

El esfuerzo de ADINEA:  
un análisis de la educación  
por personas con capacidades diferentes

Hanalei Lumley

SIT Ecuador: Culture and Development  
Fall 2013

Directores del programa:  
Leonore Cavallero  
Fabián Espinosa

Directora de la monografía:  
Sonia Vélez

Cuenca, Ecuador  
noviembre de 2013

## Índice

Agradecimientos.....	1
Introducción.....	3
Métodos y técnicas.....	

### Temas:

- La historia y estructura de ADINEA
- La educación vocacional para las personas con discapacidad intelectual
  - o Las técnicas para el desarrollo personal
- La actividad del Yoga
  - o Las reacciones a Yoga
  - o Inspiración

Conclusión

Personal Reflection

Bibliografía

Lista de informantes

Apéndice

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero, me gustaría agradecer a la profesora María Moyano por recibirme con gusto en su aula, por ayudarme con mi proyecto de Yoga y por proporcionarme información para mi monografía. Quiero agradecerle por ser siempre paciente y amable. Aprendí mucho, de ella y gracias a ella.

Muchísimas gracias a los estudiantes, de ADINEA, por permitirme compartir sus vidas. Gracias por su amistad y su cariño. Quiero agradecer, especialmente a mis amigos por enseñarme, cómo vivir con coraje y belleza. Creo que ellos triunfarán en la vida.

Quiero agradecer a Susana Silva, la directora de ADINEA, por recibirme con gusto en la Institución y por su tiempo para proporcionarme información.

Muchísimas gracias a Sonia Vélez por su apoyo y su sabiduría. Quiero agradecerle por recibirme en su casa cuando llegué a Cuenca y por sentirme a gusto. También, le agradezco por editar mis borradores y apoyarme cuando me sentía enferma y preocupadísima. Sonia me ha guiado con sus consejos. No hubiera podido hacer esta monografía sin ella.

Mi agradecimiento a Leonore Caballero y Fabián Espinosa por toda su enseñanza y verdadero apoyo, durante este proyecto y durante todo el programa. Ellos me prepararon para hacer esta monografía. Gracias por encontrarme la mejor asesora.

Me gustaría agradecer a María Mercedes Espinosa, presidenta de ADINEA por permitirme trabajar en la Institución.

Gracias a todos mis informantes por su tiempo y su buena voluntad. Especialmente, a Juan Piecha por inspirarme a hacer la actividad de Yoga con su teoría de vivir con amabilidad, compasión, generosidad con todas las personas del mundo.

Agradezco a los padres de los estudiantes por permitirme usar las fotos y palabras de sus hijos en esta monografía.

Finalmente, quiero agradecer a todas las personas de ADINEA por recibirme con gusto en su comunidad. Su esfuerzo es extraordinario. Nunca les olvidaré.

## INTRODUCCION

Soy una estudiante de la Universidad de Colorado, Boulder que estudia "Speech, Language, Hearing Sciences." Básicamente, estoy estudiando para ser una Audióloga, una Logopeda o una Maestra/Profesora de las personas con capacidades diferentes. En mi universidad, estudio español, también. Por eso, decidí ser una voluntaria, en ADINEA, una institución para personas con capacidades diferentes, en Cuenca, Ecuador.

Cuando llegué en Cuenca, estuve intimidada ante la belleza de la ciudad. Es una ciudad que la UNESCO declaró como Patrimonio Mundial. Arboles con flores de magníficos colores, bordean sus calles coloniales. La ciudad se encuentra en un valle con cuatro ríos: Tomebamba, Yanuncay, Tarqui y Machangara.<sup>1</sup> La gente es muy amable y algunas hablan como si estuvieran cantando. Las personas, las montañas y los ríos, la sonrían. Además de toda su belleza natural yo encontré una característica física muy bonita. Encontré, en ADINEA, la verdadera belleza.

"ADINEA es una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es la atención al niño y joven con discapacidad mental. Para cumplir con este propósito se creó en 1976 el centro educativo que hoy lleva este nombre."<sup>2</sup> La institución es de Cuenca, Ecuador y actualmente, tiene 122 estudiantes.<sup>3</sup> ADINEA está organizada en cuatro niveles como: Inicial, Preparatorio, Básico Elemental y Vocacional. La enseñanza de cada nivel se enfoca en aspectos diferentes pero todos los niveles comparten

---

<sup>1</sup>"Historic Centre of Santa Ana de los Ríos de Cuenca." *UNESCO World Heritage*.

<sup>2</sup>Moreno, Cecilita Monsalve. *ADINEA*. Folleto.

<sup>3</sup>Silva, Susana. Charla. 21/11/13.

la misma meta. “Nuestro fin es integrar a las personas con discapacidad mental a la sociedad.”<sup>4</sup>

Durante el mes de noviembre, trabajé con una clase del nivel Vocacional, con la profesora María Moyano Calle. La clase tenía seis estudiantes de 14 a 16 años, con discapacidad intelectual como el síndrome de Down e hipoxia neonatal encefalopatía. Este nivel enseñaba a los alumnos a cocinar, bañarse, arreglarse, arreglar la casa, hacer manualidades y otras cosas más para poder ser autónomos y entrar en el mundo profesional y vivir con independencia. Cada día, apoyaba a María con las actividades de la clase y así desarrollé una amistad con ella y también con los estudiantes.

Además, mientras aprendía sobre la metodología que usaban para educar, también prestaba atención a las relaciones cariñosas y afectivas que se manifestaban entre las personas de la Institución. Aprendí sobre la importancia del Estado Mental en las vidas de las personas con discapacidad, y de todas las personas en el mundo, para mejorar la calidad de vida. Por esta razón, cree un proyecto de yoga, para ayudar a mis amigos de la clase de María. Lo realicé gracias a las conversaciones mantenidas con el psicólogo, Juan F. Piecha, y a mi conocimiento de la práctica de yoga.

Mi monografía se enfocará principalmente sobre mi trabajo voluntario en ADINEA y cómo esta institución está preparando a los estudiantes del nivel Vocacional para ser independientes.

---

<sup>4</sup>Moreno, Cecilia Monsalve. *ADINEA*. Folleto.

## **METODOS Y TECNICAS**

Mientras trabajaba con la profesora María Moyano Calle, en su clase, durante tres semanas, realicé mi proyecto utilizando métodos y técnicas. Para informarme, usé los métodos de observación, observación participativa y entrevistas. Mi investigación se realizó en las aulas de ADINEA, con su personal y con los estudiantes.

Cada día, anotaba mucha información en mi diario de trabajo el mismo que usé para escribir esta monografía. Además, me sirvió para identificar cuáles métodos y técnicas eran eficaces y no eficaces.

El primer día que llegué a ADINEA, no sabía nada sobre la escuela. Después de unos días, me acostumbré a la rutina diaria. Observaba el horario de la clase de María, y me guiaba según los eventos planificados.

Quería conocer la estructura de ADINEA, pregunté a la directora, quien me manifestó que al siguiente día podía ir con ella a su clase. Estuve confundida, esta mujer no era la directora, era una profesora llamada Elvira Silva. La confundí con la directora Susana Silva, porque ellas son hermanas y se parecen mucho. Al siguiente día, fui con Elvira a su clase del Nivel Preparatoria. Fue allí cuando me di cuenta de mi equivocación. Esta experiencia fue inesperada pero buena porque conocí el Nivel de Preparatoria. También, aprendí a ser más cuidadosa con las personas y comprobar mi conocimiento antes de actuar.

Con el tiempo, la verdadera directora (Susana Silva), me hizo conocer la Institución. Fue allí donde obtuve mucha información sobre la estructura de ADINEA, y también a través de la observación y de las entrevistas.

Después de haber conocido la estructura general de ADINEA, y de participar de la clase de la profesora María Moyano, investigué sobre el Nivel Vocacional. Cada día, observaba los eventos y participaba en las actividades con los estudiantes. Por ejemplo, acompañaba a los estudiantes a la terapia ocupacional y hacíamos juntos las manualidades. Las entrevistas, también me proporcionaron mucha información sobre el Nivel Vocacional. En la entrevista a María, obtuve información sobre la planificación y el propósito de este nivel. También tuve otros informantes, incluyendo a la directora Susana Silva y al Psicólogo Juan Piecha.

Durante todo mi tiempo en la escuela observé las interacciones diarias. Advertí actitudes y comportamientos de los estudiantes. Para poder participar de la estructura de ADINEA y así obtener la información que necesitaba para mi proyecto, me hice amiga y me llevé bien con todas las personas. Por ejemplo, jugaba a los deportes con los estudiantes y acompañaba a la profesora a comprar las cosas para la clase. El Psicólogo Juan Piecha, me dio alguna información sobre Psicología, durante una entrevista formal. Y María Moyano me habló sobre las relaciones entre los estudiantes de su clase.

Finalmente, preparé y di una clase de yoga a los estudiantes. Usé mi conocimiento sobre la práctica para desarrollar un plan. María me apoyó con la instrucción en español. Observé acciones y reacciones de los estudiantes.

Además de los métodos descritos anteriormente, usé muchas técnicas para hacer mi proyecto. Por ejemplo, porque olvidaba información, llevé un cuadernito para tomar notas a menudo. Aprendí a ser paciente y servicial durante todo el tiempo. Para obtener documentos importantes, tomé fotos y las guardé en mi



computadora para luego poder procesar la información, de esta manera era más rápido y fácil.

Sin el uso de estos métodos y técnicas, no hubiera podido hacer mi monografía. Apliqué los métodos de observación, observación participativa y entrevistas para recopilar información. Las técnicas, también me ayudaron mucho. Aprendí de mis errores para mejorar la calidad de la información.

## LA HISTORIA Y ESTRUCTURA DE ADINEA

“Muchos años han pasado para crear ADINEA. Es el resultado del apoyo de muchísimas personas y un gran aporte de la gente. Somos un proyecto de la vida.”<sup>5</sup>

ADINEA empezó con un grupo de diez estudiantes en la escuela llamada Mundo Nuevo.<sup>6</sup> “El 99% del personal que conformaba la Institución era voluntario y brindaba toda su mística y entrega para sacar adelante a las personas con discapacidad.”<sup>7</sup> Ahora, treinta y siete años más tarde, el alumnado ha aumentado más de 10 veces de esa cantidad.

Actualmente, ADINEA es una gran Institución que proporciona la educación y la terapia necesaria para que los niños y los jóvenes con discapacidad intelectual, se capaciten y puedan desempeñar cualquier tipo de actividad y trabajo fuera de la Institución, para que de esta manera consigan una completa integración en la sociedad.

Normalmente, los niños ingresan a ADINEA cuando tienen de 1 a 2 meses de edad, ya que se considera que la intervención temprana es importante.<sup>8</sup> Aquí, es cuando el equipo de diagnóstico hace las pruebas psicológicas y médicas. Los exámenes psicológicos determinan el nivel de discapacidad intelectual y los exámenes médicos encuentran la causa<sup>9</sup>. Después del diagnóstico, los servicios y la capacitación comienzan.

---

<sup>5</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>6</sup>Silva, Susana. Charla. 21/11/13.

<sup>7</sup>Silva, Susana. Charla. 21/11/13.

<sup>8</sup>Moyano, María. 11/11/13.

<sup>9</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

El primer nivel de servicio se llama el Nivel Inicial y se da a los niños de 0 a 5 años<sup>10</sup>. Se concentran en la estimulación temprana. Esta instrucción es individual e incluye terapia física y terapia del lenguaje<sup>11</sup>. Juntas, estas dos instrucciones duran alrededor de 2 horas. Los niños vienen a ADINEA 2 veces por semana<sup>12</sup>. También, en el Nivel Inicial se apoya a los padres para enseñarles la manera correcta de cuidar a sus hijos en la casa<sup>13</sup>. La mayoría de los niños que asisten a ADINEA, empiezan por este nivel<sup>14</sup>.

La terapia de lenguaje y la terapia física, se da sólo a los bebés, sin embargo, si un niño de mayor edad tiene necesidad de estas terapias, ADINEA le dará el servicio sin problema<sup>15</sup>. El objetivo principal de la terapia física es para mejorar la movilidad y el equilibrio del cuerpo<sup>16</sup>.

Durante la terapia de lenguaje, los niños aprenden a hablar bien y a comunicarse de formas alternativas como con señales.

Después de terminar el Nivel Inicial, con la terapia física y con la terapia del lenguaje sigue el Nivel de Preparatoria. A este nivel asisten los estudiantes que tienen entre 5 a 12 años<sup>17</sup>. Las áreas de instrucción incluyen el arte, la comunicación, expresión corporal, aprestamiento, y entorno natural y social<sup>18</sup>. Hay un maestro y un aula por cada tema. Este nivel es el inicio del Escolar.

---

<sup>10</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>11</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>12</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>13</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>14</sup>Moyano, María. 11/11/13.

<sup>15</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>16</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>17</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>18</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

El siguiente nivel se llama Básico Elemental. Participan los niños que tienen entre 12 a 14 años<sup>19</sup>. El Escolar continúa durante estas clases que incluyen escritura, lectura, matemáticas, y más. La instrucción es para preparar a los estudiantes para el nivel de Educación Vocacional.

Finalmente, el nivel de Educación Vocacional es para los jóvenes que tienen entre 14 a 27 años<sup>20</sup>. “La meta fundamental de este nivel es que los estudiantes sean independientes.”<sup>21</sup> La instrucción incluye clases de cocina, manualidades, refuerzo académico y más.

Durante los Niveles de Preparatoria, Básico Elemental y Educación Vocacional, los alumnos reciben terapia ocupacional y terapia psicológica. Los niños o jóvenes asisten a la terapia ocupacional para desarrollar la motricidad fina<sup>22</sup>. Estas terapias ocupacionales, apoyan la manera de hacer las actividades en las clases de manualidades. Por otro lado, la terapia psicológica ocurre afuera de la clase y es individual o familiar. Es para cuidar el estado mental, porque “cuando una persona está contenta, la calidad de vida es mejor.”<sup>23</sup>

Otras áreas que ADINEA incluye son: Computación, Trabajo Social y Educación Física. Para computación hay un aula con computadoras para cada estudiante. “Todo el mundo conoce la computadora. ¿Por qué no los estudiantes de ADINEA?”<sup>24</sup>A través de esta clase, ellos aprenden a teclear, usan internet y manejan la máquina en general. La educación física, es el tiempo para que los niños y

---

<sup>19</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>20</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

<sup>21</sup>Moyona, María. 21/11/13.

<sup>22</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>23</sup>Piecha, Juan. 19/11/13.

<sup>24</sup>Silva, Susana. 12/11/13.

jóvenes hagan ejercicio a través de los deportes, lo que ayuda a mejorar su salud. Finalmente, el Trabajo Social apoya a las familias con las relaciones personales y las situaciones económicas.<sup>25</sup>

ADINEA es una institución privada. Sin fines de lucro. Sin embargo, para financiarse, recibe fondos de tres maneras: las pensiones que pagan los padres, un aporte del Ministerio de Educación y de diferentes Organizaciones<sup>26</sup>. Los padres de los estudiantes pagan un poco como mensualidad, según su situación económica determinada por el departamento de Trabajo Social. Al rededor del 15% de los padres pagan \$40 por mes, otros no pagan nada o pagan cantidades más pequeñas como \$5 o \$10.<sup>27</sup> El Ministerio de Educación proporciona las aportaciones anuales que apoya con el pago de quienes laboran en ADINEA<sup>28</sup>. Sin embargo, hay algunos trabajadores que son voluntarios y no ganan dinero como la presidenta.<sup>29</sup>

Y finalmente recibe aportes de Organizaciones, como por ejemplo: USAID (United States Agency for International Development/Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional) financió la cocina taller, la Fundación Holcim Ecuador, financió el comedor, y la Fundación Familia Herbalife financió los baños.<sup>30</sup>

ADINEA es como una gran familia. Necesita cada parte para funcionar completamente y siempre dan la bienvenida a miembros que quieran apoyar. La

---

<sup>25</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>26</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>27</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>28</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>29</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>30</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

directora, Susana Silva, dice que “la puerta está siempre abierta para la gente que quiera ayudar y participar.”<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

## **EDUCACION VOCACIONAL PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

“Puedo llegar Alto como tú.”<sup>32</sup>

La Educación Vocacional era el último Nivel de instrucción en ADINEA. Era la fase final para preparar a los estudiantes a una reinserción en la sociedad. A través de estas clases, los chicos aprendían las técnicas para cuidarse. “La meta fundamental del nivel vocacional es que los alumnos sean independientes.”<sup>33</sup>

En este nivel participaban jóvenes con diferente tipo y grado de discapacidad intelectual, como síndrome de Down e hipoxia neonatal encefalopatía. Había 6 profesores que trabajaban con grupos de 6 a 8 estudiantes. El número de alumnos que integraban este Nivel era de 40 personas.

Trabajé en una clase de este nivel durante el mes de noviembre. El grupo estaba constituido por seis chicos muy inteligentes y cariñosos. Mientras apoyaba a la profesora María Moyano Calle, en su aula, aprendí cómo a través de la educación vocacional enseñaban a los estudiantes a ser autosuficientes y a prepararse para entrar en el mundo profesional y tener una vida independiente.

---

<sup>32</sup>Silva, Susana. 19/11/13.

<sup>33</sup>Moyano, María. 21/11/13.

## **LAS TECNICAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL**

Uno de los aspectos de la Educación Vocacional que observé en la clase de María, fue la instrucción sobre las técnicas para conseguir un desarrollo personal y para ser independientes, como por ejemplo: cocinar y hacer manualidades.

### **La clase de cocina:**

“Los momentos más bonitos son en la cocina. Es emocionante. Todos trabajan juntos. Uno lava los platos mientras otro sirve la comida...A los estudiantes les gusta cocinar mucho.”<sup>34</sup>

La clase de cocina, se impartía cada semana. Había un taller de cocina donde los estudiantes aprendían a cocinar. El taller era el módulo de cocina con el fregadero, el horno, la estufa, la refrigeradora, los cazos y ollas, varios utensilios de cocina, mesas grandes para comer y todas las cosas para preparar la comida.

En una de las clases, cocinamos llapingachos. Trabajamos juntos para preparar la comida. Cada estudiante contribuyó con una tarea. Para empezar, nos lavamos las manos y sacamos las papas, que los estudiantes habían traído de la casa. Un estudiante lavó las papas para quitar la tierra, el otro hizo un montón con las papas limpias y listas para pelar. María y yo apoyamos a cada estudiante a pelar las papas con el cuchillo. El nivel de apoyo dependía de la habilidad de cada estudiante. Por ejemplo, hubo un joven a quien le gustaba cocinar y sabía pelar muy bien las papas. Este estudiante no necesitó de nuestro apoyo, únicamente de nuestra

---

<sup>34</sup>Moyano, María. 21/11/13.



supervisión. Hubo otro chico que tenía movilidad corporal limitada. Por esta razón, María guió sus movimientos.

El siguiente paso fue involucrar a todos los chicos en el trabajo y esfuerzo del grupo. Una persona llenó la olla con agua, otra puso las papas, otra prendió la estufa y así las pusimos a cocinar. Cuando estuvieron suaves, los estudiantes se turnaron para aplastarlas. Luego mezclaron con la mano, el puré, el queso fresco y el aceite con achiote. Hicimos bolas de la mezcla para crear los llapingachos. Freímos los llapingachos en aceite vegetal, más o menos 3 minutos por cada lado. Mientras los estudiantes ponían la mesa, María cocinó, rápidamente, huevos revueltos para servir con los llapingachos. Otros, sirvieron los platos y de esta manera, todos juntos comimos. Después, un estudiante me sonrió y me mostró su barriga, en señal de que estaba satisfecho. Finalmente, limpiamos la cocina y lavamos los platos para terminar la clase.

### **Las manualidades:**

Esta actividad es un apoyo para que los estudiantes desarrollen sus habilidades manuales, para que mejoren la motricidad y coordinación, y para que expresen su creatividad. En la clase de María Moyano, los alumnos realizaron muchas manualidades cada semana. Durante el mes de noviembre, preparamos manualidades para Navidad. Los estudiantes pintaron los dibujos e hicieron el

papel reciclado para las tarjetas. María y yo les ayudamos. ADINEA venderá estas tarjetas para recaudar fondos para la Institución<sup>35</sup>.

Las tarjetas contenían un dibujo de Navidad que los estudiantes coloreaban y estaban hechas de papel reciclado o del papel de la escuela. María y yo doblamos las hojas recicladas para hacer las tarjetas.

En el aula de manualidades, usamos una máquina para poner diseños en las tarjetas. La profesora y yo preparamos la máquina para grabar en relieve, y los estudiantes la manejaron. Al comienzo, un estudiante y yo trabajamos juntos con la máquina, pero un poco después, él empezó hacer todo solo. Hizo muy bien los relieves y pudo manejar la máquina sin ningún problema. El estudiante terminó de hacer el resto de las tarjetas sin necesidad de ayuda.

Los dibujos de las tarjetas representaban diferentes escenas de Jesús, los muñecos de nieve, bastones de caramelos, Papá Noel, y otras cosas de la Navidad. Los chicos pintaron con marcadores y ellos mismo decidían los colores a usar y se expresaban con mucha creatividad.

Así, todo este proceso contribuyó para mejorar su capacidad de trabajo en grupo. A veces, los estudiantes hacían preguntas sobre cómo hacer las manualidades. Consultaban a María, a mí o se consultaban entre ellos. Por ejemplo, un chico me preguntó sobre el color que debía pintar la cara de la Virgen María.

Cuando los dibujos estaban listos, cortábamos y pegábamos en las tarjetas. Luego, las tarjetas eran decoradas con un polvo brillante y con la frase que decía: "Feliz Navidad." Al usar las tijeras, los marcadores, el pegamento y la máquina, los

---

<sup>35</sup> Moyano, María. 21/11/13.

estudiantes podían practicar y mejorar la coordinación y la motricidad. Estas actividades ayudaban a desarrollar el valioso talento que los jóvenes podían emplear en sus futuros trabajos.

### **Refuerzo académico:**

“Necesitamos practicar toditos los días para no olvidar.”<sup>36</sup>

La Educación Vocacional incluye el refuerzo académico que los estudiantes habían aprendido antes. María Moyano Calle, cada mañana, empezaba la clase preguntando a los chicos, “¿Qué día es hoy?”<sup>37</sup> Escribía la fecha en la pizarra y todos repetíamos juntos. Luego, los estudiantes se turnaban para escribir sus nombres en la pizarra. Tenían un orden establecido. Hacían ejercicios para mantener y mejorar su escritura. La profesora les dictaba las palabras y los estudiantes escribían en los cuadernos. María me dijo: “que los alumnos han mejorado su escritura durante este año”.<sup>38</sup> Por ejemplo, hace uno año, un estudiante no quería escribir ni hacer nada, solamente, quería estar de pie en la puerta y mirar fijamente<sup>39</sup>. Y ahora ese estudiante siempre se comportaba bien, ofrecía ayudarme, y escribía su nombre con muy buena letra.

Otra actividad de refuerzo académico era trabajar con los Manuales de Estudios. Para reforzar los conceptos de escolaridad, la clase tenía libros sobre temas como Ciencias Naturales y Entorno Natural y Social. Cuando investigué el

---

<sup>36</sup>Moyano, María. 13/11/13.

<sup>37</sup>Moyano, María. 05/11/13.

<sup>38</sup>Moyano, María. 21/11/13.

<sup>39</sup>Moyano, María. 21/11/13.

contenido de un libro de Ciencias Naturales, determiné que les enseñaban a reflexionar, conceptualizar y aplicar el conocimiento sobre: el reino vegetal, el reino animal, el cuerpo humano/los sentidos, ciencias de la vida, el agua y el aire, ciencias físicas y químicas, energía y más<sup>40</sup>. En este texto leí lo siguiente: “La propuesta de estos textos apunta a despertar el interés y la curiosidad de los y las estudiantes, partiendo de la observación que pueden hacerla en su entorno, en visitas al campo, al zoológico, jardines, museos y huertos.”<sup>41</sup> Cuando los estudiantes examinaban este manual, advertí que ellos señalaban las imágenes de animales que conocían. Había un estudiante en particular a quien el resto siempre le preguntaba sobre los nombres de las cosas en el libro<sup>42</sup>.

Otra actividad en una clase de María era practicar sobre el reconocimiento de las monedas. Era como un juego. Los estudiantes se turnaban para hacer esta actividad. La profesora ponía seis monedas en la mesa. Había monedas de 1 dólar, 50 centavos, 25 centavos, 10 centavos, 5 centavos, y 1 centavo. Entonces, María seleccionaba una moneda y preguntaba al estudiante, “¿Cuál es el valor de esta moneda?”<sup>43</sup> Si el estudiante respondía correctamente a todas las monedas, la clase le aplaudía. Este ejercicio ayudaba a los estudiantes a reconocer el valor de las monedas, siendo este un factor muy importante para ser independiente en la rutina diaria, fuera de sus casas y de ADINEA.

---

<sup>40</sup>Don Bosco. *Ciencias Naturales*. 2010. Libro.

<sup>41</sup>Don Bosco. *Ciencias Naturales*. 2010. Libro.

<sup>42</sup>Moyano, María. 15/11/13.

<sup>43</sup>Moyano, María. 15/11/13.

## **ACTIVIDAD DE YOGA**

“Si compartimos con cariño y amor, crearemos abundancia y alegría para ambos. Y entonces este momento habrá valido la pena.”

-Deepak Chopra

Durante el tiempo que pasé con María Moyano, forjamos una buena amistad y para ayudar a los chicos, decidí hacer una clase de yoga. Como una instructora de yoga, usé mi conocimiento para planear las actividades de la clase.

Por la mañana del 21 de noviembre, di la clase de yoga a seis estudiantes del grupo de María. Ella me apoyó con el español, para que las instrucciones fueran claras. María, actuaba como una participante más. La clase de yoga incluyó secuencias de las posturas, ejercicios de respiración y ejercicios de relajación. Ocurrió en el coliseo y duró al rededor de 20 minutos.

### **Relajación:**

Empecé la clase con un ejercicio de relajación para calmar los sentidos. Puse la música con sonidos de la naturaleza y solicité a los participantes que se acostaran y cerraran los ojos. Les dije que se imaginaran estar en el bosque y se concentraran únicamente en los sonidos. Que no hicieran nada más por dos minutos, ellos descansaron. La mayoría de los participantes cooperaron con la actividad. Aún el estudiante más inquieto lo hizo por poco tiempo.

### ***Prānāyāma:***

Entonces, comencé el ejercicio de respiración mientras la música continuaba. Tradicionalmente, esto se llama *Prānāyāma*. En Sánscrito significa la extensión de resuello o fuerza vital. Instruí a los participantes a quedarse quietos con los ojos cerrados y a respirar profundamente. Con el apoyo de María, dije algo similar a: “Recuerden que ustedes están en el bosque. Huelan el aroma de las flores. Inhalen el aire despacio y sientan sus pulmones ampliarse. Contengan...y exhalen como si todo el aire saliera de sus cuerpos. Como si fuera el viento en el bosque.” Hice una demostración de la acción para apoyarlos con el ejercicio. Repetí estas instrucciones y demostración mas o menos unas tres veces. Luego los estudiantes cooperaron más, cuando María y yo lo indicábamos personalmente a cada uno de ellos. Por ejemplo, poníamos la mano de un estudiante en su pecho para que sintiera cómo se llenaba con el aire y se agrandaba. Y cuando él exhalaba, poníamos su mano en frente de su boca para que sintiera la sensación del aire. El estudiante continuó haciéndolo por la mayoría del tiempo, pero al final, perdió la concentración. Sin embargo, con el apoyo de María, el resto de los estudiantes siguieron la actividad.

## ***Asana:***

Tradicionalmente, las *Āsanas*, se practicaban para cultivar la habilidad de sentarse en una posición de meditación por periodos largos<sup>44</sup>. En mi formación de yoga, aprendí que la *Āsana se* usaba para mantener el bienestar, y también para mejorar la flexibilidad y vitalidad. Combiné las posturas físicas, con un cuento y las características de animales, como guía para que los estudiantes entendieran mejor.

Mi clase incluyó las posturas como: Montaña, Árbol, Vaca, Gato, Perro, Mariposa, Rana, y Niño. Al principio, dije a los participantes que pretendieran ser un sol. “Levántense como el nacimiento del sol y suban los brazos. ¡Brilla su luz!” Luego cambiamos a la primera postura de yoga llama Montaña, o *Tadasana* en Sánscrito. “Sus luces brillan en las montañas. Y ahorita, sean grandes y fuertes como las montañas. Mantengan los brazos arriba.” Continuaba contando el cuento con la siguiente postura, el Árbol, o *Vrksasana*... “¿Qué hay en las montañas? Árboles! Levanten el pie y pongan sobre el muslo. Crecen sus ramas. Extiendan los dedos como si fueran las ramas de los árboles.” Entonces, hice una demostración de la postura a los participantes. María hizo los ajustes físicos a las posturas de algunos estudiantes para ayudarlos. Como preparación para bajar al piso, les dije que hicieran la postura *Ardhauddhanasana*, que es como agacharse. “El día está terminando, y el sol se acostará. Bajen los brazos como la puesta del sol. Doblen las rodillas y tóquense los pies con las manos.” Como antes, les demostré la acción y María los ayudaba. Y continué diciendo: “Finalmente, siéntense.” Este punto marcó el fin de las posturas de pie y el inicio de las posturas sobre el piso.

---

<sup>44</sup>Grilley, Paul. *Anatomy of Yoga*. DVD. 2004.

Enseñé las posturas sentadas con las características de los animales. Cada postura acompañada de una demostración física, una explicación oral con el apoyo de María. “Imagínense que ustedes están en el campo. Vamos a ser los animales.” También durante la acción de cada postura, incluía los sonidos de los animales. Por ejemplo, para la postura del Gato, o *Marjaryasana*, les pregunté: “¿Qué dice el gato?” Los participantes respondieron: “miaw,” y les dije: “Ahorita, sean los gatos. Arqueen la espalda como un gato. Extiéndanse hacia el cielo.” Con esta secuencia, continuamos con la Vaca, o *Bitilasana*. La Vaca es la postura de la mesa. Alternamos entre la postura de la Vaca y el Gato por 3 veces.

El resto de las variaciones de las posturas fueron: el Perro/*Adho Muka Svanasana*, la Mariposa/*Baddhakonasana*, la Rana/*Mandukasana* y el Niño/*Balasana*. Nos transformábamos a través de las posturas con los sonidos previos como el Gato y la Vaca. Para terminar, hicimos la postura del muerto, o *Savasana*, porque esta es la manera tradicional, en yoga, de cerrar la práctica. Instruí a los participantes a acostarse de espalada y a relajarse como al principio. Después de 1 minuto, les pedí que fueran despertando sus sentidos con lentitud. “Primero, muevan los dedos lentamente. Muevan los dedos del pie. Luego, muevan las manos...los pies...los brazos...las piernas...” Continuaba dirigiéndoles el movimiento a través de todo el cuerpo. Finalmente, cerramos la práctica con “Gracias a Dios.”



## **LAS REACCIONES A YOGA**

A los chicos les gustó el Yoga y creo que se beneficiaron de la actividad. Antes, durante, y después de la actividad, observé a los estudiantes. Cada estudiante reaccionaba de diferente manera. Algunos tenían éxito en ciertos ejercicios que otros tenían problemas y viceversa.

### **Antes:**

Antes de la clase de Yoga, los participantes tuvieron el Ensayo de las danzas para una futura fiesta. Por esta razón, parecían estar fatigados. Se quejaban porque no querían ir a la clase de educación física. María y yo nos dimos cuenta de que el profesor de educación física no vino a la escuela ese día, entonces decidimos hacer la clase de Yoga. Los estudiantes no protestaron mucho, más bien, demostraron indiferencia ante la idea. Sin embargo, alguna me dijo que estaba emocionada por hacer Yoga conmigo, porque éramos amigas.

### **Durante:**

Cuando llegamos al Coliseo, algunos bostezaban y otros estaban distraídos. Sorprendentemente, su estado de cansancio fue positivo para hacer la clase porque el primer ejercicio fue de relajación. Les pregunté si querían descansar, y me respondieron que sí, entonces cerraron los ojos y se tranquilizaron como les había pedido. Ellos cooperaron muy bien. La actividad duró solamente 2 minutos y requirió de muy poco esfuerzo.

Durante el ejercicio de respiración, los estudiantes cooperaron más cuando María y yo les instruimos individualmente. Pienso que ellos disfrutaron de este

*Prānāyāma* porque en sus caras se dibujaba una gran sonrisa. Nadie salió de la clase como cuando salían de una clase típica. Estoy segura que ellos se tranquilizaron gracias a la práctica de relajación.

Los estudiantes disfrutaron especialmente de las *Āsanas*, aunque también tenían problemas. Un estudiante, quien era muy atlético, hizo muy bien todas las posturas. Otro estudiante, con una deformación física de los pies, también siguió las posturas con éxito. Cuando, María les ayudó, los estudiantes mejoraron las posturas. Creo que a los participantes les gustó especialmente la parte de los animales. Se reían mientras hacíamos los sonidos y las posturas de los animales. Ellos sabían mucho sobre cómo imitar el sonido de cada animal. Un estudiante dijo que él sabía como hacía la rana, la oveja y otros más. Y entonces, él imitó el sonido de la rana y sonrió. Esto era una evidencia que la actividad servía para mejorar la autoestima.

### **Después:**

Después de la clase de Yoga, la profesora María me dijo: “Antes del Yoga, estaba muy cansada. Ya me siento mejor. Tengo más energía.”<sup>45</sup> Luego, pregunté a los estudiantes sobre la actividad: “¿Cómo se sentían antes del Yoga? ¿Estaban cansados?” La clase afirmó y María hizo otra pregunta: “¿Y cómo se sienten ahorita? Tienen más energía?”<sup>46</sup> Los estudiantes respondieron afirmativamente. Me abrazaron y me agradecieron.

Después de terminar mi clase, algunos chicos continuaban haciendo las posturas. Una chica me pidió que la mirara.

---

<sup>45</sup>Moyano, María. 21/11/13.

<sup>46</sup>Moyano, María. 21/11/13.

Cuando regresamos al aula, les pregunté si le gustó el Yoga. Ellos me dijeron que si. Un chico me dijo que su postura favorita era el gato pero que también le gustaba la rana.

## INSPIRACION

“Cuando tu autoestima es alta, tus habilidades son mejores.”<sup>47</sup>

Se ha demostrado que el Yoga mejora la salud física y mental de los participantes. He practicado Yoga por más de cinco años y he notado los cambios de mi bienestar durante este período. Como instructora de Yoga, también, tengo un gran agradecimiento y conocimiento por la práctica. Quería compartir estos beneficios con mis amigos de ADINEA.

Muchos estudios científicos han demostrado que la práctica de Yoga puede mejorar la salud. Alyson Ross, Instructora de Yoga y Enfermera, y Sue Thomas, Vicedecana del programa de Enfermería de la Universidad de Maryland y Enfermera, hicieron una investigación de los beneficios saludables de la práctica del Yoga. En el 2010, el estudio fue publicado en la *Revista de Medicina Alternativa y Complementaria*. Su investigación concluyó que “el yoga beneficia la salud física y mental.”<sup>48</sup> Los estudios sugirieron que el Yoga tiene un efecto tranquilizador en el Eje de SNS/HPA repuesta a un factor de estrés.<sup>49</sup>

En mi opinión personal, como una instructora y estudiante de Yoga, creo que el Yoga mejora la conciencia y la concentración. La práctica hace segregarse

---

<sup>47</sup>Piecha, Juan. 19/11/13.

<sup>48</sup> Ross, Alyson. Thomas, Sue. “The Health Benefits of Yoga and Excercise.” p. 3

<sup>49</sup> Ross, Alyson. Thomas, Sue. “The Health Benefits of Yoga and Excercise.” p. 4

endorfinas en el cerebro lo que causa una sensación de bienestar. Además, la práctica, por sí sola, ayuda a organizar el tiempo para relajarse y cuidarse. Hice la actividad de Yoga para mejorar el Estado Mental de mis amigos de la clase de María.

El Psicólogo, Juan Piecha, me dijo que muchos de los estudiantes tenían problemas con su autoestima, porque: “La sociedad les dice a las personas con discapacidad intelectual que no pueden hacer nada.”<sup>50</sup> Esto no es verdad. Las personas con discapacidad intelectual pueden hacer todo con un poco de ayuda.

“La emoción es fundamental. Si mejoras tu habilidad emocional, mejorará el estado de su vida.”<sup>51</sup> Como el Yoga es bueno para la salud mental, creo que ayudará a mejorar la autoestima de los estudiantes. El Psicólogo también me dio un ejemplo: “Cuando tu llegas a la escuela cada mañana, cómo son los estudiantes? cariñosos. Ellos te abrazan y saludan. Y entonces, ¿Cómo te sientes? Bien. ¿Y como se sienten los estudiantes? Bien. Para sentirse importante, esto es muy importante. Ser cariñoso, amable, agradable. Caer bien. Esta es la gran verdad con todas las personas del mundo.”<sup>52</sup> En ese momento, supe que expresé mi gratitud a mis amigos de ADINEA con una actividad provechosa.

---

<sup>50</sup>Piecha, Juan. 19/11/13.

<sup>51</sup>Piecha, Juan. 19/11/13.

<sup>52</sup>Piecha, Juan. 19/11/13.

## LA CONCLUSIÓN

“¡Levántate todos los días, salid adelante!”<sup>53</sup>

En el trigésimo séptimo aniversario de la institución ADINEA, la directora dijo: “La paloma, en la parte alta de la bandera, representa el esfuerzo conjunto de un grupo de personas que persiguen una meta común, seguir siempre hacia adelante.”<sup>54</sup> Durante las 3 semanas en ADINEA, presencié este esfuerzo, tanto en los estudiantes como en los trabajadores de la Institución.

La historia de ADINEA muestra el vigor de muchos años y muchas personas. Empezó con 10 estudiantes y con el personal docente voluntario.<sup>55</sup> En este momento, la Institución tiene más de 100 estudiantes y más de 30 trabajadores.<sup>56</sup> “ADINEA se financia a través de donaciones de personas particulares y empresas, de convenios con ONGS y OGS, y de aportes de padres de familia.”<sup>57</sup> Además, tiene cuatro niveles de instrucción y apoyo: Inicial, Preparatorio, Básico Elemental y Vocacional.

Aprendí sobre el método educativo que utilizan para preparar a los estudiantes a ser autónomos para entrar en el mundo profesional y a vivir con independencia. En particular, conocí el Nivel Vocacional. Durante el mes de noviembre, pasé cada mañana en la escuela, en el aula de María Moyano con ella y con sus estudiantes. Experimenté los métodos de educación y preparación directamente. Participé en todas las actividades. Cocinamos e hicimos

---

<sup>53</sup>Piecha, Juan. 19/11/13.

<sup>54</sup>Silva, Susana. 21/11/13. Charla.

<sup>55</sup>Silva, Susana. 21/11/13. Charla.

<sup>56</sup>Silva, Susana. 21/11/13. Charla.

<sup>57</sup>Moreno, Cecilita Monsalve. *ADINEA*. Folleto.

manualidades, juntos. También, observé los esfuerzos de la educación y de los chicos.

Mientras trabajé con la clase de María Moyano, me convertí en un miembro más de la comunidad de ADINEA. La amistad que se forjó entre nosotros nos ayudó a entender la importancia del amor en la vida. Con este conocimiento y entendimiento, desarrollé un proyecto de Yoga para los estudiantes. La actividad tuvo éxito, los estudiantes se involucraron en ella, salieron muy contentos y relajados y sobre todo me dijeron que les gustó.

La profesora María me dijo: “Para mí, la mejor parte de la enseñanza es el cariñoso carácter que tienen los estudiantes. Son muy sensibles. ADINEA es la mejor experiencia que he tenido en mi vida.”<sup>58</sup> Esta declaración me conmovió y me inspiró a escribir esta monografía.

En el aula de María Moyano, hay una frase escrita por Gandhi que dice: “Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.” El esfuerzo de ADINEA es la verdadera belleza de Cuenca. Durante el tiempo que pasé allí, desarrollé amistad con las personas más cariñosas y afectivas que he encontrado en mi vida. Una estudiante de María, Nátaly Rivera, me dijo: “Hermoso es mi amor.”<sup>59</sup>

¡Viva ADINEA!

---

<sup>58</sup>Moyano, María. 21/11/13.

<sup>59</sup>Rivera, Nátaly. 22/11/13.

## PERSONAL REFLECTION

My experience at ADINEA was like a rollercoaster. Each day was different. In fact, each moment was different. One minute a student would be hugging me affectionately and then in the next, that same student would slap me across the face. Nevertheless, I made memories with the students that I will *never* forget. The month I spend at ADINEA was truly beautiful, but almost unbearably challenging. As the 80's band Poison, which often played on the stereo in the classroom, "every rose has its thorn."

As expected, my first few days went...unexpectedly. Upon arriving at ADINEA, I was assigned to a class of 14-16 year old teenagers. This caused me to panic because I had only worked with young children. In the past, many teachers had told me they liked working with older students because they could really engage with the students. I can now verify this belief, but my naivety has definitely been ceased. The other aspect of working with an adolescent age group is that they're not babies. They're growing young blossoming adults. And they are more than capable of engaging physically as I learned when a student slapped me across the face with the intent to hurt me. Although at first this action frightened and shocked me, it helped me understand the student much more. His reality is different than mine (as is true with all of the people of the world). Honestly, I have the utmost genuine respect for the teachers at ADINEA, namely María. For them, incidents like this are not uncommon.

The student that hit me was definitely the most troublesome. There was once incidence when he ripped off another student's (large) scab and *then* preceded

to eat it like a cookie while her knee bleed profusely all over her leg, shoes, and eventually, the ground. Every day, he did something like this, but every day he also showed great courage and knowledge in other situations. Other students would always turn to him to ask the answers to school questions and he would greet me, and his peers, everyday with a hug. Despite his misbehavior, I couldn't help but like him. I believe we developed a friendship.

I think the most important part of my experience in María's classroom, was the relationship I formed with each person. At first, María did not trust me, that was clear – and understandable. Eventually, however, I grew on her, and I warmed up to her, as well. We bonded through the ups and downs of everyday and always found a time to laugh when it was all over. I knew that she was beginning to trust me more when she would leave me alone with the class during activities. And as a result, I think this made her like me more because I was her helper. Nevertheless, María helped me more than I helped her. She taught me patience, perseverance, and compassion.

In addition, there was one girl in María's class that I believe I formed a particularly special bond with. We called each other "La Guapa." She helped me everyday with the class. I swear she could read my mind sometimes. When I talked to her mother to receive her signature for consent to her photo, she told me that her daughter had talked about me. This is when I understood what Susana told me the first day. She said they require a minimum of a month volunteer duration because the students get attached to volunteers. However, I think *I* was the one who got attached to the *students*. The most challenging thing about the past month was the



notion that I was just passing through. For this reason, I was glad that I was going to work for an extra week with the students, but it did cause me enormous stress. I ended up having to tell María I could not come in on Tuesday or Wednesday of my final fourth week because I had to do my paper. Writing 30 pages in Spanish was anything but easy.

In my final journal entry, I wrote “I feel like the students have taught me more about life than anyone, ever. They’ve taught me to really hug people and to greet every moment with a smile no matter the circumstances.” As corny as it sounds, it’s true. While we were dancing in the gym after the marathon, María turned to me, amidst Marc Anthony’s voice, and said that I will never forget this moment. And I won’t. I won’t forget any of them.

## BIBLIOGRAFIA

"Historic Centre of Santa Ana De Los Ríos De Cuenca." *UNESCO World Heritage*

*Centre*. UNESCO, n.d. Web. 23 Nov. 2013.

<<http://whc.unesco.org/en/list/863/>>.

Introduction. *Ciencias Naturales LNS*. Ed. Don Bosco. LNS ed. Vol. 4. N.p.: n.p., 2010.

2. Print. EB.

Monsalve Moreno, Cecilita. *ADINEA*. Cuenca: n.p., n.d. Print.

Ross, Alyson, and Sue Thomas. "The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 16.1 (2010): 3-12. Print.

Silva A., Susana. "Reseña Histórica De Adinea." Camilo Egas 350 Y Paseo De Los Cañaris, Cuenca. 21 Nov. 2013. Reading.

*The Anatomy of Yoga*. Dir. Mark Holmes and Ian Albert. Perf. Paul Grilley.

Pranayama, Inc., 2004. DVD.

## **LISTA DE INFORMANTES**

Moyano Calle, María. Profesora.

Personal entrevista informal. 05, 11, 13, 19 Nov. 2013.

Personal entrevista formal. 21 Nov. 2013.

Piecha F., Juan. Psicólogo.

Personal entrevista formal. 19 Nov. 2013.

Rivera, Natály. Estudiante.

Personal entrevista informal. 21 Nov. 2013.

Silva A., Susana. Directora.

Personal entrevista informal. 12 Nov. 2013.

Personal entrevista formal. 19 Nov. 2013.

## APENDICE

**Mis fotografías:**



El letrero de la institución que está en el frente del edificio y la paloma está a la esquina izquierda. 19/11/13



La maquina para poner diseños en las tarjetas de la Navidad. 19/11/13.



Mi amiga, Joseline Contreras hizo la postura Árbol, después de la actividad de Yoga en el coliseo. 21/11/13.