

**DISEÑO INSTRUCCIONAL EN LA WEB 2.0, PARA CAPACITACIÓN EN  
HERRAMIENTAS PSICOFÍSICAS, DIRIGIDO A DOCENTES DEL COLEGIO  
NUESTRA SEÑORA DE POMPEI.**

AUTOR: Noguera Rojas, A.G.

**Trabajo aprobado por el Decanato de Postgrado e Investigaciones de la  
Universidad Metropolitana en Caracas-Venezuela en octubre del 2010, para optar  
al título de Especialista en Tecnología, Aprendizaje y Conocimiento.**

## RESUMEN

El presente Trabajo Especial de Grado, con un nivel exploratorio, apoyado en una investigación documental tuvo como objetivo proponer un diseño instruccional en la web 2.0, utilizando la plataforma moodle, para un taller de capacitación en herramientas psicofísicas a docentes de educación inicial, escolar y secundaria de la Unidad Educativa Colegio Nuestra Señora de Pompei, a fin de entrenarlos en la canalización de los niveles de insatisfacción corporal en adolescentes que alteran el buen desarrollo de su autoconcepto, autoestima y autoimagen corporal, provocando malestares significativos en su calidad de vida.

Los adolescentes cuando empiezan a manifestarse los cambios corporales (aumento del tamaño corporal, cambios en sus proporciones, desarrollo de características sexuales primarias y secundarias), pueden tener repercusiones negativas tanto físicas y psicológicas cuando suceden con rapidez y no posean la capacidad o apoyo suficiente de otras personas para sobrellevar las exigencias de la sociedad sobre los ideales estéticos de género, que reflejan distintos atributos y se mantienen gracias al impacto existente en todos los medios de comunicación.

El taller se estructuró, en 4 módulos de dos semanas cada uno, bajo la modalidad semipresencial, durante el avance de la investigación se pudo vincular aulas virtuales, que se adapten al desarrollo tecnológico actual y faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Con este trabajo se logró satisfacer una razón personal de realizar un aporte concreto desde un enfoque integrador e interdisciplinario desde el campo de la Fisioterapia, utilizando las herramientas tecnológicas de la información y la comunicación (TIC), con el fin de realizar promoción en salud mediante un diseño instruccional en la web 2.0 para un taller de capacitación en herramientas psicofísicas que favorecen la sana formación del autoestima y el autoconcepto, logrando disminuir los altos niveles de insatisfacción corporal que afectan el bienestar biopsicosocial de los adolescentes.

La presente propuesta es de gran importancia ya que se ajusta a los programas de políticas públicas que se llevan a cabo en nuestro país donde no sólo los especialistas son responsables de la salud pública de una nación, sino toda la colectividad, incluyendo a los docentes; quienes son entes multiplicadores del sano desarrollo de una imagen corporal en sus alumnos, tomando en consideración sus verdaderas necesidades psicofísicas.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las alteraciones de la imagen corporal en adolescentes es un problema que representa en el siglo XXI destacada importancia a nivel mundial, por su alta incidencia y pronóstico poco favorables en casos extremos de exposición del cuerpo a

conductas patológicas, que alteran su funcionamiento. Todavía no está registrada ante la OMS (Organización Mundial de la Salud), la patología en su conjunto de Trastornos de la Imagen Corporal, pero si sus variantes: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastornos dimórficos y obsesivos compulsivos como la vigorexia

Según Schilder, 1958, citado por Bellydancer (2006), sustenta:

La Imagen Corporal es la representación que nos formamos mentalmente del propio cuerpo. La integración de la Imagen Corporal es producto de ciertas sensaciones provenientes de partes de la superficie corporal, de los músculos y las articulaciones, y como de aquellas que provienen de las vísceras.

El cuerpo se ha definido de muchas formas a través de la historia para así arribar a una concepción que nos permita su aplicación actual como unidad psicofísica, donde el carácter y las expresiones somáticas están íntimamente relacionadas, haciéndose cada vez más difícil explicarlas, diagnosticarlas e intervenirlas terapéuticamente por separado, esto se debe a que estamos hablando de un mismo ser que piensa, siente y vive en cada centímetro de su cuerpo.

La identidad básica del cuerpo, en su sentido original es lo que se llama esquema corporal e incluye la conciencia de sus posiciones, posturas y límites derivados de la percepción sensorial: es un diagrama o mapa del cuerpo y de sus distintas partes. Este conocimiento derivado de las sensaciones del cuerpo y de las posiciones de sus partes es fundamental en el desarrollo de la imagen corporal; que equivale a la percepción que cada persona tiene de sí misma en cuanto a su físico y también una valoración y evaluación de esta realidad corporal en relación a las normas sociales de la cultura en la que se crece, así como la información recibida de las demás personas.

De cómo percibimos nuestro propio cuerpo, y de las actitudes y sentimientos que esta percepción nos produzca, van a derivarse distintas formas de comportarnos con el propio cuerpo, con las personas cercanas y con el mundo en general. Tener una buena o mala imagen corporal, sentirnos básicamente a gusto o a disgusto con nuestro cuerpo, va a influir en nuestros pensamientos, lo que sentimos y en cómo nos comportamos, pero también en la forma en la que van a respondernos los demás.

En los actuales momentos esta distorsión de la imagen corporal, se extiende entre las sociedades industrializadas, y afecta sobre todo a los adolescentes; etapa de transición de la niñez a la edad adulta, produciéndose cambios radicales del cuerpo con repercusiones negativas tanto físicas como psicológicas, cuando suceden con rapidez, y no cuentan con la capacidad o apoyo suficiente que faciliten su sana adquisición.

Forjar una imagen positiva y saludable, es una tarea muy importante para el adolescente, puesto que repercutirá tanto en su autoestima como en la confianza que tendrá en sí mismo, ya que según Le Boulch (1983) citado por Polonio (2008) establece: "El esquema corporal se establece a los 11 a 12 años, pasando a formar parte de los esquemas generales del pensamiento y posibilitando una adecuada relación del sujeto con los demás y con el mundo" (p. 138).

La imagen corporal no es igual que el esquema corporal, porque es cambiante y sensible a los estados de ánimo del adolescente, a sus propias experiencias y a las ideas adquiridas en su proceso de socialización.

La imagen corporal está constituida por diferentes aspectos relacionados entre sí, como son:

- Aspectos perceptivos: precisión con la que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones de la percepción pueden dar sobreestimaciones o subestimaciones.
- Aspectos cognitivos-afectivos: actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.
- Aspectos conductuales: conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo, Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc.

Existen tres factores según Gismero (citado en Serrano, 2002) que predisponen a la distorsión de la imagen corporal, que están muy vinculados entre sí y que a la hora de explicarlos se hace difícil su segregación:

- El primer factor desencadenante de esta cadena de factores que predisponen a la distorsión de la imagen corporal es, el papel del género; las diferentes imágenes ideales de hombres y mujeres son construcción social, y la imagen de ambos géneros que ofrecen los medios de comunicación no refleja la naturaleza sexual real, sino más bien lo que la sociedad quería que fuese cada género. Los ideales culturales de género hacen hincapié en las diferencias, reflejando distintos atributos: el cuerpo femenino ideal, delgado están asociado con debilidad y pasividad, el cuerpo masculino ideal, grande, fuerte y musculoso, con actividad y dominancia. En el caso de las mujeres, esa exigencia cultural estética se hace aun más dramática, que son bombardeadas a diario con imágenes de forma, tamaño y peso corporal ideal, que si no lo tienen deberían tenerlo.
- El feedback del entorno cercano; está relacionado con pertenecer a familias y grupos de amigos donde exista una exagerada preocupación y crítica constante por el ideal estético, así como sus reacciones hacia la apariencia de las demás personas, incluyéndolas o excluyéndolas de los grupos sociales dominantes, dependiendo de su belleza física estereotipado por la sociedad.
- El papel de los medios; esta presión de luchar por lograr un cuerpo ideal se ha convertido en una necesidad y se mantiene gracias al impacto de la sociedad en todos los medios de comunicación.

Los aspectos que favorecen la formación de la Imagen corporal saludable en el adolescente, para el logro de su equilibrio y bienestar biopsicosocial, son:

- Capacidad de efectuar una revisión de su propia imagen física que trae de la infancia y aceptar enseguida los nuevos cambios.
- Poseer la información y conocimiento necesario de los cambios que operan en su cuerpo, enfrentado con seguridad su figura corporal.
- Contar con familiares, maestros y amigos cercanos que le brinden apoyo en adoptar una actitud segura hacia su cuerpo, que le permita relacionarse socialmente.

- Poseer un grado de autoestima y buena autoimagen corporal que favorezca su inclusión en el entorno, independientemente que la sociedad valore un estereotipo de adolescente ideal y expresen juicios negativos.

Los estados reiterativos de insatisfacción corporal en la adolescencia, son acompañados de un bajo autoconcepto, bajo autoestima y estados depresivos que tendrán repercusión sobre el rendimiento escolar, las relaciones sociales e incluso sacrificando su salud, con conductas inadecuadas y patológicas:

- Como señala Fernández (1999, ¶ 1), existe gran inconformidad en nuestra sociedad sobre la apariencia física, "reciente encuesta realizada en EEUU a 30.000 personas y publicada en *Psychology Today*, se destaca que un 93% de las mujeres y un 82% de los varones interrogados están preocupados por su apariencia y trabajan para mejorarla".
- Según Zagalaz (2008, ¶ 2), el índice de mortalidad por trastornos de la imagen corporal cada día se exagera, "La incidencia por muerte de la anorexia nerviosa ha crecido del 5 al 7% en los últimos diez años, según cifras de la OMS (Organización Mundial de la Salud)".

Valorando la problemática existente en relación a las alteraciones de la imagen corporal y los altos grados de insatisfacción corporal como causa relevante, es necesario reforzar las estrategias que permitan relacionar "El cuerpo y la salud", con el objetivo de valorar la propia realidad corporal, aumentando la confianza, autonomía y autoestima, el interés y gusto por el cuidado del cuerpo de manera responsable y la adopción de hábitos relacionados con una mejor forma de vida.

Existen profesionales calificados como fisioterapeutas, que aplican destrezas psicofísicas que permiten de manera progresiva la sensibilización y concienciación corporal permitiendo conectarse con sus necesidades e interrelacionarse positivamente con el entorno social, motivado a esto conocerlas, practicarlas y difundirlas a la sociedad es labor de cada ciudadano.

En función de lo antes expuesto, la meta es lograr la participación activa de los docentes como integrantes del equipo interdisciplinario y entes multiplicadores en la promoción de la salud pública dentro del primer nivel de prevención, con las competencias necesarias que canalicen los grados de insatisfacción corporal en una población en riesgo de padecerla, como son los adolescentes, haciendo uso de las herramientas psicofísicas dentro de sus actividades curriculares en beneficio del bienestar de su comunidad educativa, para ello es fundamental ir al a par del rápido crecimiento poblacional, el incremento de la problemática que atañe en mayor proporción a nuestros adolescentes y la necesidad de promover medidas preventivas a corto plazo, mediante talleres de capacitación, diseñados con herramientas tecnológicas efectivas para un mayor abordaje interactivo, colaborativo y social, que proporciona la internet a través de la web 2.0, que a su vez permiten una mejor comunicación, organización, mayor rendimiento, menor gasto de energía, un mejor monitoreo del proceso instruccional y finalmente garanticen un aprendizaje significativo.

De allí que este trabajo especial de grado se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Es posible diseñar instruccionalmente un taller de capacitación en herramientas psicofísicas, sobre una plataforma en línea en la Web 2.0, que garantice el proceso de enseñanza aprendizaje, para la prevención de los niveles de insatisfacción corporal que predisponen a las alteraciones de la imagen corporal en

adolescentes, dirigida a Docentes de Educación Inicial, Escolar y Secundaria del Colegio Nuestra Señora de Pompei?

## JUSTIFICACIÓN

La importancia de proponer un diseño instruccional para un taller de capacitación a docentes de educación inicial, escolar y secundaria de la U.E. Colegio Nuestra Señora de Pompei, se basa en la necesidad de promocionar y desarrollar políticas de salud pública en el primer nivel de prevención de los altos grados de insatisfacción corporal, en una población en riesgo de padecerla, como son los adolescentes de dicha institución, que actualmente se encuentra en proceso de ajuste del diseño curricular con el fin de adaptarse a las necesidades actuales de la población estudiantil que asiste a dicha comunidad educativa donde los adolescentes son los que más presentan conductas inadecuadas de aislamiento, desmotivación y rebeldía ante sus profesores, requiriendo de inmediato soluciones efectivas que faciliten los cambios favorables y una actitud positiva ante la vida.

El Departamento de Rehabilitación Médica del Ministerio del Poder Popular para la Salud, donde el autor de este trabajo labora desde hace 17 años mostrando gran interés por incorporar estrategias instruccionales que garanticen la efectividad de los programas de promoción de la salud pública en materia de rehabilitación de niños, niñas y adolescentes, que se llevan a cabo junto a un amplio equipo interdisciplinario, basado en un modelo biopsicosocial que se fundamenta en el principio que la salud es responsabilidad y compromiso de la colectividad, que no excluye al personal docente de la preparación y planificación estratégica dentro de su comunidad.

Como Licenciado en Fisioterapia, capacitado en la valoración funcional y manejo del movimiento del cuerpo, como elemento esencial de la salud y el bienestar del individuo, el autor de esta propuesta mediante un diseño instruccional de un taller para la capacitación pretende proporcionar competencias a la población de docentes del colegio Nuestra Señora de Pompei, sobre la utilización y manejo de herramientas psicofísicas, por cuanto estas aumentan el nivel de conciencia corporal y disminuyen los niveles de ansiedad y tensión, que los hace sentirse personas más productivas y sociables, con una mejor proyección positiva hacia el futuro, aspectos que se ven afectados en niveles altos de insatisfacción corporal.

A través de un diseño instruccional en la web 2.0 para un taller de capacitación a docentes de educación inicial, escolar y secundaria, se suministra y enriquece el proceso educativo, con herramientas psicofísicas necesarias mediante: nuevas tecnologías del aprendizaje, uso de una plataforma Moodle (moodle.org), ideal para este diseño instruccional, de modalidad semipresencial, que implica menos gastos económicos, se complementa con las aulas virtuales, garantiza finalmente un aprendizaje significativo dentro de un ambiente colaborativo, mejor difusión del conocimiento a sus alumnos, padres o representantes, con la meta de fomentar prevención primaria en los altos niveles de insatisfacción corporal que deterioran algunos o todos los niveles de funcionamiento humano (cognitivo, afectivo, perceptivo, conductual, kinestésico y químico). Las ventajas específicas de trabajar sobre la plataforma moodle son:

- Permite colocar recursos variados para formar una unidad de contenidos.
- Con esos recursos añadidos se puede plantear un sinnúmero de actividades: tareas, diarios, talleres, foros, wikis, lessons, SCORMS, cuestionarios, encuestas y chats.

- Las tareas son evaluadas según criterios de evaluación variables: desde el numérico hasta el constructivista, que mide el grado de relación entre los aprendizajes trabajados. Alumnos y profesores evalúan las actividades, en función del grado de control que el profesor quiera ceder.
- Integra en una única pantalla información completa de manera útil y personalizada: quién está en línea, calendario, informe de la actividad reciente, mensajes, recursos o tareas añadidas al curso.
- Proporciona una información exhaustiva de la actividad de cada estudiante, minuto a minuto, día a día. Muestra el número de veces que entra, consulta, hace, aporta en las actividades propuestas.
- Permite el análisis de la información y la descarga de la misma a hoja de cálculo o documento de texto.
- Respecto al proceso de enseñanza y aprendizaje que permite un acercamiento a los temas desde muchos enfoques, con actividades múltiples y variadas que ponen en juego distintas capacidades (análisis, búsqueda y selección de información, elaboración de información, crítica).
- La motivación de los alumnos es excelente.
- Permite que cada estudiante tenga su propio ritmo de trabajo. Normalmente, se establecen plazos de entrega de actividades y el profesor monitorea el desarrollo.
- Los estudiantes se familiarizan rápidamente con el entorno de la plataforma.
- La evaluación es continua y permanente: todo se comenta por todos y se evalúa. El profesor da feedback continuo y los estudiantes demandan esta actividad.

Definitivamente el abordaje de este tema representa para el autor un aporte concreto desde un enfoque integrador e interdisciplinario desde el campo de la Fisioterapia, utilizando las herramientas tecnológicas de la información y la comunicación (TIC) que ofrece la web 2.0 dentro de un ambiente interactivo, colaborativo y de desarrollo social, con el fin de promocionar la salud y canalizar los altos niveles de insatisfacción corporal que afectan el bienestar biopsicosocial de los adolescentes.

## OBJETIVO GENERAL

Diseñar instruccionalmente en la web 2.0, un taller de capacitación en herramientas psicofísicas, dirigido a docentes de educación inicial, escolar y secundaria de la Unidad Educativa Colegio Nuestra Señora de Pompei, a fin de entrenarlos en la canalización de los niveles de insatisfacción corporal en adolescentes, que afectan su bienestar biopsicosocial.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las necesidades psicofísicas, para el diseño instruccional del taller de capacitación del personal docente de secundaria de la U.E. Colegio Nuestra Señora de Pompei.
- Describir las herramientas tecnológicas para el diseño instruccional del taller de capacitación del personal docente de secundaria de la U.E. Colegio Nuestra Señora de Pompei.

- Explicar las teorías del aprendizaje vinculadas con el diseño del taller de capacitación del personal docente de secundaria de la U.E. Colegio Nuestra Señora de Pompei.
- Determinar el enfoque instruccional del diseño del taller de capacitación del personal docente de secundaria de la U.E. Colegio Nuestra Señora de Pompei.
- Establecer en la web 2.0 las estrategias instruccionales del taller de capacitación del personal docente de secundaria de la U.E. Colegio Nuestra Señora de Pompei.

## MARCO TEORICO

Las técnicas psicofísicas constituyen las principales herramientas de intervención psicocorporal en el ámbito: clínico, social, psicológico y educacional, donde se utiliza de manera sistemática el movimiento, la respiración, la postura, la imaginación, la estimulación sensoroperceptual, en un contexto profesional, con el fin de proporcionar la expresión de emociones, la ampliación de la conciencia, alivio de los síntomas ocasionados por estrés y en general mayor capacidad de crecimiento y desarrollo personal.

El cuerpo es un sistema viviente dotado de un conjunto de propiedades y virtudes (cognitivas, afectivas, perceptivas, kinestésicas, fisiológicas, conductuales y espirituales), que le permiten:

- Interrelacionarse con el medio externo.
- Crecer en el espacio o en el tiempo.
- Cumple diferentes funciones.
- Transformarse tras generaciones y adaptarse a la cultura portada por otros hombres.
- Es el lugar donde habitan las emociones, el placer y el displacer.
- Tiene un lenguaje propio.
- Es la base de la identidad del YO.

Este enfoque integrador del cuerpo según Almendro (2004), está muy bien fundamentado en la psicología humanista, específicamente por Wilhelm Reich, quien presenta en 1920, el primer trabajo en la Sociedad Psicoanalítica de Viena, atribuyéndole al cuerpo su valor, donde el cuerpo-mente-emociones-músculos-huesos se unifican en un todo, y que el cuerpo es el reservorio de emociones reprimidas, que van a reflejarse en el cuerpo en forma de tensiones musculares.

Estas tensiones musculares se van a ir formando desde la infancia y van a irse estableciendo en el cuerpo en 7 segmentos corporales según Reich, que abarcan el cuerpo en forma circular (anillos), y comprenden todos los órganos, músculos y tejidos involucrados en cada segmento, cuya distribución va acorde con el desarrollo ontogenético (céfalo-caudal, próximo-distal), contribuyendo poco a poco a la formación del carácter como unidad psicofísica de la persona.

Según Totton (1994), Reich define los 7 segmentos corporales de la siguiente manera:

Segmento ocular:

- Constituye el primer anillo, comprende el cráneo, la frente, los ojos, la región de los pómulos y las orejas.
- Su desarrollo se inicia desde el segundo trimestre de vida intrauterina hasta los 3 meses.
- La tensión en esta zona se asocia, al no reconocimiento de la madre desde que el niño está en el vientre, una madre angustiada constantemente.

Segmento oral:

- Comprende la musculatura del mentón, de la garganta y de la zona occipital, incluyendo los músculos de la boca.
- Su desarrollo va del mes de nacido al año y cinco meses.
- La tensión de este segmento se asocia a la privación temprana de alimento o afecto de la madre, ya sea por estar deprimida o tenga que atender a otros hijos.

Segmento cervical y el segmento torácico:

- Comprende la musculatura del cuello, cintura escapular, músculos y órganos dentro de la caja torácica y músculos de los miembros superiores.
- Su desarrollo va desde los 8 meses hasta los 2 años y 5 meses.
- La tensión en esta zona se asocia a que le fue negado al niño su autonomía, en valorar sus sentimientos, y a cambio surgió la seducción por parte de sus padres, siendo utilizados por ellos para sus fines personales, negándole al niño toda posibilidad de sentir las suyas y luchar por ellas.

Segmento diafragmático:

- Comprende la musculatura del diafragma y su facia.
- Se asocia al trauma durante el nacimiento, por el cambio brusco de vida y no hubo el reconocimiento de la madre en su momento, para el sentirse que existe y es bienvenido, sucede en niños de alto riesgo que son separados de la madre y son colocados de inmediato en incubadoras.

Segmento Abdominal:

- Comprende los abdominales y músculos de la espalda.
- Su desarrollo va de los 2 a 4 años.
- Este segmento vincula la parte superior del cuerpo con la inferior, y es a los dos años y medio cuando la respiración se torna abdominal,



iniciando el control y sensaciones nuevas en el suelo pélvico y desde luego control de los esfínteres.

- Se presenta tensión en este grupo muscular por la presencia de familias que condicionan el afecto a través del control, anulando la posibilidad de manifestar una idea opositora.

#### Segmento pélvico:

- Comprende músculos de la pelvis y miembros inferiores,
- Va de los 3 años a los 19 años, en esta edad inicia el desarrollo de su sensualidad, sexualidad y amor para vincularse desde su estructura en formación sanamente con las demás personas,
- La tensión de este grupo muscular se asocia por la presencia de familias donde no expresan sus sentimientos de amor libremente, se muestran muy fríos, pareciera darle muy poca importancia a vincularse desde el amor con otras personas, el niño desarrolla un sentimiento de frustración por no expresarse libremente.

Las ideas de Reich llevó a sus seguidores como Alexander Lowen y John Pierrakos a fundar en 1958 el Instituto de Análisis Bioenergético de Nueva York, e hicieron grandes aportes al mundo de la lectura corporal como clave de la disfunción basados en la fusión de la historia plasmada en cada segmento de vida del ser humano durante su desarrollo de vida originando los tipos corporales de carácter que representan estructuras o rasgos prototípicos que muestran como el carácter se desarrolla paralelamente con la estructura corporal. Relacionan ciertas defensas psicológicas, con estructuras físicas que surgen a partir de la contención de impulsos, estos rasgos del carácter son útiles en cuanto brindan información relevante de cómo se organiza el carácter en función de los procesos corporales y la historia personal. Estas tipológicas o rasgos del carácter establecidas por Lowen, 1958, citado por Ortiz (1999), son las siguientes:

#### Esquizoide:

Denominado así por la división o separación que presenta la persona entre su cuerpo y la mente. Lo que dice tiene poco que ver con lo que siente. Presenta también alta tendencia a retraerse y aislarse. El miedo es la emoción central.

Las características físicas de la persona con rasgos del carácter esquizoide son: cuerpo muy delgado y alargado. Pudiendo ser muy obeso por falta de límites. Partes poco conectadas con aspecto mecánico. Musculatura tensa. Asimetría lateral. Corte a nivel del diafragma. Rostro de máscara, ojos sin vivacidad.

### Oral:

Presenta los rasgos de un niño en esta etapa. Alta dependencia de su entorno, necesidad de ser atendido, recibir, afecto y calor.

Sensación de vacío interno.

Las características físicas de la persona con rasgos del carácter oral son: cuerpo delgado, musculatura subdesarrollada en piernas y brazos principalmente. Piernas son débiles, rodillas suelen estar hiperextendidas. Pecho hundido y abdomen hacia afuera. Aspecto de un cuerpo que pareciera desarmarse.

### Psicopático:

Se caracteriza por la negación de los sentimientos. Niega sus necesidades y las coloca en otros, satisfaciéndolas a través de la utilización de otras personas. El poder y el control son fundamentales al igual que la imagen. Dos tipos principales: el que se impone y el que seduce.

Las características físicas de la persona con rasgos del carácter psicopático son: cuerpo con un desarrollo desproporcionado de la zona alta, que da un aspecto triangular. Pecho inflamado, caja torácica muy amplia, mientras que la zona inferior muy estrecha, con poca sensación de apoyo. Que grafica como su imagen de ego inflado no tiene base en la realidad.

### Masoquista:

Es una persona que se queja constantemente, que parece sufrir y ser infeliz, pero que hace nada por cambiar su situación. Siente que carga con el mundo a cuestas, y tienden a ser muy sumisos y complacientes, al mismo tiempo provocador en forma solapada.

Las características físicas de la persona con rasgos del carácter masoquista son: cuerpo bajo y recio, alta tensión muscular, colapsado poca gracia y movimiento. Tronco ancho y corto, pelvis en retroversión, glúteos contraídos, hombros hacia delante, como si la cargara peso en su espalda.

### Rígido:

Este carácter es subdividido por Lowen por 4 subtipos: el histérico, el pasivo femenino (en el hombre) o masculino agresivo (en la mujer) el fálico narcisista y obsesivo compulsivo, El concepto de rigidez los agrupa por la tendencia a mantenerse muy contenidos e inflexibles a nivel afectivo, físico y mental. Esta rigidez se relacionaría con su temor a ceder está asociado a someterse y rendirse. Están en guardia evitando cualquier sentimiento que los haga sentirse vulnerables ante los demás y se aprovechen de ellos. Tienden a frenar sus impulsos de abrirse y salir a alcanzar algo.

Las características físicas de la persona con rasgo del carácter rígido son: cuerpos armónicos, bien proporcionados, con mucha rigidez en los músculos largos del cuerpo. Las mujeres tienden a presentar la zona alta del

cuerpo poco desarrollada lo que le da una apariencia infantil y la zona inferior con más desarrollo, con aspecto de mujer.

A continuación se muestra una de las necesidades del autor en analizar algunas de las herramientas psicofísicas de utilidad en la presente propuesta instruccional en la web 2.0, que servirán de apoyo a los docentes en la prevención de los grados de insatisfacción corporal en adolescentes del Colegio Nuestra Señora de Pompei:

### *Instrumento de evaluación*

La evaluación permite identificar las necesidades corporales reales del aprendiz y canalizar o referir a tiempo a los especialistas para su correcto abordaje terapéutico. Para ello es indispensable contar con una evaluación que permita valorar de manera integral la imagen corporal del alumno, considerando: su grado de satisfacción e insatisfacción corporal, la relación con sus sensaciones, percepciones, ideas, sentimientos, la influencia del entorno cercano y la sociedad en general.

### *Métodos de autoevaluación u autoobservación*

Este método consiste en facilitar la autoevaluación corporal, mediante el mapa corporal, dibujando su cuerpo y expresando sus necesidades. Al trabajar en grupo permite relacionar y diferenciar con otros cuerpos. Según Kesselman (2005) dice:

A través de la autoobservación, es posible captar la conducta en el cuerpo y también el grado de sensibilidad, la disposición para el registro.

La observación de la propia conducta corporal se nutre de la observación de la conducta en el cuerpo de otros. Ambas están influenciadas por el estado de la sensibilidad, que es la receptividad que cada persona posee para darse cuenta de sus sensaciones. Sensaciones que despiertan emociones, pensamientos y acciones hacia el cuerpo y desde el cuerpo (p. 21).

### *Técnicas sensoroperceptuales*

Las técnicas sensoroperceptuales, son estrategias pedagógicas por medio del cual aprehendemos sobre el medio circundante y nuestra propia corporalidad.

La sensoropercepción une dos componentes, el sensorial y el perceptivo:

**Sensación:** La sensación es lo que sentimos como respuesta a la información que nos llega a través de los órganos sensoriales. Es la experiencia básica de la estimulación proveniente de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

**Percepción:** La percepción es la interpretación que hacemos de esa sensación. La organización, análisis e interpretación de los estímulos implica la actividad de nuestros sentidos y también de nuestro cerebro. Es la manera

como el cerebro organiza las sensaciones para darles sentido. La conciencia tiene la cualidad de ser objeto de la propia observación y vive los cambios que ésta produce en todo el organismo. La conciencia del espacio corporal, abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea, conciencia que aumenta nuestra presencia en el espacio tridimensional que nos rodea, abarcando también el espacio corporal de quien nos rodea. La distorsión en la imagen corporal remite a una serie de problemas, entre ellos la imposibilidad de reconocerse uno mismo, de relacionarse con uno y con el resto, y fundamentalmente la imposibilidad de saber cuál es el cuerpo que se tiene.

### Técnicas de relajación

Medios que inducen a soltar o aflojar los músculos y a producir pensamientos sosegados. Según Sweeney (1978), citado por Payne (2002) define a la relajación como: “Un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento” (p. 13).

Puede afirmarse que la relajación tiene tres objetivos:

- Proteger los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario.
- Facilitar el alivio del estrés.
- Crear el espacio para hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz.

### Trabajo postural

La postura es la posición que asume los diferentes segmentos del cuerpo en un espacio determinado ya sea en posición estática o dinámica.

Una de las técnicas de educación somática con un enfoque holístico del trabajo postural, es la Técnica de Alexander, que según Brennan (1994) la define como: “Es una forma mas sencilla y al mismo tiempo profunda de conocer el equilibrio, la postura y la coordinación de nuestros cuerpos durante las actividades cotidianas” (p. 22).

Las tres etapas del aprendizaje de la Técnica de Alexander son:

- Descargar las tensiones no deseadas.
- Aprender nuevas formas de moverse, desde la más sencilla como sentado y de pie.
- Aprender nuevas formas de reaccionar física, emocional y mentalmente ante varias situaciones.

### Trabajo con el movimiento

Una de las formas de tomar conciencia del cuerpo es por medio del movimiento, donde se produce un aprendizaje que permite descubrir diferentes vías de funcionamiento, conocerse mejor y sacar un mejor provecho de si mismo.

Según Romano (2003) describe cuatro estados posibles de la actividad humana que llevan a la toma de conciencia basados en la autoconciencia por el movimiento e integración funcional de la Técnica de Feldenkrais:

- El sueño, se caracteriza por la disociación de la función temporoespacial, el individuo está desconectado de la realidad.
- El despertar, marca el paso del sueño a la conciencia, es una transición entre la nueva toma de contacto con el entorno inmediato y sus puntos de referencia.
- La conciencia, es el lapso de tiempo que transcurre entre el pensamiento y el acto. Este espacio de tiempo entre la creación de un modelo del pensamiento y su ejecución es la base de la imaginación y del juicio intelectual.
- La autoconciencia, es aprender a diferenciar actividades, a crear nuevos esquemas somáticos, a partir de saber lo que se hace, de lo que es consciente y fijar la atención en los resultados, tanto desde el punto de vista de la sensación, del pensamiento y del movimiento, tres aspectos íntimamente vinculados sobre el funcionamiento de la persona en su totalidad.

#### Técnicas de respiración

Son estrategias organizadas en función de recuperar la amplitud respiratoria, promover la revitalización corporal y facilitar un aprendizaje en sí mismo.

La respiración es un gesto o movimiento íntimamente unido a nuestra vida, tiene un significado fundamental, por una parte conforma una condición previa de todos los procesos vitales y está estrechamente relacionada con la expresión de los sentimientos, muchas veces no lo reconocemos porque lo mezclamos con otros movimientos como: el andar, hablar, comer, entre otros.

Los tres niveles de la respiración son: alta o clavicular, media o costal y abdominal.

#### Técnica de visualización e imaginación

La visualización es según Shealy (2001):

Una forma de soñar despierto, utilizando la imaginación para crear una sensación de bienestar, reemplazar actitudes negativas por otras positivas y potenciar la capacidad autocurativa natural de nuestro cuerpo (p. 214).

Existen dos formas de usar las imágenes. La primera consiste en una recepción pasiva de la visualización, el sujeto está en estado de relajación y

deja que la imagen pasee por su mente, sirve como instrumento para el autodescubrimiento. La segunda forma es la visualización activa, esta implica la selección y concentración en una imagen que tiene una relación directa con el problema emocional o físico en juego.

La imagen vendrá por si misma siempre y cuando la voluntad, la concentración y la centración se dirija hacia el interior de si mismo.

Las consideraciones generales a valorar al momento de aplicar las herramientas psicofísicas como docentes o facilitadores de los procesos preventivos de los grados de insatisfacción corporal en los adolescentes del Colegio Nuestra Señora de Pompei son: los docentes es necesario tengan la capacidad de autoevaluarse, reconociendo actitudes aprehensivas, temerosas, inseguras, desconectadas, represivas, manipuladoras o controladoras, que puede afectar su buen desempeño profesional y el logro del objetivo final; también se debe tener mucha creatividad al momento de seleccionar y utilizar adecuadamente las herramientas psicofísicas y facilitar adecuadamente los procesos de cambios en las demás personas.

La promoción de las herramientas psicofísicas es una necesidad dentro de nuestra sociedad, ya que favorece la formación y mantenimiento de una imagen corporal sana en los adolescentes, con un nivel aceptable de autoestima, autoconcepto y autoimagen que le permita interrelacionarse socialmente y prepararse para la vida adulta. El buscar estrategias y medios que se ajusten al desarrollo tecnológico actual, que faciliten su proceso de enseñanza y aprendizaje, es tarea de cada uno de nosotros como educadores y responsabilidad de todos en valorar su efecto en la sociedad venezolana.

El término Web 2.0, fue introducido oficialmente por Dale Dougherty en el año 2004 y cuando hablamos de ella básicamente se refiere a la transición del HTML estático de páginas web a webs más dinámicas que están más organizadas y son basadas en aplicaciones de servicio web a los usuarios. La idea por la cual surgió el nombre de la Web 2.0, según O`Reilly (2005) citado por Rodríguez (2009) se debe a los nuevos cambios en sus aplicaciones, se podría decir que la nueva generación de la Web, esta basada en comunidades de usuarios y servicios que fomentan la colaboración y el intercambio de información entre ellos, encontrando una plataforma donde generar, reutilizar y consumir contenidos compartidos, mientras que en la Web 1.0 un grupo de pequeños autores generaban el contenido para una audiencia relativamente pasiva. De la Torre (2006) también citado por el mencionado autor Rodríguez (ib.) hace énfasis en que:

La principal característica de la Web 2.0 es que sustituye el concepto de la Web de lectura por el de la Web de lectura-escritura, siendo este un término que encontramos repetidamente en la literatura para hacer referencia a la Web 2.0 (p. 31).

Al definir la Web 2.0 se debe relacionar directamente a las personas y su capacidad de generar conocimiento colectivo. Rodríguez (2009) define a la

Web 2.0 como: “La plataforma de lectura y escritura que permite la creación de comunidades virtuales y redes sociales donde se comparte información y datos para generar conocimientos colectivos” (p. 32).

La Web 2.0 brinda acceso a grandes cantidades de información sin límites de espacio ni tiempo; así, de un concepto de aprendizaje que se centraba en la memorización y la repetición se pasa a otro en el cual la prioridad no está en almacenar la información, sino en procesarla eficientemente de manera que sea útil para el desempeño de los individuos dentro de la sociedad.

Según O’Reilly (2005), citado por Cobo y Pardo (2007), indica siete principios constitutivos de las aplicaciones Web 2.0:

- La Web como plataforma.
- El aprovechamiento de la inteligencia colectiva.
- La gestión de la base de datos como competencia básica, el fin del ciclo de las actualizaciones de versiones del software.
- Los modelos de programación ligera junto a la búsqueda de la simplicidad.
- El software no limitado a un solo dispositivo y las experiencias enriquecedoras de los usuarios.

Para compartir en la Web 2.0 se utilizan una serie de herramientas, entre las que se pueden destacar:

*Blogs:* Un blog es un espacio web personal en el que su autor (puede haber varios autores autorizados) puede escribir cronológicamente artículos, noticias (con imágenes y enlaces), pero además es un espacio colaborativo donde los lectores también pueden escribir sus comentarios a cada uno de los artículos (entradas/post) que ha realizado el autor. Hay diversos servidores de weblog gratuitos como por ejemplo: Blogger y Wordpress.

*Wikis:* Una wiki es un espacio web corporativo, organizado mediante una estructura hipertextual de páginas (referenciadas en un menú lateral), donde varias personas autorizadas elaboran contenidos de manera asíncrona. Hay diversos servidores de wiki gratuitos: Wikia, Wetpaint y Wikipedia (es el ejemplo más conocido de wiki y de creación colaborativa del conocimiento).

*Entornos para compartir recursos:* Todos estos entornos nos permiten almacenar recursos en Internet, compartirlos y visualizarlos cuando nos convenga desde Internet. Constituyen una inmensa fuente de recursos y lugares donde publicar materiales para su difusión mundial a través de:

- Documentos: podemos subir nuestros documentos y compartirlos, embebiéndolos en un Blog o Wiki, enviándolos por correo o enlazándolos a facebook, twiter: Scribd sencillo, con recursos muy interesantes; Calameo; Issuu, con una presentación magnífica.
- Vídeos: lugares donde compartimos nuestros vídeos: Youtube y Universia.tv

- Presentaciones: existen lugares como Youtube pero para subir y compartir tus presentaciones: Slideshare y Photopeach (Más para presentaciones de fotos con música).
- Flickr: es una herramienta gratuita que te permite almacenar on-line los archivos fotográficos, pero que va más allá: puedes asignar títulos a las mismas, incluir comentarios, permitir que los demás también lo hagan generando así un debate en torno a una imagen, asignarles tags, crear círculos de personas que comparten los mismos tags y mucho más.

*Plataformas educativas:* entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje, como son:

- Las plataformas comerciales: que han evolucionado rápidamente en su complejidad ante el creciente mercado de actividades formativas mediante el uso de la de Internet. En general, todas han mejorado en operatividad y han generado sucesivas versiones que incorporan herramientas y aplicaciones cada vez más versátiles, completas y complejas que permiten una mayor facilidad en el seguimiento de un curso virtual y en la consecución de los objetivos que pretende, tanto académicos como administrativos y de comunicación. Por ejemplo la de WebCT, Blackboard, e-ducativa y Virtual Profe.
- Las plataformas de software libre: son plataformas que suelen ser gratuitas, que ofrecen al usuario grandes libertades, se distribuyen bajo una licencia GPL con el fin de proteger la libre distribución, modificación y uso de software. Al igual que las plataformas comerciales hay gran variedad y son utilizadas con gran frecuencia, lo único que las diferencia es que las plataformas comerciales tienen más funciones. Ejemplos de algunas de ellas son: Claroline, Moodle, ILIAS, LRN, entre otras.

Lo que realmente define a la web 2.0 no es otra cosa que la imparable evolución del internet hacia espacios cada vez con mayor interactividad y sobre todo el desarrollo de ambientes colaborativos. La participación de las personas va creciendo de manera considerable, haciéndose cada vez más sencilla, amigable e intuitiva. Donde existen una gama de herramientas que más que ofrecer un producto ofrece un servicio donde poco a poco las personas van construyendo su propio conocimiento dentro de un entrono social.

La Web 2.0 ofrece la posibilidad de publicar contenidos en línea de forma mas sencilla, permitiendo una serie de aplicaciones y páginas de Internet que utilizan la inteligencia colectiva para proporcionar servicios interactivos en red dando al usuario el control de sus datos para renovarlos, cambiarlos, actualizarlos y mejorarlos en beneficio del crecimiento y desarrollo educativo e informativo de nuestra sociedad.

Roig (2007) citado por Rodríguez (2009) dice que algunas de las ventajas que justifican el uso de las herramientas de la Web 2.0 en educación son:

- Representan un medio de expresión y publicación de los documentos construidos.



- Abren causas efectivos de participación.
- Ofrecen nuevas perspectivas dentro y fuera del aula.
- Fomentan la expresión y comprensión escrita.
- Convierten a los alumnos y profesores en procesadores y creadores de información.
- Desarrollan actividades colaborativas de enseñanza y aprendizaje entre instituciones y personas.
- Promueven criterios y selección de información.
- Fomenta el papel de los maestros como orientadores y mediadores.
- Potencian las habilidades comunicativas.

Una plataforma educativa virtual, es un entorno informático donde nos encontramos con muchas herramientas agrupadas y optimizadas para fines pedagógicos. Su función es permitir la creación y gestión de cursos completos en la web, sin que sea necesario tener conocimientos profundos de programación.

Las plataformas educativas están, normalmente estructuradas en módulos que hacen posible su adaptación a la realidad de los diferentes centros estudiantiles. Cuentan con distintos módulos que permiten responder a las necesidades de gestión en los centros a tres grandes niveles: gestión administrativa y académica, gestión de la comunicación y gestión del proceso de enseñanza y aprendizaje. Para ello, estos sistemas tecnológicos proporcionan a los usuarios espacios de trabajo compartidos destinados al intercambio de contenidos e información, incorporan herramientas de comunicación (chats, correos, foros de debate, videoconferencias, blogs, entre otras) y, en muchos casos, cuentan con un gran repositorio de objetos digitales de aprendizaje desarrollados por terceros, así como con herramientas propias para la generación de recursos.

Para poder cumplir las funciones que se esperan de ellas, Díaz (2009, ¶ 2) especifica que las plataformas deben poseer unas aplicaciones mínimas, que pueden agruparse en:

- Herramientas de gestión de contenidos, que permiten al profesor poner a disposición del alumno información en forma de archivos (que pueden tener distintos formatos: pdf, xls, doc, txt, html) organizados a través de distintos directorios y carpetas.
- Herramientas de comunicación y colaboración, como foros de debate e intercambio de información, salas de chat, mensajería interna del curso con posibilidad de enviar mensajes individuales y grupales.
- Herramientas de seguimiento y evaluación, como cuestionarios editables por el profesor para evaluación del alumno y de autoevaluación para los mismos, tareas, informes de la actividad de cada alumno y planillas de calificación.
- Herramientas de administración y asignación de permisos, se hace generalmente mediante autenticación con nombre de usuario y contraseña para usuarios registrados.

- Herramientas complementarias, como portafolio, bloc de notas, sistemas de búsquedas de contenidos del curso y foros.

Así mismo Díaz (ib.) dice: que en los actuales momentos, las plataformas educativas se utilizan además para crear espacios de discusión y construcción de conocimiento por parte de grupos de investigación, implementación de comunidades virtuales y redes de aprendizaje. Las funciones más destacadas están relacionadas con:

- La relación entre profesores a través de redes y comunidades virtuales, compartiendo recursos, experiencias.
- La gestión académico-administrativa del centro: secretaría, biblioteca, entre otras.
- La comunicación con las familias y con el entorno.
- La alfabetización digital de los alumnos, los profesores y familiares.
- El uso didáctico para facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- El acceso a la información, comunicación, gestión y procesamiento de datos.

Estas funciones pueden ser, de forma más conceptualizadas como:

- Instrumento para la gestión administrativa y tutorial.
- Fuente abierta de información y recursos.
- Herramienta para la orientación, el diagnóstico y el seguimiento de estudiantes.
- Instrumento cognitivo que apoya procesos de construcción del conocimiento.
- Medio de expresión y creación multimedia.
- Instrumento didáctico y para la evaluación que proporciona una corrección e interacción rápida e inmediata, una reducción de tiempos y costos, la posibilidad de seguir la evolución del alumno, entre otros.
- Canal de comunicación que facilita la comunicación interpersonal, y el intercambio de ideas y materiales en un entorno colaborativo.
- Espacio generador y soporte de nuevos espacios formativos.

Existen gran variedad de plataformas con fines didácticos, pero las tratadas en el presente trabajo son las de software libre que una vez obtenido, puede ser usado, copiado, estudiado, modificado y redistribuido libremente, motivado a que son gratuitos y de fácil instalación. Entre las plataformas de software libre podemos citar:

*Plataforma .LRN* (<http://dotlrn.org/>): Es una suite integradora de diferentes aplicaciones centrada en la comunicación online. El .LRN se puede utilizar para apoyar una gama de usos desde creación de cursos (elearning), los grupos de trabajo y las comunidades de aprendizaje. Con LRN podremos llevar a cabo la gestión de un grupo de trabajo, de una comunidad de investigación o de un curso a distancia ya que la plataforma nos permite gestionar todas estas posibilidades, gracias al registro y la administración de usuarios y grupos para participar en cualquiera de estas labores, como son las diferentes opciones de trabajo: la página personal, los ficheros, y la

configuración personal. Entre otros se cuenta con foros de discusión, FAQ, noticias, y opciones de estudio.

*Plataforma Claroline* (<http://www.claroline.net/>): es una herramienta Open Source de origen francés con licencia GPL basada en PHP y MySQL para realizar cursos en línea, en la que el profesor puede editar sus propios cursos mediante un navegador.

*Plataforma Moodle* (<http://moodle.org/>): Moodle es el acrónimo de "Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment". Se trata de un software libre para la realización de cursos en línea basado en la Tecnología MySQL + PHP, Moodle es un software para producir cursos basados en Internet, además de páginas web. Se distribuye bajo licencia GPL para apoyar el constructivismo social dentro un entorno colaborativo con distintas funciones para la interacción y la construcción del conocimiento de forma grupal. La perspectiva constructivista ve al alumno implicado activamente en su aprendizaje para que le de significado, y este tipo de enseñanza busca que el alumno pueda analizar, investigar, colaborar, compartir, construir y generar basándose en lo que ya sabe. Las herramientas de Moodle también dan la opción de configurar un curso con foros, chat, documentos y calendarios.

*Plataforma ILIAS* (<http://www.ilias.de/ios/index-e.html>): Es una plataforma que permite crear, editar, publicar materiales de enseñanza y aprendizaje. Contiene herramientas de trabajo cooperativo y comunicación. ILIAS está disponible como software libre bajo la GPL (General Public License). Cualquier Universidad, institución educativa, compañías privadas y públicas y cualquier persona interesada puede usar el sistema libremente y contribuir a su desarrollo.

Además de estas plataformas educativas, en la actualidad cada vez están cobrando mayor fuerza los gestores de contenidos como Joomla o Drupal.

*Joomla* ([www.joomla.org/](http://www.joomla.org/)): Es un sistema de administración de contenidos de código abierto construido con PHP bajo una licencia GPL. Este gestor de contenidos se usa para publicar páginas web utilizando una base de datos MySQL. Algunas de sus características son hacer réplicas de páginas para mejorar el rendimiento, indexamiento web, feed RSS, versiones imprimibles de páginas, flash con noticias, blogs, foros, polls(encuestas), calendarios, búsqueda en el sitio web, e internacionalización del lenguaje.

*Drupal* (<http://drupal.org/>): Permite publicar artículos, imágenes, u otros archivos y servicios añadidos como foros, encuestas, votaciones, blogs y administración de usuarios y permisos. Además es un sistema dinámico que en lugar de almacenar sus contenidos en archivos estáticos en el sistema de ficheros del servidor de forma fija, el contenido textual de las páginas y otras configuraciones son almacenados en una base de datos y se editan utilizando un entorno Web incluido en el producto.

Según Sánchez (2005) indica que datos recogidos de las Web oficiales de las plataformas, nos da una idea aproximada del uso de las mismas, datos situados por debajo de su uso real, ya que crecen día a día y no requieren obligatoriamente que al descargarlas se registren. Estos datos en línea general arrojan que dos de las plataformas antes mencionadas están dentro de las más utilizadas, encontrándose la plataforma moodle en primer lugar:

- **Moodle:** actualmente hay 12.892 sitios Web que la utilizan en 158 países. Está traducida a más de 70 idiomas. Teniendo en cuenta que Moodle fue iniciada en 1999 y que la primera versión salió en 2002, las cifras anteriores nos dan idea del crecimiento exponencial de esta plataforma. Va camino de convertirse en un estándar de plataforma educativa virtual, con usuarios tan prestigiosos como la británica Open University.
- **Dokeos:** está siendo utilizada por más de 1.000 organizaciones (universidades, institutos, administraciones públicas y empresas) en más de 63 países y 34 idiomas.
- **Claroline:** está siendo utilizada por más de 600 organizaciones de 74 países y 32 idiomas.

Luego de describir algunas plataformas educativas de software libre podemos reafirmar que la plataforma moodle es un medio importante dentro de la web 2.0, que brinda un espacio interactivo de gran versatilidad, flexibilidad, facilidad de navegación, desarrollo cognitivo, entre otras virtudes que garantizan la eficacia pedagógica del diseño instruccional propuesto en el presente trabajo para un diseño de instrucción de un taller de capacitación de modalidad semipresencial y donde es indispensable para asegurar el éxito deseado, el monitoreo y manejo adecuado de sus servicios.

La planificación del proceso de instrucción reúne un conjunto de componentes que le permiten tanto a quien enseña (facilitador), como a quien aprende (participante), crear las mejores condiciones para el logro de los aprendizajes esperados, con el fin de satisfacer las necesidades de instrucción.

La planificación del proceso de enseñanza y aprendizaje se logra a través de los programas instruccionales, que según Aguilar (2004) define como: "Instrumento orientador, tanto para el facilitador como para los participantes, del proceso a seguir en el desarrollo de una acción instruccional en un periodo determinado" (p.1).

El proceso que permite materializar un programa instruccional es el diseño de instrucción que el autor anterior Aguilar (ib.) define como:

"Un proceso que apoyado en un enfoque sistémico, organiza de una forma sistémica un conjunto de componentes de naturaleza instruccional, que permiten satisfacer necesidades y metas instruccionales" (p.2).

Al hacer referencia a estos aspectos sin duda hay que tomar en cuenta las teorías del diseño instruccional, que son diferentes a las teorías del aprendizaje, sin embargo, aun cuando haya francas diferencias entre sí, también es cierto que están interrelacionadas. En este sentido, Reigeluth (1999), señala que las teorías del aprendizaje describen la manera en que se adquiere el conocimiento por lo que son descriptivas y las teorías del diseño instruccional, establecen cuáles serían las estrategias más pertinentes en determinada instrucción. En este sentido, es necesario que el docente conozca las teorías del aprendizaje para poder iniciar un diseño instruccional.

Las teorías del diseño instruccional están orientadas por otra parte a abordar o a resolver problemas educativos, describiendo situaciones específicas y externas a los estudiantes, para facilitar el proceso de aprendizaje, en lugar de abocarse a describir los procesos internos, como pretenden hacerlo las teorías del aprendizaje. Estas teorías instruccionales según Gros (1997) citado por Guerrero y Flores (2009), explica que están orientadas a la práctica, por lo que permiten que el diseñador o docente pueda visualizar la forma en la que puede lograr los objetivos que se plantea. De esta manera buscan determinar cuáles serían las condiciones óptimas para enseñar, guiando y facilitando el trabajo a seguir, por lo que son de carácter prescriptivo. Esta prescripción está dada en la manera de organizar las actividades, así como en las acciones educativas y el desarrollo del material didáctico.

Dorrego (1999) citado también por Guerrero y Flores (ib.), afirma que el diseño de las actividades instruccionales es de carácter sistémico, que comprende un conjunto de fases relacionadas estrechamente entre sí, y entre las que se tienen: el análisis, diseño, producción, desarrollo y evaluación de estas actividades, las cuales pueden darse de manera simultánea durante el proceso de elaboración del material educativo, y no necesariamente de manera lineal.

Los principios básicos del conductismo, cognitivismo y constructivismo han intentado explicar cómo aprenden las personas, lo que ha permitido también ser utilizados para el diseño de instrucción. Guerrero y Flores (2009) describen estas tres teorías de la siguiente manera:

La teoría conductista está orientado a la predicción y control de la conducta, tratando solo los eventos observables que pudieran definirse en términos de estímulos y respuestas, basados en las ideas de Ivan Pavlov (1849-1936), siendo éstas predecibles, manipulables y controlables. Para los conductistas, las características innatas son irrelevantes, solo se dan conexiones o asociaciones a través de los estímulos provenientes del medio, por lo que es a través de éstas que se desarrolla el sujeto. Su aporte a la educación se fundamenta en la importancia de controlar y manipular los eventos del proceso educativo para lograr en el alumno la adquisición o la modificación de conductas a través de la manipulación del ambiente, estos cambios conductuales son el aprendizaje de conductas, habilidades o actitudes.

El cognitivismo sin embargo fija su atención e interés en los procesos internos de los individuos, estudia el proceso a través del cual se transforman los estímulos sensoriales reduciéndolos, elaborándolos, almacenándolos y recuperándolos. Esta corriente teórica toma del conductismo los estímulos y las respuestas por ser susceptibles de observación y medición, coincidiendo sus autores en señalar que hay procesos internos a través de los cuales se interpreta la información que luego es reflejada a través de conductas externas. La enseñanza cognitiva comprende una serie de métodos educativos que orientan a los alumnos a memorizar y recordar los conocimientos, así como a entenderlos y desarrollar sus capacidades intelectuales. En tal sentido, diversos autores como David Ausubel (1918-2008) hacen referencia al aprendizaje significativo en oposición al aprendizaje de información sin sentido y memorístico. Para ellos, el aprendizaje consiste en añadir significados para modificar las estructuras cognitivas, las cuales se definen como el conjunto de aprendizajes previos que tiene el individuo sobre su ambiente.

Los teóricos que sustentan el constructivismo plantean que el aprendizaje se realiza cuando el alumno ha elaborado activamente su propio conocimiento, el cual no necesariamente debe estar basado en el descubrimiento. Esto se desprende de los aportes del psicólogo Suizo Jean Piaget (1896-1980) quien establece una franca relación entre los aspectos biológicos del individuo y el origen del conocimiento. La característica fundamental de la inteligencia es la transformación que hace el individuo de los objetos que lo rodean, llegando a conocerlos sólo cuando ha realizado dicha transformación. Para los constructivistas, el conocimiento se construye a través de una participación activa, por lo que éste no se reproduce; y va a depender de los aprendizajes previos y de la interpretación que el alumno haga de la información que recibe, esta idea fue concebida por Vygotsky (1896-1934) Así mismo, el entorno en el que se adquiere el aprendizaje es de suma importancia, porque éste permitirá en el alumno el pensamiento efectivo, el razonamiento, la solución de problemas y el desarrollo de las habilidades aprendidas.

El presente Trabajo Especial de Grado, se fundamenta principalmente en la corriente constructivista. Sin embargo, no se descarta la influencia de otras teorías del aprendizaje porque en la práctica éstas se complementan en función de los objetivos de un diseño instruccional para un taller de capacitación en herramientas psicofísicas en la web 2.0, dirigido a docentes del Colegio Nuestra Señora de Pompei, dentro de un entorno social, donde la creatividad por parte del facilitador y de los aprendices fluye con facilidad.

En cuanto a la corriente constructivista, en ella se encuentran el enfoque sociocultural de Lev Vygotsky (1896-1934) y el aprendizaje significativo de David Ausubel (1918-2008). El punto en común de Vygotsky y Ausubel es el deseo por entender e interpretar el problema de la construcción del conocimiento y los diversos factores que influyen en el modo de comprender del hombre. Motivado a los principios aportados por los autores antes mencionados quienes han sido seleccionados como parte del fundamento teórico de este Trabajo Especial de Grado, por enfatizar en la mediación como mecanismo para la adquisición de conocimientos y en la importancia de hacer

conexiones entre los conceptos previos y la nueva información a través de la propuesta de actividades significativas que promuevan la interacción con otros.

La obra de Lev Vygotsky (1896-1934) se sitúa en la época soviética postrevolucionaria donde predominaba el pensamiento marxista (Aznar, 1992). Su obra puede ser abordada a través de cinco aspectos generales que le brindan sustento teórico a la presente investigación; sin embargo no pueden ser considerados como criterios únicos para abarcar su obra con un contenido tan denso y brillante:

- La conciencia como una función específica del psiquismo humano, se construye a través de relaciones sociales concretas, históricamente determinadas. En dichas relaciones sociales, la actividad productiva, los instrumentos que ayudan a transformar la naturaleza y el lenguaje, cumplen un papel central. Es a partir de esta idea asume la conciencia como un producto sociocultural e histórico. Esta idea es fundamental a la hora de planificar estrategias educativas que deseen producir cambios significativos, donde se requiere concienciar a la población sobre un tema específico que requiere de su atención.
- La influencia de la actividad instrumental y la interacción social en el estudio de los procesos psicológicos superiores, cuando nacemos solo tenemos funciones psicológicas inferiores, las superiores aún no han sido desarrolladas. A través de nuestra interacción social vamos aprendiendo y, al aprender, vamos desarrollando nuestras funciones mentales superiores. Para aprender se utilizan los estímulos del medio o los internos como instrumentos, donde la interacción social es fundamental.

El ser humano como sujeto que conoce, no accede directamente al objeto de conocimiento sino que lo hace mediante las herramientas disponibles. El conocimiento se construye a través de la interacción con otros, mediada por la cultura presente en un momento histórico y social. De esta manera al elaborar estrategias para el aprendizaje es importante valorar el entorno y su relación con las necesidades del alumno tomando en cuenta que toda función aparece dos veces, primero a nivel social (interpsicológico) y después en el interior del propio individuo al relacionarla con su entorno (intrapsicológico). Todas las funciones superiores se originan como relaciones entre seres humanos. La interacción social desempeña un papel formador y constructor en el proceso de desarrollo humano.

- El papel de los signos cumple una función importante en la interacción social motivado a que el individuo toma primero una función de comunicación y luego una función individual al utilizarse como instrumentos de organización y de control del comportamiento individual. De esta manera sin estas variables socioculturales algunas funciones psicológicas superiores (atención, voluntad, memoria, lógica, pensamiento verbal y conceptual, emociones complejas, etc.) no podrían surgir y constituirse en su proceso, por tal motivo los procesos cognitivos

están influenciados por el grado de experiencia educativa y social que tenga el sujeto.

- La Zona de Desarrollo Próximo, la visión sociocultural se asienta en el ámbito educativo a través del concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), que no es más que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo próximo determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un compañero más capacitado.

Este concepto central no sólo ha sido de enorme importancia para la psicología, sino también para la educación. Pues se otorga una importancia esencial al papel del docente y los padres, como mediadores entre la cultura, la sociedad y el individuo. El medio sociocultural es un poderoso instrumento que forma y potencia las capacidades cognitivas y transformadoras del ser humano, preparándolo para que transforme su medio. La ZDP, juega un papel importante en la adquisición progresiva de las funciones psicológicas superiores, al posibilitar el marco de interacción social para llevar algo del plano interpsicológico al plano intrapsicológico.

- El pensamiento y el lenguaje no pueden ser estudiados por separados, debido a que estos se encuentran directamente conectados y se desarrollan en una interrelación recíproca, aunque considera que las estructuras del lenguaje se convierten en estructuras básicas del pensamiento y tiene como función principal la comunicación y el intercambio social, pero también mediatiza la transmisión del pensamiento. En tal sentido el lenguaje posibilita mayores niveles de abstracción y puede alejarse de la concreción del pensamiento.

David Ausubel (1918-2008), incorpora a la psicología del aprendizaje el concepto de aprendizaje verbal significativo, que se opone al aprendizaje memorístico centrado en la repetición y acumulación de datos. Aspecto importante que se desea fundamentar en el presente trabajo ya que facilita un aprendizaje que perdure en el tiempo, que se adapte a su realidad y muy importante el conocimiento es construido por el mismo alumno monitoreado por el facilitador. Algunas consideraciones que propone la teoría del aprendizaje significativo son:

- El aprendizaje significativo tiene tres ventajas respecto al memorístico. En primer lugar, se recuerda durante más tiempo; en segundo lugar, aumenta la capacidad de aprender otras cosas que estén relacionadas; y en tercer lugar facilita el reaprendizaje (volver a aprender lo que se olvida).
- El aprendizaje significativo requiere que la persona relacione el nuevo conocimiento a aprender con los conceptos que ya sabe o posee sobre el mismo tema. También implica una interacción entre la estructura cognitiva previa (las ideas fundamentales que la persona conoce del tema) y el contenido nuevo a aprender.



- Los conceptos inclusores son las ideas que el alumno ya tiene sobre el tema y que le sirven para establecer una relación con lo nuevo que tienen que aprender.
- La inclusión obliterativa es el proceso de interacción entre lo que se tiene que aprender y los conceptos inclusores. En este proceso se modifican los conocimientos previos y se generan otros nuevos.
- La asimilación consiste en el proceso que lleva a cabo la persona que aprende y que integra los viejos significados y los nuevos. Para que el aprendizaje sea significativo se deben cumplir los siguientes requisitos:
  - a) Significatividad lógica, en cuanto a los nuevos contenidos a aprender deben tener una estructura y resultar familiares a la persona, aunque sólo sea mínimamente.
  - b) Significatividad psicológica, la persona debe poseer conocimientos previos que se puedan relacionar con el material a aprender.
  - c) Disposición favorable, la persona tiene que estar dispuesta y motivada para poder relacionar los nuevos conocimientos con los que ya poseía. También debe mostrarse favorable a la revisión de sus esquemas de conocimiento y a su modificación.
- Para facilitar estos procesos de asimilación de aprendizajes nuevos, se utiliza los organizadores previos, que pueden definirse como contenidos, introductorios del tema que sirven para activar los conceptos inclusores que el alumno ya posee sobre si mismo.
- Para que el aprendizaje sea significativo han de intervenir tres elementos: la persona que aprende, el contenido a aprender y la persona que promueve el aprendizaje. Es en la interacción de estos tres elementos donde se encuentra el origen del aprendizaje.

En todo proyecto de vida de los seres humanos, esta implícita una necesidad de aprender y de facilitar procesos de aprendizajes en las demás personas, por lo que en los actuales momentos en pleno siglo XXI, los especialistas y expertos en la materia buscan estrategias que garanticen un aprendizaje significativo a un mayor número de personas, de manera rápida, clara, sencilla, con un entorno agradable, motivador y accesible a la situación económica de la población en general.

Según Barajas y Álvarez (2003) citado por Ruiz (2007, ¶ 8) define a los entornos virtuales como:

...cualquier combinación a distancia y presencial de interacciones de aprendizaje que contenga algún nivel de virtualidad en el tiempo y en el espacio. Puede ser desde un campus virtual sin interacción presencial hasta una clase convencional que utiliza herramientas telemáticas en el

proceso de enseñanza-aprendizaje, siempre que los recursos sean también accesibles fuera del horario regular y la clase asignada.

Algunas características de la educación bajo el paradigma virtual son las siguientes:

- El estudiante es responsable de su aprendizaje, el cual está centrado en su interacción, total o parcial, con el diseño instruccional virtual.
- El docente gestiona y tutoría el aprendizaje.
- El uso de la hipertextualidad.
- La individualización del aprendizaje.
- Permite la interacción sincrónica y asincrónica.
- Prescinde la noción de espacio y tiempo para aprender.
- Promueve el aprendizaje cooperativo.

Con el desarrollo de las TIC se han eliminado las barreras de accesibilidad a la información y la comunicación entre las personas, las instituciones y los países, este fenómeno viene a brindarle a la sociedad muchas más herramientas que al ser utilizadas con inteligencia y creatividad pueden favorecer el sistema educativo, garantizando un verdadero aprendizaje significativo.

Los teóricos del constructivismo hacen mayor énfasis en el entorno que en los contenidos del aprendizaje, es por esto que prefieren hablar de contextos o entornos de aprendizaje, en lugar de contextos instructivos. Ellos hacen referencia a una propuesta de aprendizaje más flexible, en la que no se decida sobre lo que aprenderá el alumno, como lo hará, donde, por qué, en qué contexto y cómo será evaluado su conocimiento. El diseño instruccional constructivista propone que no hay un conocimiento único ya que cada quien construye su propio saber, en el que se llega a consenso luego de negociaciones con quienes les rodean.

El aporte del constructivismo al diseño en la elaboración de materiales educativos informáticos, está dado en el énfasis que pone en el entorno de aprendizaje y en los alumnos, antes que en el contenido o en el profesor, es decir, pone mayor énfasis en el aprendizaje antes que en la instrucción, de esta manera lo expone Guerrero y flores (2009); este enfoque también aportó las actividades de resolución de problemas y situaciones de aprendizaje colaborativo. Es por ello que su presencia en los sitios web educativos está dada en diseños con pocos contenidos y mayor énfasis en enlaces a diferentes referencias, recursos y herramientas que le puedan permitir al alumno la construcción de sus propios procesos de aprendizaje, o la posibilidad de tener grupos de aprendizaje colaborativo dentro del mismo. Así mismo, los hipermedios realizados desde este enfoque están orientados a la búsqueda de información, a la adquisición del conocimiento y a la resolución de problemas, por lo que sus diseños están enfocados en conocimientos complejos, lo cual es posible apreciar en los laboratorios virtuales, donde el usuario debe resolver situaciones en función del determinado problema.

Jonassen (1999) citado por los autores mencionados Guerrero y Flores (ib.) presenta una propuesta para el diseño de entornos de aprendizaje constructivista (EAC), el cual define en los siguientes pasos:

- Pregunta / ejemplo / problema / proyecto: el aspecto central de un EAC son las preguntas, ejemplos, problemas o proyectos, los cuales se presentan para dirigir el aprendizaje, por lo que hay que proporcionarlos de manera atractiva e interesante para el alumno.
- Ejemplos relacionados: estos ayudan al aprendizaje reforzando la memoria y aumentando la flexibilidad cognitiva.
- Fuentes de información: el diseño de un EAC debe incluir enlaces a sitios Web o software en línea, que contengan abundantes fuentes de información relacionadas con el problema.
- Herramientas cognitivas (elaboración del conocimiento): estas son herramientas informáticas con las que se comprometen diferentes actividades cognitivas, para realizar diferentes tipos de aprendizajes. Entre las cuales se encuentran las siguientes:
  - a. Las herramientas de visualización, las cuales le permiten a los alumnos elaborar imágenes mentales así como visualizar las actividades.
  - b. Herramientas para hacer modelos sobre el conocimiento estático y dinámico, con las que el alumno puede representar lo que ha aprendido o lo que está aprendiendo.
  - c. Herramientas de apoyo al rendimiento, entre las que se encuentran las calculadoras, bases de datos o plantillas de hojas de cálculos, las cuales pueden automatizar el conocimiento evitando la sobrecarga de actividad cognitiva.
  - d. Herramientas para recopilar información: incorporar herramientas de búsqueda en los EAC puede facilitar el aprendizaje en el alumno, y evitar que se distraiga de su objetivo de resolución del problema.
- Herramientas de conversación y colaboración: están orientadas a la construcción del aprendizaje a través de discusiones grupales y en función de intereses comunes.
- Apoyo social / contextual: para la ejecución de los EAC debe tomarse en cuenta que el diseño y realización estén adaptadas al contexto, así como que haya una inducción previa de su uso para el docente, alumnos y personas involucradas en el proceso, donde se estaría propiciando la efectividad de su implementación.

Otro modelo de diseño y desarrollo instruccional es el planteado por Aguilar (2005), que ofrece un enfoque sencillo, concreto y funcional para diseñar y desarrollar ambientes y recursos para el aprendizaje, de cara a los cambios que están afectando de manera concreta y determinante el proceso educativo bajo un amplio espectro de variables y factores concomitantes a este proceso, con sus líneas de dirección (planificación, ejecución y evaluación), la

organización de lo que se enseña y como se enseña (currículo), el diseño del mensaje educativo (selección, producción y su uso funcional de los recursos educativos). Las dimensiones del diseño y desarrollo de la instrucción, deriva de la tecnología de la instrucción que ha venido evolucionando de manera significativa; desde enfoques sustentados en la psicología conductual, el enfoque de sistemas y los medios audiovisuales sencillos, hasta otros apoyados en los enfoques cognoscitivos, constructivistas, y los recientes desarrollos dentro del campo de las tecnologías de la información y de la comunicación.

Aguilar (ib.) define diseño y desarrollo de instrucción según su modelo propuesto como:

Proceso lógico y sistémico que permite preestablecer lo que debe ser enseñando y aprendiendo y como debe hacerse, con el objeto de satisfacer competencias educativas, determinando si las mismas han sido superadas en función de los logros alcanzados, una vez culmine el proceso de enseñanza y aprendizaje (p. 3).

Las etapas del presente enfoque le proporcionan respuestas a cualquier situación que se presente de acuerdo a los distintos ambientes educativos, siguiendo en línea general unos procedimientos que definen los componentes del diseño instruccional, como son:

- Análisis: proceso diagnóstico que permite establecer el desempeño deseable en función de las necesidades, el contexto y las características de instrucción definida como los componentes preliminares del diseño.
- Diseño: la organización sistemática de los componentes de naturaleza instruccional, que permitirán el logro del desempeño deseado, incluyendo un proceso de valoración integral que permitirá orientar la toma de decisiones desde el inicio, a lo largo y al final del programa instruccional esta etapa es definida como componentes básicos y esenciales del diseño.
- Desarrollo y ejecución: modo de materializar los componentes anteriores en función de su forma y estilo de presentación, así como las prescripciones necesarias para llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, esta etapa final es definida como los componentes específicos del diseño.

Una de las formas más utilizadas por los docentes en los actuales momentos y que se ajusta a la necesidad del ser humano de intercambiar y adquirir nuevos conocimientos, es mediante el uso de aulas virtuales con fines educativos y que el autor del presente trabajo desea fundamentar en su propuesta haciendo uso adecuado de los recursos de la Web 2.0, para un diseño instruccional sencillo, concreto y funcional bajo un enfoque constructivista, fundamentado sobre todo en las teoría socio-histórico-cultural del desarrollo de las funciones mentales superiores de Vygotsky (1896-1934) y

el concepto de aprendizaje significativo de Ausubel (1918-2008), que facilita el proceso de enseñanza y aprendizaje de las herramientas psicofísicas mediante un taller dirigido a docentes del Colegio Nuestra Señora de Pompei; para ello ha decidido utilizar las dimensiones del diseño y desarrollo de la instrucción propuesto en el modelo de Aguilar (2005), ya que es suficientemente flexible para ser utilizado en una gama de situaciones educativas así como también permite la eliminación, incorporación o fusión de algunos de sus componentes, de tal manera que satisfaga las necesidades del programa y del diseñador.

Por otra parte, el enfoque ofrece un modo práctico para su desarrollo, a través de un análisis sistemático entre las fases y componentes, lo que permite ir tomando las decisiones instruccionales más adecuadas a la situación particular de cada programa.

Finalmente permite hacer las modificaciones desde cualquier fase o componente, dando las pautas para visualizar como se afectaría todo el programa.

## METODOLOGÍA

Para la elaboración de este trabajo se planteo como objetivo elaborar un diseño instruccional de un taller titulado: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, apoyado en la web 2.0, con el fin de capacitar con herramientas psicofísicas a los docentes del Colegio nuestra Señora de Pompei, para ello se siguieron las siguientes fases:

1. Definición de los componentes según Aguilar (2005): *Los preliminares* que definen el propósito del diseño instruccional, *esenciales* que constituyen la plataforma del diseño y *específicos* que complementan las anteriores de acuerdo a la naturaleza, cobertura y profundidad del proceso, cuyos componentes en conjunto permiten tanto a quien enseña, como quien aprende y crear las mejores condiciones para el logro de los aprendizajes esperados, a fin de satisfacer las necesidades de instrucción.

2. Selección de los elementos que constituyen cada componente del diseño instruccional, del taller: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, para la capacitación en herramientas psicofísicas en la web 2.0, considerando las características de los participantes, el contenido para aprender, las competencias del facilitador del taller y los entornos donde se va a llevar a cabo el proceso instruccional.

3. Determinación de la justificación, necesidad y contexto de los componentes preliminares del diseño instruccional para el taller: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, para la capacitación en herramientas psicofísicas en la web 2.0:

La justificación, está relacionada con la expresión del logro en el contexto de la instrucción que va desde aquellas que abarcan los logros muy amplios, hasta aquellos que expresan los logros específicos.

La necesidad, establecer el vacío que existe entre una situación de desempeño actual y el desempeño deseable del aprendiz o grupo de aprendices.

El contexto, el ámbito, el nivel de cobertura y la modalidad en cual se llevará a cabo el programa de instrucción.

4. Descripción de objetivos, contenidos y estrategias de evaluación que conforman los componentes esenciales del diseño instruccional para el taller: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, para la capacitación en herramientas psicofísicas en la web 2.0. En esta fase corresponde a las condiciones para el desempeño deseado, partiendo de la fase anterior. La característica sistémica del diseño ofrece la posibilidad de que los resultados de cada fase impacten de manera directa o indirecta a las otras fases del proceso de desarrollo del programa, es decir se pretende organizar elementos que respondan a los siguientes planteamientos en relación a lo que será enseñado y aprendido:

¿Cómo será desarrollado el proceso de aprendizaje?

¿Cómo será apoyado, cómo debe irse mejorando el proceso de aprendizaje? ¿Cómo será puesto en evidencia el desempeño esperado en el aprendizaje?.

5. Determinación de las estrategias pedagógicas, recursos y criterios de ejecución que conforman los componentes específicos del diseño instruccional para el taller: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, en la web 2.0 para la capacitación en herramientas psicofísicas. En este último componente del diseño se pretende desarrollar los elementos anteriores tomando en cuenta los materiales instruccionales, estos representan la expresión materializada del diseño de instrucción (programa instruccional y materiales impresos). Por otra parte se establece un conjunto de lineamientos que permiten coordinar la ejecución del programa, tanto para el facilitador como para los participantes (cronograma de ejecución y recursos de apoyo al diseño).

6. Delimitación de los requerimientos de instalación de la plataforma educativa moodle del taller en la web 2.0: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, para la capacitación en herramientas psicofísicas. Tomando en consideración que sea agradable, de fácil uso y puedan ser utilizados por el facilitador sin tener que hacer una exhaustiva lectura de los manuales ni largas tareas previas de configuración, que permita una instalación sencilla, rápida y transparente.

7. Especificación y diseño personalizado de las Herramientas que integran el taller: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, en la plataforma educativa moodle de la web 2.0 para la capacitación en herramientas psicofísicas, valorando la calidad del entorno audiovisual ya que el atractivo de un diseño instruccional en la web depende en gran manera de su entorno comunicativo. Algunos de los aspectos que deben cuidarse son los siguientes: diseño general claro y atractivo de las pantallas, calidad técnica y estética de sus elementos, y adecuada integración de los medios de aprendizaje, sin sobrecargar la pantalla. Por otra parte hay que tener en cuenta la calidad de los contenidos: si la información es correcta y actualizada, los textos no tengan faltas de ortografía, no sean negativos ni tendenciosos y no presenten mensajes que discriminen algún género, clase social, raza, religión y creencias.

8. Organización de las herramientas tecnológicas del taller: *Cuerpo individual y social "Yo soy mi cuerpo"*, en la plataforma educativa seleccionada en la web 2.0 para la capacitación en herramientas psicofísicas. Los sistemas de navegación y la forma de gestionar las interacciones con los usuarios determinarán en gran medida su facilidad de uso y amigabilidad. Para esto conviene tener en cuenta los siguientes aspectos: buena estructuración del programa que permita acceder bien a los contenidos, actividades, niveles y prestaciones en general, entorno transparente que facilite al usuario mantener el control permitido, adecuada velocidad de uso entre el usuario y el programa, en general buena ejecución del programa.

9. Presentación del taller: *Cuerpo individual y social “Yo soy mi cuerpo”*, en la web 2.0 para la capacitación en herramientas psicofísicas, cuyas características deben adecuarse al contexto en el que se quiere utilizar.

## DISEÑO INSTRUCCIONAL EN LA WEB 2.0

El enlace que permite el acceso al taller CUERPO INDIVIDUAL Y SOCIAL “YO SOY MI CUERPO” en la web 2.0 es: <http://190.202.86.50/fipsico/moodle/>

Luego de una primera sesión presencial donde el alumno recibirá una información general y logre registrarse en el taller debidamente con ayuda del facilitador, podrá iniciar el proceso de enseñanza y aprendizaje virtual en la plataforma moodle. Las pantallas principales que permite al alumno acceder al contenido del taller son:

- Acceso al taller con nombre y contraseña está localizado en zona central de la pantalla (Véase la Figura 1).



The image shows a Moodle login page. At the top, there is a header with the course title "Cuerpo individual y social 'Yo soy mi cuerpo'" and a navigation bar. The main content area is titled "Usuarios registrados" and contains a login form with fields for "Nombre de usuario" and "Contraseña", an "Entrar" button, and a link for "Entrar como invitado".

Figura 1. Formato de registro del taller.  
Elaboración propia.

- Al entrar a la página principal del taller observarán (Véase Figura 2):
  - a) En la parte superior, el título del taller debidamente diseñado.
  - b) Lado derecho, las actividades recientes, novedades e información sobre el proceso instruccional y un espacio para acceder al taller directamente.
  - c) Lado izquierdo, una imagen etiquetada que permite una información clara sobre la teoría que respalda el título del taller “CUERPO INDIVIDUAL Y SOCIAL”. También encontrarán un calendario de fácil acceso.

- d) En el centro, hay otro medio de acceder al taller a través de su nombre, conocer un poco sobre el facilitador del taller y brindar información sobre las competencias que proporciona el aprendizaje.



Figura 2. Página principal del taller.  
Elaboración propia.

- Al acceder al taller el primer diagrama ofrece la bienvenida e introducción general (Véase Figura 3), muestra:

Lado derecho, espacios para novedades por parte del facilitador y participantes durante el proceso instruccional, eventos y actividades recientes.

Lado izquierdo, el espacio donde obtendrán información sobre el grupo de participantes, las actividades y foros con fines que facilitan un aprendizaje significativo. También el lugar para las calificaciones y edición del perfil por parte de cada participante.

En el centro, encontrarán la información general del taller, en la parte inferior-izquierda está el foro de novedades y opiniones sobre los diferentes aspectos o inquietudes durante el proceso instruccional, hay una prueba diagnóstica, igualmente el espacio de dispersión como es el cafetín virtual y el documento de la organización del taller colgado en issue.



Figura 3. Introducción al taller: Cuerpo individual y social. Elaboración propia.

- El Módulo I, está debidamente identificado en la pantalla con la fecha de su inicio y descripción respectiva, en la parte inferior-izquierda de la pantalla esta el acceso a la actividad pedagógica diseñada para cumplir con el objetivo del módulo (Véase Figura 4).

Figura 4. Módulo I del taller. Elaboración propia.

- Al ir al segundo diagrama en la parte inferior de la pantalla, encontrarán el espacio de entrega del primer trabajo en el foro de aprendizaje del módulo I (Véase Figura 5).



Figura 5. Foro de aprendizaje módulo I.  
Elaboración propia.

- Una vez cumplido los objetivos del módulo I, el facilitador dará inicio a las actividades del módulo II. La actividad de este módulo está etiquetada al final de la pantalla hacia la izquierda la cual como todas las actividades del taller están editadas en Exelearning y colocadas e importadas a la plataforma en SCORMs (Véase la Figura 6).



Figura 6. Módulo II del taller.  
Elaboración propia.

- El siguiente paso es entrar a colgar el trabajo de la actividad 2 e intercambiar la experiencia con los demás compañeros y el facilitador (Véase la Figura 7).

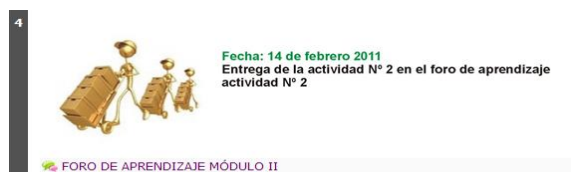


Figura 7. Foro de aprendizaje Módulo II.  
Elaboración propia.

- Luego del módulo II, pasarán al módulo III realizarán el mismo procedimiento de la actividad 1, 2 y 4, donde el alumno sigue una misma secuencia:


transitando por una actividad de lectura, luego una actividad práctica y finalmente un análisis reflexivo (Véase Figura 10).

5

Fecha: del 15 al 27 de febrero 2011

**Módulo III: DESCUBRIENDO MI SATISFACCIÓN E INSATISFACCIÓN CORPORAL**

En el módulo III, se identifican los criterios para pesquisar los grados de insatisfacción corporal. La actividad N° 3 consiste en la lectura de un documento, analizarlo e interpretarlo, luego realizar una actividad vivencial, que le permitirá elaborar criterios fundamentales que justifican los ítems de la autoevaluación de los altos grados de insatisfacción corporal en adolescentes. Finalmente reportará en un resumen la experiencia teórico-práctico que entregará en el foro de aprendizaje en la fecha señalada en el cronograma.



ACTIVIDAD DEL MÓDULO III

Figura 8. Módulo III del taller.  
Elaboración propia.

- El resultado final de la actividad 3 será colocado en el foro de aprendizaje módulo III (Véase Figura 9).

6



Fecha: 28 de febrero 2011  
Entrega de la actividad N° 3 en el foro de aprendizaje actividad N° 3

FORO DE APRENDIZAJE MÓDULO III

Figura 9. Foro de aprendizaje Módulo III.  
Elaboración propia.

- Al llegar al módulo IV, se realizará la actividad respectiva del módulo, señalada en la pantalla (Véase Figura 10).

7

Fecha: del 01 al 13 de marzo 2011

**Módulo IV: CAMINO HACIA MI BIENESTAR BIOPICOSOCIAL**

En el módulo IV, se analizan las herramientas psicofísicas con fines preventivos de los altos grados de insatisfacción corporal. La actividad N° 3 consiste en la lectura de un documento, analizarlo e interpretarlo, luego realizar una actividad vivencial, que le permitirá al docente incorporar las herramientas psicofísicas en sus actividades curriculares. Finalmente reportará en un resumen la experiencia teórico-práctico que entregará en el foro de aprendizaje en la fecha señalada en el cronograma.

Recuerda realizar el test del nivel de satisfacción del curso, tu opinión es importante para próximos encuentros.

ACTIVIDAD DEL MÓDULO IV

Figura 10. Módulo IV del taller.  
Elaboración propia.

- Finalmente se entregará el trabajo asignado en la fecha señalada en el foro de aprendizaje módulo IV, se invitará a cada participante a realizar el cuestionario de satisfacción del curso y se notificará a cada participante del encuentro final de cierre de tipo presencial (Véase Figura 11).

8

Fecha: 14 de marzo 2011  
Entrega de la actividad N° 4 en el foro de aprendizaje actividad N° 4

Cierre del curso:  
CUERPO INDIVIDUAL Y SOCIAL  
"YO SOY MI CUERPO"

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL CURSO

FORO DE APRENDIZAJE MÓDULO IV

Figura 11. Foro de aprendizaje módulo IV.  
Elaboración propia.

## CONCLUSIONES

El presente Trabajo Especial de Grado muestra una propuesta clara y sencilla de un Diseño en la web 2.0, para un taller de capacitación en herramientas psicofísicas de modalidad semipresencial, dirigido a docentes de educación inicial, escolar y secundaria de la Unidad Educativa Colegio Nuestra Señora de Pompei, siendo éste de vital importancia para satisfacer la necesidad presente en la institución antes mencionada y en los programas de intensificación de apoyo social que se cumplen a nivel nacional e internacional sobre el desarrollo de políticas en materia de salud pública, facilitando de esta manera competencias a los educadores en el control y manejo de conductas inadecuadas causadas por altos niveles de insatisfacción corporal que afecta la calidad de vida de los adolescentes.

En cuanto a la incorporación de herramientas psicofísicas dentro del diseño curricular educativo por parte de los docentes que laboran en el Colegio Nuestra

Señora de Pompei, favorecen la formación y mantenimiento de una imagen corporal sana en la población de adolescentes que asisten a esta unidad educativa, proporcionándoles un nivel aceptable de autoestima y autoconcepto que les permite interrelacionarse socialmente y prepararse para la vida adulta.

Respecto al uso de las tecnologías de la información y la comunicación en la presente propuesta son muy efectivas; motivado a que propician situaciones idóneas de aprendizaje en corto tiempo y bajo costo, dirigidas a un grupo de docentes del Colegio Nuestra Señora de Pompei, mediante estrategias enmarcadas dentro de un contexto educativo estructurado con un entorno colaborativo virtual a través del uso de un recurso de la web 2.0 como es la plataforma educativa moodle, donde los contenidos y actividades están adaptadas de acuerdo a los niveles de conocimiento de los estudiantes y los objetivos que se esperan lograr con el taller de capacitación de herramientas psicofísicas con fines preventivos de los altos niveles de insatisfacción corporal en adolescentes.

El diseño instruccional en la web 2.0 para un taller de capacitación en herramientas psicofísicas, elaborado en este Trabajo Especial de Grado bajo un enfoque constructivista mantiene una estructura sistematizada, que promoverá en los participantes la generación de nuevos conocimientos dentro de un entorno de aprendizaje colaborativo y reflexivo, que le permitirá propiciar desde su propia experiencia los cambios favorables en beneficio del bienestar biopsicosocial de sus alumnos.

El conocimiento adecuado por parte del facilitador de las teorías del aprendizaje de Vygotsky y Ausubel, que sustentan el presente diseño instruccional constructivista en la web 2.0, permitieron describir la manera en que se adquirirá el conocimiento nuevo en los participantes, la selección de un modelo integrador más idóneo en la planeación y organización del diseño como fue el modelo de Aguilar (2005), así mismo, los principios teóricos facilitaron la visualización de manera más clara de cómo el participante logrará relacionar el contenido teórico con su realidad laboral y propiciar los cambios positivos en su diseño curricular en beneficio de una mayor práctica social de naturaleza interdisciplinaria en materia de salud.

Partiendo de los planteamientos anteriores, se considera que el objetivo general de la investigación ha sido alcanzado, ya que se logró diseñar instruccionalmente en la web 2.0, un taller de capacitación en herramientas psicofísicas, dirigido a docentes de educación inicial, escolar y secundaria de la Unidad Educativa Colegio Nuestra Señora de Pompei, a fin de entrenarlos en la canalización de los niveles de insatisfacción corporal en adolescentes, que afectan su bienestar biopsicosocial, contribuyendo una vez más en el desarrollo de sistemas flexibles de apoyo con la valiosa participación interdisciplinaria de la comunidad educativa en la dirección de los asuntos de salud.

La elaboración de este Trabajo Especial de Grado, es una apertura a la profundización en el área de investigación relacionada con la elaboración de diseños instruccionales incorporando recursos didácticos de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación que brinda la web 2.0 y que el autor del presente trabajo a querido realizar un aporte significativo al desarrollo de políticas públicas en el primer nivel de prevención, mediante la retroalimentación continua entre el medio académico y los profesionales de la salud, en beneficio de nuestra sociedad venezolana.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, J. (2004). *El diseño de la instrucción en la planificación de la enseñanza*. Manuscrito no publicado, Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.
- Aguilar, J. (2005). *Diseño y Desarrollo instruccional para el presente milenio: Un enfoque*. Manuscrito no publicado, Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.
- Aznar, P. (1992). *Constructivismo y educación*. Valencia, España: Tirant lo blanch.
- Bellydancer, M. (2006). *Efectos de un programa de danzaterapia sobre el bienestar psicológico y la imagen corporal*, [en línea]. Recuperado 17 de septiembre de 2010, de: [http://marianabellydancer.blogspot.com/2006\\_07\\_01\\_archive.html](http://marianabellydancer.blogspot.com/2006_07_01_archive.html)
- Bentzen, M., Bernhardt, P. y Isaacs J. (s.f.). *Despertar el ego del cuerpo* (Parte II). Manuscrito no publicado, Instituto de Bodydynamic, Dinamarca.
- Brennan, R. (1994). *La Técnica de Alexander*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Cobo, R. y Pardo, H. (2007). *Planeta Web 2.0. Inteligencia colectiva o medios fast food*. México: FLACSO
- Díaz, S. (2009, Mayo). *Plataformas educativas, un entorno para profesores y alumnos*. Temas para educación [versión electrónica]. N° 2. Recuperado el 18 de septiembre de 2010, de: <http://www.youblisher.com/p/37864-Please-Add-a-Title/>
- Fernández, I. (1999). *Investigación documental sobre la nueva epidemia del culto del cuerpo: Anorexia, Vigorexia, Bulimia y otros trastornos. Prevención desde la familia y la escuela* [en línea]. Recuperado el 13 de mayo de 2010, de: [http://www.madrimasd.org/cienciaysociedad/ateneo/dossier/alimentos\\_funcionales/navarra/inam.htm](http://www.madrimasd.org/cienciaysociedad/ateneo/dossier/alimentos_funcionales/navarra/inam.htm)
- Guerrero T. y Flores, H. (2009). *Teorías del aprendizaje y la instrucción en el diseño de materiales didácticos informáticos* [en línea]. Recuperado el 15 de septiembre de 2010, de: <http://www.scielo.org.ve/pdf/edu/v13n45/art08.pdf>
- Kesselman, S. (2005). *El pensamiento corporal*. Buenos Aires, Argentina: Editorial LUMEN.
- Landeau, R. (2008, septiembre). *Referencias y citas bibliográficas*. Caracas: Universidad Metropolitana. Obtenido el 15 de mayo de 2010, de <http://medusa.unimet.edu.ve/procesos/referencias.html>
- Méndez, C. (2001). *Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. (3ra. ed.). Colombia: Mc Graw Hill.
- Ortiz, F. (1999). *La relación cuerpo-mente*. México, D.F: Editorial Pax México.

- Payne, R. (2002). *Técnicas de relajación*. (3ra. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Polonio, B. (2008). *Terapia Ocupacional en La Infancia Teoría y Práctica*. Madrid, España: Editorial Panamericana.
- Ramírez, A. (2005). *Psicoterapia corporal: Revisión de los aportes teóricos y clínicos de Wilhelm Reich, el análisis bioenergético de Alexander Lowen y la biosíntesis de David Boadella* [en línea]. Recuperado el 13 de mayo de 2010, de: [http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/ramirez\\_a/sources/ramirez\\_a.pdf](http://www.cybertesis.cl/tesis/uchile/2006/ramirez_a/sources/ramirez_a.pdf)
- Reigeluth, Ch. (1999). *Diseño de la instrucción. Teorías y modelos. Un nuevo paradigma de la teoría de la instrucción*. (Parte I). España: Aula XXI Santillana.
- Rodríguez, M. (2009). *Uso didáctico de los wikis*. Caracas, Venezuela: Universidad Metropolitana.
- Romano, D. (2003). *Introducción al método Feldenkrais*. Buenos Aires, Argentina: Editorial LUMEN.
- Ruiz, C. (2007). *Enfoque estratégico de la educación superior en entornos virtuales de enseñanza y aprendizaje* [en línea]. Recuperado el 15 de septiembre de 2010, de: <http://www.cies2007.eventos.usb.ve/memorias/ponencias/235.pdf>
- Salabarría k., Rodríguez S. y Cruz S. (2007). *La percepción de la imagen corporal* [en línea]. Recuperado el 13 de julio de 2010, de: <http://hedatuz.euskomedia.org/4564/1/08171183.pdf>
- SALUT (2001). [Página web en línea]. Disponible en: <http://es.salut.conecta.it/presentacion.htm> [2010, 18 de septiembre, 9:13 p.m.]
- Sanchez, R. J. (2005). *Plataformas tecnológicas para el entorno educativo. Acción Pedagógica* [versión electrónica]. Nº 14. Obtenido 22 de septiembre de 2010, de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17239/2/articulo2.pdf>
- Serrano, M. (2002). *La Educación Para la Salud del Siglo XXI*. (2da. ed.). Madrid, España: Editorial Díaz de Santos.
- Shealy, N. (2001). *Enciclopedia completa ilustrada de Terapias Alternativas*. Barcelona, España: Könenmann.
- Totton, N. (1994). *Trabajos reichianos de crecimiento*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Era Naciente.
- UPEL (2006). *Manual de trabajos de grado de especializaciones y maestría y tesis doctorales*. (4ta. ed.). Venezuela: FEDUPEL.
- Zagalaz, M. (2009). *Distorsión de la imagen corporal en la anorexia nerviosa, programa de prevención desde la educación física escolar* [en línea]. Recuperado el 1 de mayo de 2010, de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/343Zagalaz.pdf>