la experimentación.

Estrategia de cierre: donde se concluye lo enseñado desde una visión global de todo lo que se ha visto, para que el aprendizaje quede sostenido en el tiempo.

Exposición al producto: Se refiere a la validar un contenido o material con los maestros y estudiantes para lograr en ellos un mejor entendimiento a futuro lo cual ayudará en su proceso de construcción del aprendizaje.

El docente que piensa, siente, crea con las limitaciones que le da su entorno, su desarrollo personal, es una riqueza no valorada: el lado humano es bastante imperceptible, se ve al docente como máquinas productivas sin mucho valor, sin embargo, el docente tiene su vida, su entorno, sus problemas que tiene que resolver a diario y un esfuerzo increíble que tiene que hacer para prepararse por horas y tener la habilidad para transmitir esa información a los estudiantes.

El seminario es también el espacio de la generosidad: El conocimiento se comparte, el trabajo hay que relacionarlo con otro, no para juzgar sino para enriquecerlos desde otras perspectivas, desde ahí pueden nacer nuevas ideas.

El aprendizaje virtual, no se entiende como una mera trasposición del contenido externo a la mente del alumno, sino como un proceso de construcción personal de ese contenido que se realiza en función de un amplio contenido de elementos que conformar la estructura cognitiva del aprendiz: La clave es entender la construcción mental del estudiante que lo construye a partir de un proceso bien pensado y mediado.

En tiempos de apuro, se necesita tiempo de construcción personal: Tiempos donde todo pasa rápido, no hay tiempo para reflexionar, para pensar en uno mismo, solo enforcarse hacia afuera, hacia los estudiantes, que está bien, pero si el docente no se construye a si mismo primero, difícilmente puede ayudar a que los otros se construyan a sí mismos.

En un mundo rápidamente cambiante, si no puedes aprender, desaprender y reaprender, estás perdido: Para seguir aprendiendo hay que saber cernir ciertos

aprendizajes que quizá ya son obsoletos, o no son aplicables en la actualidad, o no nos benefician, para aprender algo nuevo siempre habrá que desprenderse de ciertos conocimientos previos que se han mantenido quizá por mucho tiempo, hay que desaprender para volver a aprender o reaprender.

Esa forma de ser un triunfador crea relaciones de extrema violencia que a su vez generan otras formas de violencia: el ser un triunfador en estos tiempos significa llegar al éxito sin importar los medios, se puede pisotear al otro en el intento, lo importante es el producto final, no se toma en cuenta los valores, los principios, el respeto hacia los demás.

Estamos lejos de superar esa terca colonización de las innovaciones tecnológicas por el discurso universitario tradicional: Hasta la fecha es tan difícil utilizar las innovaciones tecnológicas de manera pedagógica, lo que estamos haciendo como educadores es tratar esos medios tecnológicos como si fueran medios tradicionales. Existen distintas modalidades de seminario, el clásico y el más complejo: El clásico tiene que ver con la propuesta por parte del docente de un solo tema par que los estudiantes vayan realizando sus tareas, mientras que el complejo está más relacionado al trabajo en grupo donde el docente propone varios temas a cada grupo y tienen que hacer una investigación al respecto.

La práctica discursiva da para algo más, las formas de relación cotidiana, de intercambios, de encuentros, tienen una enorme riqueza, la cual a menudo queda excluida de esas instituciones discursivas: el discurso es la base del desarrollo del pensamiento y de la construcción de la identidad, cuando se lo maneja de una manera sabia, cuando hay interacción con los demás para evitar la escucha pasiva, conocer diferentes criterios, perspectivas, puntos de vista, esto es lo que enriquece al ser humano.

La mera incorporación de recursos audiovisuales no asegura ningún cambio en las maneras de enseñar y aprender: Las maneras de enseñar tienen que estar ajustadas a un buen discurso que entusiasme y atraiga al estudiante, y tiene que sostenerse un diálogo con los estudiantes, intercambiar criterios, pensamientos que es lo que enriquece la enseñanza.

La interlocución comienza por nosotros y se cierra en nosotros, comienza en nuestras experiencias y se cierra en ellas: Una interlocución debe darse en un mismo nivel, me refiero a que si el docente tiene mayor conocimiento que el estudiante entonces éste debe volver al conocimiento simple y muy claro para que desencadene una verdadera comunicación y por ende entendimiento por parte del estudiante, la interlocución debe ir desde la persona para la persona, desde su realidad hacia la realidad del otro.

La introducción de los medios, si quiere garantizar el máximo efecto educativo, exigirá una reestructuración física del micromedio escolar: Se refiere a los medios usados en el área educativa formal, y esta reestructuración se refiere más que nada a cómo manejar los medios de comunicación en el aula para volverlos efectivos y pedagógicamente apropiados a saber que se los usa ocasionalmente y con el mismo formato tradicional.

Limitando y enfocando el tiempo pasado con los medios, Esta frase forma parte de la guía de buenas prácticas a tomar en cuenta para guiar a nuestros hijos sobre la influencia de los medios, en este caso tratando de poner un tiempo límite de acceso a los medios para que se mantenga dentro de un margen controlable.

Los saberes en torno a los jóvenes están sesgados por visiones adultas: vemos a los adultos de maneras diferentes, una de ellas como parte de los grupos antisociales que siempre crean problemas en la sociedad y también los vemos como la esperanza de la sociedad, de esta manera tratamos siempre de querer encausarles por el camino correcto al pensar que están perdidos.

Lo que nos interesa de las tecnologías, sobre todo, es hacer de ellas, instancias para que los procesos de enseñanza-aprendizaje sean más eficaces: Es decir ser un complemento enriquecedor del aprendizaje junto con el acompañamiento pedagógico del docente.

Método hipotético – deductivo: Se basa en análisis de datos numéricos, de acuerdo al planteamiento de una hipótesis, y va de lo general a lo particular. Se sigue una premisa conocida que se quiere demostrar a través del método científico para que se pueda repetir su análisis o estudio en otras instancias y con otros especialistas. Se trata de reducir las variables que puedan afectar al estudio. Y es objetivo.

Método Inductivo – cualitativo: Es un método subjetivo, no se enfoca en procesos numéricos sino más en experimentación utilizando la comunicación como forma de conectar con las personas, y va de lo particular a lo general, puede haber variables que influyan dentro del estudio.

Método de Investigación – acción: Es un método de acción social, que busca una transformación social, trabaja en grupo, en cooperación para llegar a un cometido final, conecta la teoría con la práctica.

Si queremos brindar una educación para el ser humano, tenemos que revisar nuestra actitud: dentro de esta sociedad se ha visto como importante llegar a la meta sin importar sobre que o sobre quien se lo haga, ser competitivos, poniendo de lado la calidad humana y sus valores.

Una investigación, una resolución de una situación, no completan el aprendizaje hasta que quien aprende no la ha expresado, comunicado: Para comunicar hay que saber, si uno maneja el conocimiento, está en la capacidad de expresarlo y de esta manera el docente puede darse cuenta si el estudiante comprende o no el tema y donde lo puede reforzar.

Ya no se vive una realidad objetiva que contiene en si misma el sentido de todas las cosas y que existe independientemente de la percepción de quien la observa: La realidad viene del observador, desde su percepción del mundo, su realidad se construye de acuerdo a lo observado, el observador y lo observado van de la mano.

Zona de desarrollo próximo: Lo que sabe un individuo por sus propios medios y lo que sabrá, impulsado y mediado por alguien que tiene mayor conocimiento que él.

Instancias de aprendizaje: seres, espacios, objetos y circunstancias a través de las cuales vamos ganando experiencias y conocimientos.

8.Tablas y Figuras

8.1. Tabla 2. Mapa de prácticas: Practica de Prospección

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	Técnicas de respiración como práctica de Hatha Yoga
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Descubre los beneficios del HathaYoga, a nivel mental, poniendo en práctica las técnicas de respiración (Pranayamas)
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de Prospección Se parte del presente para poder tomar decisiones a futuro y anticiparse a el desde diferentes escenarios. Prieto (2020)
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el educador y con ellos mismos
Contenidos	Procedimental: Técnicas de respiración Actitudinal: Quietud y relajación
Saberes	Saber hacer: Los estudiantes tienen que aplicar, de manera consciente, la inhalación, retención con aire en los pulmones, exhalación y retención sin aire en los pulmones. Los estudiantes descubren que esta práctica genera muchos beneficios de acuerdo con la experiencia de cada estudiante.

	Saber ser: Se genera un ambiente pacífico y relajado entre los compañeros
Estrategias	Entrada: video motivador sobre la plasticidad del cerebro, preguntas relacionadas al estado de la mente actual del estudiante. Desarrollo: Se enseñará a través de la explicación práctica y los pasos que deben seguir para aplicar las cuatro fases de la respiración y el manejo de las manos para alternar las fosas nasales al igual que el numero de repeticiones. Como estrategia siguiente se procederá con preguntas relacionadas al estudiante antes y después de la práctica. Cierre: A base de preguntas sobre la experiencia al final de la clase y preguntas de proyección a futuro, reconocen que al final de la clase se genera un espacio de tranquilidad y paz, y entienden que, si se mantiene la práctica con constancia, a futuro serán mejores seres humanos.
Materiales y Recursos	video
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: Sabe hacer; capacidad de prospección y saber ser; continuidad de entusiasmo por el proceso. Técnica: Individual práctico Instrumento: Matriz de observación de la práctica de Pranayama

8.2. Tabla 3. Mapa de Prácticas: Práctica de Observación

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia Optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	El saludo al sol A
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Desarrolla la atención, al observar la alineación correcta de la secuencia del saludo al sol A
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de Observación Este tipo de prácticas desarrollan la observación a partir de la atención.
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el educador y con el grupo
Contenidos	Procedimental: Alineación adecuada del cuerpo y pasos a seguir en la secuencia del saludo al sol A. Actitudinal: Desarrolla la Atención, la paciencia y el respeto
Saberes	

	Saber hacer: los estudiantes reconocen las posiciones correctas y los pasos a seguir para realizar el saludo al sol, observando la técnica que se utiliza para alcanzar el equilibrio. Saber ser: desarrollan la atención y fortalecen la paciencia.
Estrategias	Entrada: frase célebre de un maestro de la india sobre las posturas de yoga Desarrollo: El alumno observa cómo el profesor enseña la secuencia del saludo al sol, poniendo énfasis en la alineación correcta. Cierre: video sobre los efectos del saludo al sol en la salud.
Materiales y Recursos	Video, frase literaria
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: Saber hacer; capacidad de recrear y saber ser; relación positiva con el contexto Técnica: individual, simulación de la secuencia de manera escrita Instrumento: escrito, cuestionario de opción múltiple

8.3. Tabla 4. Mapa de Practicas: Práctica de Interacción

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	Historia del Yoga
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Conoce sobre la historia del Yoga y sus diferentes estilos
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de Interacción Nos ayuda a interactuar entre varias personas, a fortalecer la convivencia, a desarrollar la expresión.
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Instancia en grupo
Contenidos	Conceptual: Historia del Yoga y sus diferentes estilos Procedimental: Interacción con los demás estudiantes al ejecutar las preguntas antes de hacer la entrevista y al final al analizar las respuestas. Actitudinal: desarrolla el respeto y la empatía hacia los demás y hacia una cultura milenaria
Saberes	Saber: Conoce la historia del Yoga y sus diferentes estilos Saber ser: Aplica la empatía y el respeto hacia el otro
Estrategias	Entrada: video corto sobre uno de los maestros del yoga que introdujo el Yoga en occidente. Frase célebre sobre el Yoga

	Desarrollo: Elaborar y aplicar una entrevista sobre los diferentes estilos de yoga que aplican en el centro. Los alumnos, en grupo, la desarrollan para hacerla a las diferentes escuelas de yoga en la ciudad. Cierre: Conclusión sobre lo analizado en la entrevista, cada estudiante expone su conclusión respecto a la experiencia de la entrevista.
Materiales y Recursos	Video, frase literaria
Tiempo	3 horas
Evaluación	Criterio: saber; capacidad de relacionar temas y conceptos, saber hacer; capacidad de planteamiento de preguntas y propuestas y saber ser; capacidad de respeto por los demás Técnica: Entrevista a los instructores de yoga de los diferentes centros y exposición grupal Instrumento: guía de entrevista y rúbrica de exposición

8.4. Tabla 5. Mapa de Practicas: Práctica de reflexión sobre el contexto

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	La iluminación (Samadhi)
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Reconoce las características de un maestro iluminado.
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de reflexión sobre el contexto Hay que interconectar las experiencias dentro del aula con aquellas que forman parte de nuestra vida cotidiana.
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el contexto y con el educador
Contenidos	Conceptual: Que se entiende por Samadhi en el Yoga Actitudinal: respeto, inspiración y entusiasmo
Saberes	Saber: Conoce el significado de Samadhi Saber ser: Desarrolla el respeto y gana entusiasmo e inspiración para crecer integralmente.
Estrategias	Entrada: frase celebre de un maestro iluminado, video sobre como un maestro llego a la iluminación. Desarrollo: Visita a una escuela de Yoga, en la ciudad, donde hay una maestra que alcanzó la iluminación; el maestro

	contará su testimonio, los estudiantes podrán compartir su presencia y hacerle preguntas que nazca desde el corazón de cada estudiante. Cierre: Registrar y hablar sobre las sensaciones y observaciones de la experiencia con la maestra.
Materiales y Recursos	Video, frase literaria
Tiempo	3 horas
Evaluación	Criterio: saber; capacidad de análisis y saber ser; capacidad de relacionar los temas estudiados con personas que pueden aportar a ellos. Técnica: Exposición en grupo Instrumento: Rúbrica relacionada a los criterios de la exposición a evaluar, así mismo como los saberes

8.5. Tabla 6. Mapa de Practicas: Práctica de aplicación

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad Abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	Los chakras
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Conoce la ubicación de los chakras (centros energéticos) en el cuerpo humano
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de aplicación La puesta en práctica de lo aprendido, la experimentación
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el grupo, con el educador y con la Institución
Contenidos	Procedimental: ubica los dibujos de los chakras en la figura del cuerpo humano Actitudinal: Desarrolla su sensibilidad
Saberes	Saber hacer: Reconoce e incorpora información de los siete chakras principales del cuerpo Saber ser: Se conecta con sus emociones al dibujar los chakras

Estrategias	Entrada: video sobre explicación científica que prueba que la energía existe y puede ser observada con ciertos aparatos especializados Desarrollo: Dibujo de una figura del cuerpo humano en tamaño real, utilizando la silueta de un compañero, pinta las impresiones en blanco y negro del chakra correspondiente a cada grupo, el grupo estaría formado por tres integrantes, cada uno con un chakra para ser pintado, cada integrante del grupo tiene un minuto por ronda, para ir pintando el mismo chakra. Cada grupo tiene un chakra diferente. Los chakras se pintarían de acuerdo con el color real que les corresponda. Cierre: frase literaria sobre la energía y la materia, pregunta de cierre para reflexionar.
Materiales y Recursos	Impresiones en blanco y negro, para colorear, de los siete chakras (provisto por la universidad), papelógrafos, marcadores y pinturas
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: Saber hacer; capacidad de recreación a través de distintos recursos expresivos, Saber ser; continuidad de entusiasmo por el proceso. Técnica: Ejercicio de simulación Instrumento: Rúbrica en la que se solicite ubicar los chakras en las diferentes partes del cuerpo de acuerdo a su correspondencia.

8.6. Tabla 7. Mapa de Practicas: Práctica de inventiva

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad abierta
Carrera	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	¿El Yoga, sigue siendo Yoga en la actualidad?
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Comprende que el Yoga no es solo una práctica física
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de Inventiva Se parte de lo que ya existe para hacerlo mejor, con creatividad
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el educador, con el grupo
Contenidos	Conceptual: Yoga tradicional: Los ocho pasos de Patanjali Procedimental: Propone estrategias que permitan integrar al Yoga Actitudinal: Busca la verdad
Saberes	Saber: Conoce los ocho pasos de Patanjali para desarrollarse como ser integro

	Saber hacer: Reconoce y propone al yoga como un camino lleno de herramientas de desarrollo personal para aplicarlo en la actualidad como un recurso valioso. Saber ser: Adquiere paciencia y constancia
Estrategias	Entrada: Video corto sobre el yoga que se promociona en la actualidad. Desarrollo: Investigación en internet sobre el tipo de yoga que se promociona. Lectura sobre los ocho pasos de Patanjali para hacer una propuesta de difusión sobre el verdadero Yoga Cierre: preguntas de reflexión sobre la diferencia entre el yoga que se promociona en la actualidad y el yoga real y pregunta sobre el verdadero propósito de yoga y que se necesita para llegar a su objetivo máximo.
Materiales y Recursos	Internet, libro de lectura, video
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: saber; capacidad de síntesis, capacidad de análisis y capacidad de imaginar, saber hacer; capacidad de imaginar situaciones nuevas; capacidad de proponer alternativas a situaciones dadas; capacidad de recuperación del pasado para comprender y enriquecer procesos presentes, saber ser; ampliación y sostenimiento de una actitud investigativa Técnica: Ensayo y exposición grupal Instrumento: Rúbrica de evaluación en la que se considere la propuesta de difusión que permita integrar al Yoga

8.7. Tabla 9. Modificación del mapa de prácticas a partir de la validación de los compañeros de posgrado. Ejemplo de Validación. Práctica de Inventiva.

Institución	Universidad del Azuay
Facultad	Universidad abierta
Carrer	Diferentes carreras
Docente	María Augusta Balseca
Nivel	Materia optativa
Asignatura	Hatha Yoga
Tema	El verdadero camino del Yoga
Resultado de la Práctica de Aprendizaje	Propone una práctica integral que integre el verdadero significado del Yoga
Tipo de práctica (fundamentación teórica)	Práctica de Inventiva
Instancias de aprendizaje que se trabajarán	Con el educador, con el grupo
Contenidos	Conceptual: Concepto de Yoga. Los ocho pasos de Patanjali. Filosofía de las diferentes corrientes de Yoga. Procedimental: Desarrolla, en grupo, su propia corriente de Yoga que integre al verdadero significado del Yoga de acuerdo a su comprensión, después de haber investigado previamente. Actitudinal: Búsqueda de la verdad
Saberes	Saber: Conoce el significado del yoga y todas sus corrientes Saber hacer: Propone una práctica de yoga integral

	Saber ser: <u>Desarrolla el criterio</u> , paciencia y constancia
Estrategias	Entrada: Video corto sobre el concepto de yoga y las diferentes corrientes del Yoga. Desarrollo: <u>Investigación individual, sobre los diferentes conceptos del Yoga y las diferentes filosofías del yoga.</u> <u>Lectura sobre los ocho pasos de Patanjali, trabajo en grupo para analizar las investigaciones previas y desarrollar una nueva propuesta de un Yoga integral.</u> Cierre: preguntas de reflexión sobre la diferencia entre el yoga que se promociona en la actualidad y el yoga real y pregunta sobre el verdadero propósito de yoga y que se necesita para llegar a su objetivo máximo.
Materiales y Recursos	Internet, libro de lectura, video
Tiempo	1 hora
Evaluación	Criterio: saber; capacidad de síntesis, capacidad de análisis y capacidad de imaginar, saber hacer; capacidad de imaginar situaciones nuevas; capacidad de proponer alternativas a situaciones dadas; capacidad de recuperación del pasado para comprender y enriquecer procesos presentes, saber ser; ampliación y sostenimiento de una actitud investigativa Técnica: Ensayo y exposición grupal Instrumento: Rúbrica de evaluación en la que se considere la propuesta de difusión que permita integrar al Yoga

La modificación se realizó en las partes resaltadas en amarillo.

8.8. Tabla 10. Matriz de validación por parte de uno de los compañeros

8.8.1. Ejemplo Practica de Inventiva

CRITERIO	DESCRIPCIÓN - ANÁLISIS
Factibilidad del diseño de aprendizaje: las prácticas diseñadas son posibles de ejecución	Si son posible, pero con cierto alcance ya que el objetivo de aprendizaje para mi parecer los direcciones al saber
El diseño del aprendizaje favorece el alcance de los resultados de aprendizaje declarados.	No, favorece por que los resultados de aprendizajes no son considerados en la evaluación
Coherencia entre objetivos, resultados de aprendizaje, contenidos y estrategias de aprendizaje	No, hay coherencia ya que el saber hacer es una acción de hacer no de comprender.
Coherencia entre tipo de práctica y los contenidos (saberes)	Sí hay, pero cuando se desarrolla el saber.
Coherencia entre resultados /objetivos de aprendizaje con los criterios de evaluación	Cuando desarrolla saber hacer no hay coherencia.
Conexión entre la teoría constructivista del aprendizaje y el diseño de las prácticas de aprendizaje.	Si, cuando desarrolla el saber
Integración de educar para y/o instancias del aprendizaje en la propuesta.	Muy buena integración
Claridad, concreción y comunicabilidad de la propuesta	Si, aunque falta algo de coherencia en el saber hacer con los criterios de evaluación.

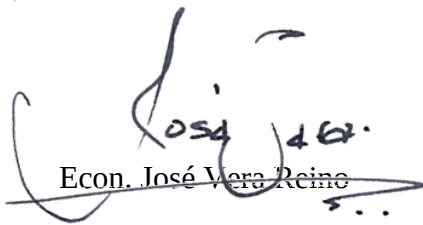
Redacción y ortografía de la propuesta.	Muy buenas ortografías
---	------------------------

Validado por: Cleider Reyes **Fecha:** 09-09-2023



Cuenca, 10 de abril del 2025

Yo, José Leonardo Vera Reino, director del Trabajo de Titulación del maestrante Maria Augusta Balseca Moscoso, certifico que el presente documento es la versión aprobada y final.



Econ. José Vera Reino

Tutor