



PROPUESTA DE RECURSOS TECNICOS Y DIDACTICOS PARA LA FORMACIÓN EN ESPACIOS VIRTUALES

Andrés González Enríquez

Centro de Psicología Virtual. A Coruña

Alfonso Barca Lozano

Catedrático de la Universidade da Coruña

RESUMEN

Con este trabajo se pretende elaborar un modelo integrador de instrucción en espacios virtuales de aprendizaje y enseñanza. Su objetivo está centrado en la utilización de los recursos técnicos, didácticos/instruccionales y materiales de cara a la formación, enseñanza y aprendizaje del alumnado y profesorado en espacios virtuales. En esta línea se propone la secuencia de contenidos que a continuación se indica: 1. *Introducción*. 2. *El modelo educativo*. 3. *Los espacios virtuales de formación continuada y los recursos docentes y didácticos*. 4. *La comunicación en espacios virtuales de aprendizaje*. 5. *Las guías de formación en el tablón del profesor*. 6. *Las actividades docentes en el espacio/aula*. 7. *La participación en los restantes espacios de formación*. *La memoria final*.

I. INTRODUCCIÓN

Normalmente se inicia la conexión/relación con el alumnado vía red dando la bienvenida a todos por parte del equipo de docentes/profesores que van a compartir esta experiencia educativa.

Haremos referencia, como ejemplo, a un Curso de Postgrado que los autores dirigen en

la actualidad para mostrar la potencia y validez de las herramientas didácticas a través de red, vía internet. El equipo docente, al confeccionar y diseñar el curso de postgrado *Técnicas de Evaluación e Intervención Psicológica en Contextos Educativos y Sociocomunitarios* de la Universidad de A Coruña decidió, por una parte, facilitar al máximo el acceso a la formación y, por otra, la utilización de las novedades tecnológicas en el campo de la información y la comunicación para la consecución de dicho objetivo.

En definitiva, se trata de superar una de las barreras e inconvenientes con los que nos encontramos con más frecuencia en la práctica educativa: *las variables espacio y tiempo... Pero, en concreto, ¿a qué hacemos referencia cuando aludimos a este tipo de variables?*

En el desarrollo de la labor docente presencial, una obligatoria condición para que esta se verifique es que alumno y profesor coincidan en el mismo espacio (**aula**) y en el mismo tiempo (**horario**). Dicha condición provoca, sobre todo en la formación postgraduada (recordemos que la mayoría de los alumnos/as susceptibles de formación desempeñan una ocupación laboral y/o su asistencia es muy compleja debido a los desplazamientos que conlleva), que resulte imposible la realización del mismo.

Las nuevas tecnologías de información son un recurso excelente para superar dichas barreras, pero por su puesto sin el menoscabo de la calidad de la formación ofertada y dispensada a los alumnos/as sujetos a formación.

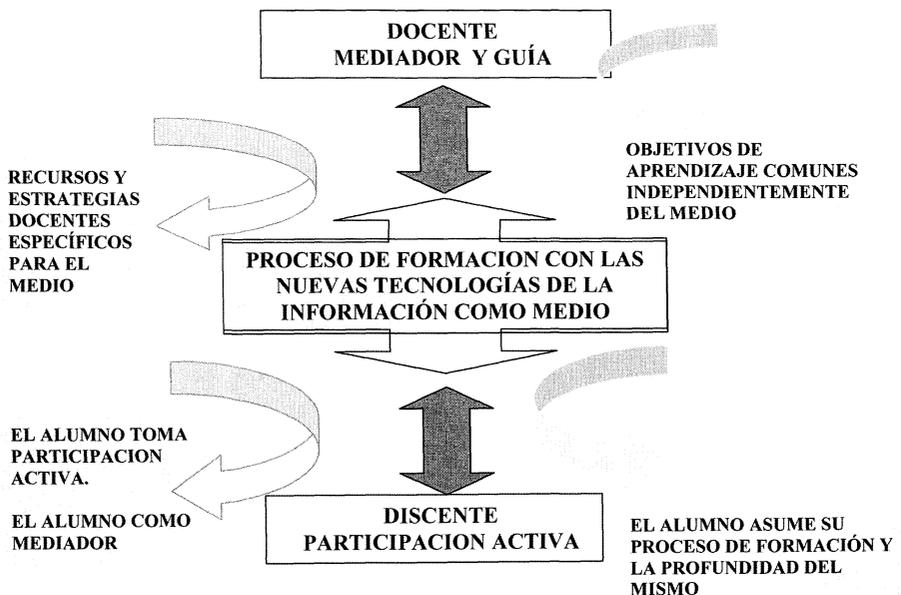
El propósito de este *trabajo-dossier* es tratar de comunicar los aspectos más relevantes de la comunicación e interacción didácticas a distancias a través del formato electrónico/informático y poner a disposición del posible/futuro alumnado en espacios virtuales, por una parte, así como el diseño y modelo educativo a seguir en el presente curso de formación postgraduada al que nos referíamos anteriormente y, por otro, hacer partícipes de una amplia gama de recursos docentes que estarán a disposición de todos los

alumnos y profesores para poder lograr los objetivos que nos hemos planteado.

II. EL MODELO EDUCATIVO

En la realización del diseño educativo a emplear para la puesta en práctica de las actividades de formación postgraduada vía red, se partió del análisis molecular de los elementos componentes en dicho proceso, a saber (Ver esquema gráfico adjunto);

1. Los Docentes/Profesores
2. Los Discentes/Alumnos
3. El Medio de Formación.



Se concibe este proceso como dinámico, interactivo y retroalimentador, en el que tanto los docentes y discentes toman parte activa y el medio configura (aunque es manipulable y adaptable) las actividades, recursos y estrategias a poner en práctica, al que en consonancia con la literatura científica al respecto denominamos MODELO MEDIADOR DE MEDIADORES.

A. DOCENTE/PROFESOR: mediador, elemento estructural, centro y guía.

El punto crucial de todo aprendizaje es el *momento interactivo* que se produce entre el formador, el alumno y el medio en que se verifica, evidentemente en nuestro caso, por las características especiales y específicas del mismo. Piénsese que este proceso es crucial.

Pero, aunque aparentemente el medio marca y determina el mismo, no es el elemento principal, sino un indicador de la necesidad de adaptar, modificar o crear nuevas estrategias docentes. El propio medio además es modificable y manipulable.

El marco teórico en el que se concibe nuestro diseño educativo y el papel que en él desarrolla el docente fue descrito por Ferrández (1986; 1989) como sigue: *...creo que, hoy por hoy, se puede decir que el medio carece de virtud mediadora en solitario, es decir, sin contar con la acción del profesor y del alumno. No me atrevo a adelantar nada más, en tanto la inteligencia artificial no diga su última o penúltima palabra. La razón es simple: los medios no pueden adaptarse adecuadamente a los cambios seguidos por la impredecibilidad y momentaneidad de las idas y venidas de la vida del aula. Tiene que ser alguien que perciba el cambio quien determine cuál es la adecuación del medio más pertinente para cumplir su objetivo.*

Pérez Gómez (1983) analiza este problema desde la perspectiva docente afirma: *...el profesor no es un observador indiferente, participa real y virtualmente en los acontecimientos del aula y se encuentra personalmente implicado en ellos...El aula es un cajón de sorpresas permanentes y frecuentemente un ámbito de provocación de comportamientos inesperados y, a menudo, no deseados (1983:118). Ante una nueva situación inesperada, el profesor toma una decisión y cambia la aplicación que le estaba dando al medio, pero el medio no puede adaptarse por sí mismo, máxime si del mundo de los procedimientos nos encaramos al de los conceptos y, mucho menos, si de estos ámbitos llegamos al campo de valores y las actitudes. Insisto en que esta situación no tiene por qué interpretarse como definitiva, sino ajustada a las posibilidades actuales de los medios en la escuela.*

Por tanto, desde nuestra perspectiva el docente/profesor es la parte crucial y determi-

nante del proceso virtual de aprendizaje siendo el medio, el soporte, pudiendo este adquirir impacto educativo por sí mismo, pero siempre por la acción del docente sobre el mismo.

Concebimos pues que las competencias docentes del formador dentro de los espacios virtuales de formación son las siguientes:

Explicar, orientar, incentivar para la motivación, potenciar o modificar actitudes, ayudar al participante en los distintos momentos del proceso de formación, modificar y adaptar el medio de aprendizaje a la necesidades del proceso formativo, corregir los errores del aprendizaje y evaluar aprendizajes, programas y cursos.

Por otro lado, como puede desprenderse de las competencias docentes anteriormente descritas el proceso en nada difiere del proceso de formación presencial y, por supuesto, tampoco lo son los objetivos perseguidos con el proceso de aprendizaje, ahora bien lo que requiere unas acciones especiales es *el diseño o manipulación o manejo del medio de aprendizaje*, vertebrado en la elaboración de los espacios virtuales de aprendizaje y la utilización de los recursos docentes en sintonía con el medio en que se van a desarrollar dichas actividades de formación, pero repetimos una vez más y subrayamos que esto es fundamental, que el docente *es mediador y guía de todo el proceso y sin embargo, por su competencia, es un mediador de carácter profesional.*

Es necesario insistir en que los medios son *mediadores* sólo cuando están en manos de un mediador, sobre todo, durante el proceso enseñanza/aprendizaje (Barca et al.1997).

B) DISCENTE/ALUMNO: automediación con participación activa.

La función automediadora del alumno se enmarca y hace referencia a la mediación de su propio proceso de aprendizaje.

Si bien dicha función mediadora nace del procesamiento de la información que el alumno realiza sobre el material y el propio proceso de aprendizaje, nunca deberemos olvidar que este procesamiento está influido por lo que hace el formador sobre la misma información, a la vez que éste está influido en sus acciones y por tanto el medio por el propio proceso del alumno.

En este constante almacenamiento, proceso, recuperación y uso de la información, el alumno se apoya en los medios, aunque en aquellos que el plan de trabajo académico ha planificado *a priori*. El formador, por lo tanto, influye con un tipo de intervención u otro desde el momento de la planificación, influencia que puede ser más significativa a lo largo del momento interactivo.

Procesar la información requiere poner en marcha una serie compleja de capacidades o habilidades humanas con el fin de lograr un aprendizaje significativo (Barca, 1997). Durante las acciones de ida y vuelta, análisis y síntesis, inducción y deducción, abstracción y generalización, etc. el participante en la formación va poniendo en marcha unos mecanismos y dejando otros en vía muerta, influyendo además por su puesto, en las acciones e intervenciones que el formador realiza con posterioridad. En ese sentido modifica el medio, en tanto en cuanto *INFLUYE EN LAS ACCIONES Y MANIPULACION QUE DEL MEDIO HACE EL FORMADOR*.

C) LOS MEDIADORES Y LOS MEDIOS: *facilitadores del proceso.*

El medio, como ya hemos mencionado en otro lugar de este *dossier*, es determinante en cuanto que su estructura llega a facilitar más o menos unas modalidades u otras de tratamiento y procesamiento de la información. Unos medios potencian la percepción visual, otros la auditiva y otros la táctil; hay medios que favorecen la actividad mental del participante y otros que se caracterizan más por la

recepción pasiva de información, etc. (Ferrández, 1995).

Por lo tanto, el medio es el que influye en las operaciones mentales pero respetando la base de la mente. constituyéndose en un buen *mediador* no sólo para el profesor (mediador profesional) sino también para el alumno (mediador de su propio proceso de aprendizaje).

El medio tiene por tanto un alto poder dentro de la estructura de las estrategias metodológicas y que es clave tanto desde la visión del *CON QUÉ* realizar la acción formativa como desde el *EN DÓNDE, DE QUÉ MODO*, etc.

Así una vez más, los bucles del discurso vuelven siempre a llevarnos al mismo sitio: *lo importante es que el formador tenga asumidas e integradas en su transfondo profesional las competencias necesarias para ejercer su tarea con calidad total. Desde el saber acerca de los medios hasta el hacer saber en el mundo de esos medios, no es más que un esfuerzo de concretar del saber, el saber hacer, el saber estar y el hacer saber propios de amplio mundo de la formación* (Ferrández, 1995)

El propósito y objetivo del *Diseño Educativo* que pasamos ahora a describir en profundidad, persigue como meta el facilitar al docente, pilar y guía del proceso, la asunción e integración de la competencias necesarias para el desarrollo de las actividades formativas, de una manera clara y sencilla, tanto para él mismo como para el alumno en cuanto parte imprescindible de dicho proceso, primando la utilidad práctica para ambos, pero sin perder la perspectiva del interés principal: *la consecución de los objetivos didácticos.*

III. LOS ESPACIOS VIRTUALES DE FORMACIÓN Y LOS RECURSOS DOCENTES

A la hora de categorizar el modelo didáctico a seguir, comentábamos la influencia del medio donde se verifica el proceso de ense-

ñanza/aprendizaje así como nuestra capacidad como docentes de crearlo, manipularlo, modificarlo con el objeto de facilitar nuestra labor por un lado, como el proceso de autoaprendizaje del alumno, por otro.

Para lograrlo mencionábamos la utilización de recursos y estrategias de aprendizaje, pasamos ahora a tratar en profundidad los recursos docentes/didácticos que disponemos para ello.

1. LA PLANIFICACIÓN Y LOS MATERIALES DIDÁCTICOS

Como ya expresábamos en otro lugar, el marco, el medio de aprendizaje queda determinado por la planificación previa del curso y la elaboración de los materiales didácticos que los profesores han confeccionado y elaborado como fundamento estructurador y vertebrador del módulo didáctico de que se trate.

Se indica, además, que todos los materiales didácticos serán transformados a un soporte interactivo al que se añadirá un *video* explicativo (confeccionado por los propios profesores, en este caso del Curso de Postgrado al que nos referimos al cimiento de este trabajo) que sirve de guía del proceso de adquisición de conocimientos de los conceptos que se suministran en los materiales didácticos contruidos por el Profesorado de este Curso.

Dichos materiales didácticos (a la vez que los documentos, artículos que se considere oportuno) estarán disponibles en todo momento al acceso de todos los alumnos participantes en un espacio virtual específico y que viene a ser *el área de descarga de archivos*.

2. LOS ESPACIOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE

La metáfora utilizada para la construcción de los espacios virtuales de aprendizaje donde llevar a cabo nuestra labor de formación, es la de la *Facultad o Centro Universitario real*,

estructurándose los espacios a imagen y semejanza de los que encontramos en cualquier Centro Universitario.

Esta metáfora la consideramos de especial utilidad por que facilita la comprensión y la continuidad con el proceso formativo presencial, al que estamos completamente adaptados y familiarizados, lo que nos confiere una *sensación de domio* (tanto a docentes como discentes), imprescindible al enfrentarnos al reto de realizar los procesos formativos utilizando las nuevas tecnologías de la información.

Cuando entramos en un Facultad Universitaria lo primero con lo que nos encontramos es la *puerta*, unos pasillos o zonas de esparcimiento, biblioteca, aulas y dentro de esta última dos zonas totalmente diferenciadas por un lado el área específica del docente (a la que denominamos en la **Tablón**), y por otro la zona de interacción entre alumnos y profesor y entre éstos a su vez (a la que denominamos **Aula**).

Por ello, en sintonía con esta concepción hemos construido unos espacios virtuales, que intentan proporcionar el marco para que se desarrollen todas la amplia gama de comportamientos y acciones comunicativas que en dichos espacios *reales* los alumnos y los docentes llevamos a cabo.

Lo importante no es la similitud real-virtual estricta, sino la *similitud funcional* desde el punto de vista de la transmisión de la información.

A) LA PÁGINA PRINCIPAL (ver figura anexa).

La página principal es la *puerta de acceso* a los distintos espacios virtuales de del curso de formación postgraduada. En su contrucción y estructura han primado los criterios de *funcionalidad comunicacional* y *rapidez de conexión* (intimamente ligadas entre ambos) por lo que se han desechado aspectos estéticos y

demás *florituras virtuales* que limitarían dicha rapidez, lo que provocaría la desmotivación de

alumnos y docentes. Los espacios a los que se puede acceder desde la página principal son:

CURSO DE POSTGRADO/TÍTULO PROPIO DE LA UNIVERSIDAD DE A CORUÑA

**EXPERTO EN:
TÉCNICAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA EN CONTEXTOS
ESCOLARES Y SOCIOCOMUNITARIOS.**



Universidade da Coruña

Organizado por:



Centro de Psicología Virtual

• 22/1/2001

- Os recordamos a todos los alumnos que debeis vaciar con frecuencia vuestro buzón de correo, sinó no podreis recibir nuevos mensajes.



**Zona de descarga de archivos
(para alumnos)**



Información y matrícula

**Foros y Aulas
(sólo para alumnos y profesores)**

**** *Vínculos de unión/conexión*** tanto con la Universidad de A Coruña, como con el Centro de Psicología Virtual (C.P.V. S.L),

**** *Zona de acceso al área de descarga de archivos***, lugar restringido por contraseñas de acceso, donde se encuentran, los materiales didácticos y documentos que vosotros los docentes y en algunos casos los alumnos considerais de utilidad para la verificación del proceso de formación.

**** *Zona de información y matrícula***, lugar indicado para los visitantes a estas áreas virtuales de formación, donde se le proporciona información específica sobre el Curso de Postgrado y Máster, por si es de su interés el realizarlo en años posteriores.

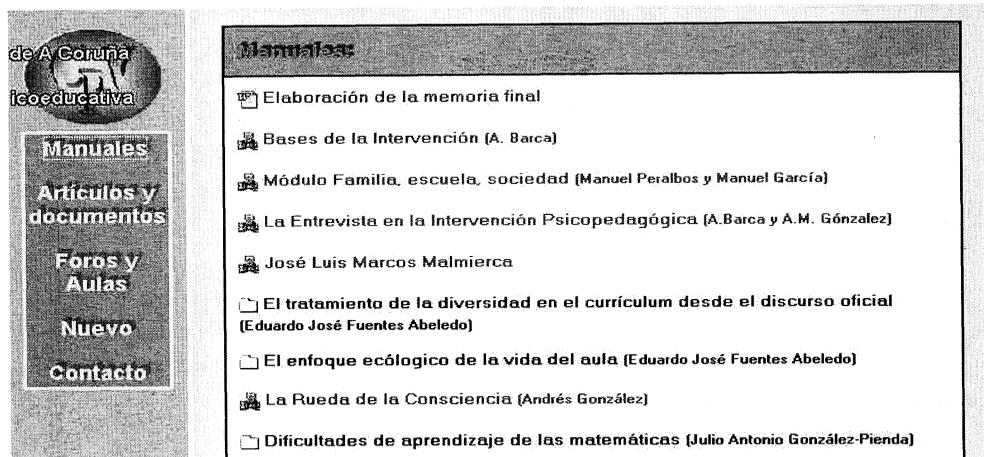
**** *Zona de acceso a las aulas y foros de formación postgraduada***, espacio donde se desarrolla la labor docente, mediadora del proceso de autoaprendizaje del alumno. También es un zona con acceso restringido para alumnos y profesores.

Se observará que de modo idéntico a las puertas y recibidores de las *facultades reales* se sitúan en esta página principal, **anuncios** que consideramos imprescindibles que nuestros alumnos conozcan, como por ejemplo en este caso: *la necesidad de vaciar su buzón electrónico con regularidad para que los mensajes y documentos que se le envían no sea rechazados por sus servidores de correo electrónico.*

B) LA ZONA DE DESCARGA DE ARCHIVOS

Es el espacio virtual (de acceso restringido) donde el alumno tiene acceso a todo el conjunto de materiales y/o documentos

que el equipo docente ha considerado oportuno proporcionárselos para que pueda llevarse a cabo el proceso de formación. Como se puede observar en la figura anexa, en él se distinguen varias opciones de acceso:



** **Manuales:** Al acceder a ella los alumnos pueden descargar en su ordenador personal, todos los materiales didácticos que el equipo docente y el profesorado del Postgrado ha confeccionado y que constituirán la guía de su aprendizaje.

** **Artículos y documentos:** en esta zona/área se sitúan todos aquellos artículos y documentos que el profesorado ha considerado complementos importantes de los materiales didácticos para el desarrollo del proceso de formación e instrucción.

** **Vínculo de conexión con las aulas y foros:** a través de este vínculo los alumnos pueden acceder directamente a las aulas y foros de aprendizaje, a la vez que pueden observar si lo desean, los materiales, documentos y/o artículos que el profesorado refleja en sus indicaciones y directrices docentes, ya sea en los tablones, aulas o foros de debate.

** **Zona de Chat:** este área facilita la comunicación en tiempo real (es decir, en es mismo

instante) entre los alumnos, o entre éstos y los profesores. Lo consideramos de utilidad para que puedan establecer entre ellos vínculos y facilite la superación de la sensación de soledad y abandono, principal problemática de los procesos formativos virtuales de aprendizaje.

Como es fácilmente observable, cuando accedemos a este espacio virtual, en la página de inicio de dicha área, aparecen **anuncios** o en el menú con el nombre de **nuevo**, que alertan al alumno de cuáles han sido las últimas aportaciones al **área de descarga** y qué ruta; es decir, qué movimientos virtuales han de seguir para proceder a su descarga.

Por último, también se le facilita la posibilidad de contactar con el coordinador académico y/o el tutor informático.

C) LOS FOROS Y AULAS DE APRENDIZAJE

Este espacio, como se puede observar en la figura anexa, es el que se ha diseñado espe-

cificamente para el desarrollo y puesta en práctica de la labor docente, su estructura, como se verá, se vertebrará del siguiente modo:

- ** *TABLONES DE LOS PROFESORES*
- ** *AULAS ESPECÍFICAS PARA CADA DOCENTE.*

- ** *MEMORIA FINAL.*
- ** *AREA DE DEBATE DE ARTÍCULOS.*
- ** *FORO PARA PROFESORES*
- ** *FORO GENERAL*
- ** *AREA DE AYUDA INFORMÁTICA*

Foros y Aulas				
Foros y Aulas del curso de postgrado				
Página principal Salir (chillario) Perfil Buscar Mensajes escritos hoy Quien está conectado Ayuda				
Inicio /				
Nombre del foro		Conversaciones	Mensajes	Última aportación
Foro Público				
<input type="checkbox"/>	Foro Público Foro abierto a todo el público. No requiere contraseña.	0	0	n/d
Tablones de profesores				
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Andrés González Enriquez Clase del profesor A. González Enriquez	13	18	12 May, 2001 14:01
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Juan Carlos Brenlla Clase del profesor Juan Carlos Brenlla	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Julio González Pienda Clase del profesor Julio González Pienda	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Alfonso Barca Lozano Clase del profesor Alfonso Barca Lozano	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor José Escoriza Clase del profesor José Escoriza	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Manuel García Fernández Clase del profesor Manuel García Fernández	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Leandro S. Almeida Clase del profesor Leandro S. Almeida	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Muñoz Cantero Clase del profesor Muñoz Cantero	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor José Luis Marcos Malmierca Clase del profesor José Luis Marcos Malmierca	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor José Manuel Gil Beltrán Clase del profesor José Manuel Gil Beltrán	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Manuel Peralbo Clase del profesor Manuel Peralbo	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Tablón del profesor Juan Carlos Nuñez Pérez Clase del profesor J. C. Nuñez Pérez	0	0	n/d
Aulas				
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Andrés González Enriquez Aula de los alumnos del profesor A. González Enriquez	16	61	10 May, 2001 18:29
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Manuel Peralbo Aula de los alumnos del profesor Manuel Peralbo	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Juan Carlos Brenlla Aula de los alumnos del profesor Juan Carlos Brenlla	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Juan Carlos Nuñez Pérez Aula de los alumnos del profesor J. C. Nuñez Pérez	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor José Escoriza Aula de los alumnos del profesor José Escoriza	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor José Luis Marcos Malmierca Aula de los alumnos del profesor José Luis Marcos Malmierca	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor José Manuel Gil Beltrán Aula de los alumnos del profesor José Manuel Gil Beltrán	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Leandro S. Almeida Aula de los alumnos del profesor Leandro S. Almeida	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Julio González Pienda Aula de los alumnos del profesor Julio González Pienda	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Manuel García Fernández Aula de los alumnos del profesor Manuel García Fernández	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Muñoz Cantero Aula de los alumnos del profesor Muñoz Cantero	0	0	n/d
<input type="checkbox"/>	Aula del profesor Alfonso Barca Lozano Aula de los alumnos del profesor Alfonso Barca	0	0	n/d
Memoria Final				
<input type="checkbox"/>	Memoria final Elaboración de la memoria final	8	31	13 May, 2001 15:23
Otros foros				
<input type="checkbox"/>	Debates sobre artículos Foro para debatir sobre artículos y otros documentos	10	19	12 May, 2001 10:42
<input type="checkbox"/>	Foro para profesores Foro exclusivo para profesores. Sólo ellos pueden leer y escribir mensajes.	1	1	30 Apr, 2001 19:11
<input type="checkbox"/>	Foro general Foro para hablar sobre cualquier tema	11	41	14 May, 2001 17:18
<input type="checkbox"/>	Ayuda Ayuda sobre el manejo del foro o cualquier otro tema.	1	2	09 May, 2001 00:00
¿Quién está conectado?				
<input type="checkbox"/>	Ha habido 1 miembro(s) y 1 invitado(s) en el foro durante los últimos 30 minutos. E: Hilario (ver la lista entera)			
Tu última visita fue: 14 May, 2001 09:58. Todas las horas son GMT +1.				
<input type="checkbox"/> hay mensajes nuevos desde tu última visita. <input type="checkbox"/> no hay mensajes nuevos desde tu última visita. <input type="checkbox"/> es un acceso directo.		Ir a: <input type="text"/> Ir a...		
Powered by UltraBoard 2000 Standard Edition. Copyright © UltraScripts.com, Inc. 1999-2000.				

Por último, como se puede observar, se presentan una serie de utilidades, tanto en la parte superior de la página, como en la inferior que trataremos en el siguiente apartado de *recursos docentes*.

III. RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN DOCENTE

Los recursos para la docencia que vosotros/as disponeis para llevar cabo vuestra labor docente en el presente curso de postgrado son múltiples y variados, pudiendo suplir la deficiencia producida por el no contacto directo con el alumnado con brillantez.

En el diseño de los mismos ha primado la sencillez de aplicación, aspecto que a nuestro juicio hemos conseguido, pero la última palabra la tiene siempre el profesorado y nuestros alumnos/as.

Por ello, se debe animar a que se comuniquen al equipo docente todos los aspectos de la utilización de los recursos docentes que a juicio del profesorado juicio son complejos, oscuros o de poca utilidad. Estas aportaciones se consideran de suma importancia para la optimización de los recursos y el buen fin del aprendizaje.

Por otro lado, también se indica que en todo momento se puede tener acceso a un servicio de *tutoría informática*, bien para aspectos propios de los recursos del curso, o bien para cualquier tema informático en la dirección electrónica ehilario@ctv.es.

Señalamos como recursos docentes que se encuentra a disposición de todos los usuarios y participantes en el Curso de Postgrado, los siguientes:

1. Tutoría informática: Como mencionábamos más arriba, el acceso a la tutoría informática se puede establecer o bien enviando un mensaje electrónico a la dirección de Eduardo

Hilario Fraga, o bien dejando un mensaje en el espacio virtual AYUDA. La única diferencia entre uno u otro acceso a la tutoría informática, es la privacidad del contacto al emplear el primer sistema.

2. Conocer cuáles alumnos o profesores están conectados en ese instante: Este recurso nos permite superar tanto alumnos como profesores la sensación de soledad por un lado, y el impacto emocional de irrealidad, que en las primeras experiencias y contacto con este medio de aprendizaje podemos sentir.

3. Acceso al Perfil de alumnos/as o profesores/as: La utilidad de este recurso es doble. Por un lado, se permite la posibilidad de interacción y de conocer a los alumnos, sobre todo en un aspecto más humano y, por otro lado, también nos facilita el conocimiento de los demás alumnos y compañeros/as de docencia.

Entre las distintas opciones de las que se puede disponer al confeccionar el perfil, están *los intereses profesionales, los propios comentarios sobre gustos personales, la insertar una foto, proporcionar la dirección dirección electrónica o de la página web*, en el caso de que se considere oportuno. El acceso a este recurso puede lograrse de dos modos: o bien en el menú superior de la pantalla donde se menciona el nombre *perfil*, o en cada mensaje elaborado por la persona (ya sean alumnos, ya profesores), *picando* con el puntero del ratón en el *logotipo de un ser humano caricaturizado*, que está situado en la parte izquierda de los mensajes añadidos, ya a los foros de debate, ya a las aulas o en los tabloneros de los distintos docentes, (ver figura anexada en el apartado V del presente *dossier*)

4. Búsqueda rápida de nuevas comunicaciones o mensajes: Para facilitar el movimiento **RAPIDO Y PRECISO** de alumnos y profesores se puede disponer de varias opciones a utilizar.

Si se observa el menú superior de la pantalla podréis localizar un vínculo de conexión que

reza *Mensajes escritos hoy*. Picando sobre dicho vínculo se tiene acceso único a los mensajes, bien de alumno o de profesores que se hayan escrito en las últimas veinticuatro horas desde la propia conexión.

Por otra parte, con la mera observación de la *Página de inicio de nuestras aulas*, y percibiendo los cambios de color de las carpetas de acceso a los distintos espacios virtuales de aprendizaje, también es un sistema válido de localización de las áreas donde se han situado nuevas comunicaciones y mensajes. El *color amarillo* indica que han sido colocados nuevas comunicaciones mientras que el *color blanco* de las carpetas o puertas de acceso a los espacios de formación, señala que dicha área no ha cambiado desde vuestra última conexión. Dicha orientación se podrá encontrar en la parte inferior de la página.

5. Opciones de manejo y manipulación de las comunicaciones que deseáis leer o añadir a los espacios virtuales de aprendizaje: Entre los distintos recursos que se pueden utilizar, para lograr un mayor impacto de nuestras comunicaciones virtuales destacamos las siguientes:

a) Lectura y/o Confección de los mensajes o comunicaciones sin estar conectado a la red o espacio virtual: Es una opción que además de propiciar un ahorro enorme de la factura telefónica, facilita que podamos realizar los mensajes con tranquilidad, sosiego adaptándonos a nuestra disponibilidad de tiempo actual. Los mensajes se confeccionan, en primer lugar en un procesador de textos (*ATENCIÓN SI QUEREMOS DARLE FORMATO DEBEREMOS AÑADIR AL TEXTO LOS CÓDIGOS CORRESPONDIENTES, aspecto que trataremos posteriormente*) y, tras finalizar su confección, seleccionamos todo el mensaje, lo copiamos, después nos conectamos y, al encontrar el espacio virtual específico donde queremos situar el mensaje y haber picado la opción correspondiente, al pulsar

en el botón derecho del ratón, y elegir la opción *pegar*; el mensaje ya está añadido en un tiempo mínimo.

El proceso inverso lo podemos realizar también de forma inversa, esto es: copiando los mensajes situados en los espacios virtuales y pegándolos en nuestro procesador de textos, leyéndolo tranquilamente en el momento que consideremos más oportuno

b) Elección inicial del tipo de comunicación a añadir en los espacios virtuales de aprendizaje. Inicialmente podemos elegir dos formas distintas a la hora de añadir un mensaje: *Nuevo mensaje* o *Contestar*. La diferencia entre uno y otro es que, mientras la primera abre un nuevo tema, explicación o comentario situándose dentro del espacio virtual específico de manera independiente y autónoma, la segunda es una contestación a una demanda, pregunta o tema ya iniciado y que se sitúa en el mismo espacio que ocupa el mensaje principal en el área virtual en cuestión (recordemos aquí la importancia de la organización de la información en los procesos de aprendizaje). Como variante de la opción *contestar* disponemos la opción *Contestar con original*, cuando estimemos oportuno que el mensaje pilar de la comunicación formativa establecida forme parte de nuestro mensaje.

c) Elección del Emoticon pertinente, señal de nuestro mensaje: Con el objeto de transmitir una emoción o carácter de clase del mensaje disponemos de una serie de *emoticones* tras la elección inicial de la modalidad de nuestra comunicación, que intentan cubrir de forma visual este aspecto perceptivo. (se puede también acceder la explicación del manejo de los emoticones y del foro general en la leyenda situada en el menú superior de la página de inicio de las aulas denominada *Ayuda*).

d) Dar formato al mensaje: Este aspecto será tratado en profundidad en el punto

siguiente del dossier, al utilizar los **CÓDIGOS ULTRABOARD**, de sencilla y simple aplicación (se puede también acceder la explicación del manejo de los códigos de formato y del foro general en la leyenda situada en el menú superior de la página de inicio de las aulas denominada *Ayuda*).

e) Añadir nuestra firma personal y/o documentos en formato texto, imágenes, audios y videos. Tras la confección del mensaje y antes de proceder a situarlo en un espacio virtual específico, disponemos de varias posibilidades como son las de añadir nuestra firma personal, documentos en formato texto, imágenes, audios y videos. Creemos que pueden ser recursos de gran utilidad para el desarrollo de vuestras actividades docentes.

ATENCIÓN!: Si bien siempre podrá acceder a la ayuda informática, se indica aquí que según sea la versión de vuestro EXPLORER (4 o inferiores con la 5 o superiores no existen problemas) uno se podrá encontrar con problemas la hora de añadir documentos, videos o imágenes. Se solucionan picando primero en el espacio indicado para añadir ficheros y después presionado la tecla de tabulación (cuarta tecla desde vuestra posición de la parte más a izquierda de vuestro teclado) y la barra espaciadora.

F) Posibilidad de modificar los mensaje ya situados en los espacios virtuales de aprendizaje: Tras haber situado vuestras comunicaciones en los espacios virtuales de formación correspondientes, si lo consideráis oportuno, esta a vuestra disposición la posibilidad de modificar el contenido, o añadir aspectos que consideréis oportunos al mismo. Podréis utilizar dicho recurso “picando” sobre la leyenda situada a la derecha con el título *Modificar*.

Es preciso tener presente que **sólo cada profesor o alumno/usuario tiene acceso a**

la modificación de sus propias comunicaciones.

6. Ayuda general del manejo de los espacios virtuales de aprendizaje. Si en cualquier momento se desea obtener una ayuda inmediata sobre el manejo de los espacios virtuales de aprendizaje, en el menú superior de la *Página de Inicio*, deberemos picar sobre la leyenda *Ayuda*, obteniendo información al instante sobre el uso y manejo del foro, ya en las indicaciones de utilización de los códigos de dar formato al texto, utilizar emoticons etc.

7. Posibilidad de evaluar el impacto de la acción docente y la utilización de los espacios virtuales de formación por parte de los participantes. Si deseamos obtener información sobre el impacto de nuestras acciones docentes disponemos de varias posibilidades. Una de ellas es evidente y clara, observando el número de mensajes que se han situado en las áreas virtuales de formación que nosotros hemos creado.

Otro recurso del que disponemos para conocer el número de personas que han leído nuestros mensajes se obtiene situando el puntero de nuestro ratón sin *picar o clicar encima*, tan sólo situándolo encima de la carpeta que da acceso al contenido de los mensajes, se obtendrá al realizarlo, una leyenda que reza por ejemplo *Hits: 17*, indicándonos que dicho mensaje ha sido leído por 17 personas en el número no está incluido el propio profesor o alumno como creadores ni se contabilizan las repeticiones de lectura de los miembros.

Se informa también que el EQUIPO DOCENTE UDCCPV, dispone de un sistema de control estadístico de la utilización de los espacios virtuales de aprendizaje ya a nivel individual o grupal, aportándonos entre otras estadísticas, horas del día de mayor utilización, días de la semana, días del mes etc.

8. Comunicaciones privadas con el resto de los docentes en el espacio FORO DE PROFESORES: Un recurso adicional que se pro-

porciona al equipo docente, es el espacio virtual *FORO DE PROFESORES*. En él pueden tratarse temas académicos, informáticos, didácticos, etc., de manera cuasi privada, es decir, la lectura y escritura de dicho espacio está restringido exclusivamente para los docentes/profesores del Curso de Postgrado *Técnicas de Evaluación e Intervención Psicológica en Contextos Educativos y Sociocomunitarios*.

IV. LA COMUNICACIÓN EN LOS ESPACIOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE

El medio en que vamos llevar a cabo nuestra acción docente, como ya hemos mencionado en repetidas ocasiones a lo largo de este dossier formativo, enmarca el tipo y el modo en que aplicaremos la distintas estrategias y recursos de aprendizaje que dispongamos, para que se verifique el proceso de enseñanza aprendizaje.

Señalamos como axiomas básicos para que se desarrolle una exitosa comunicación virtual los siguientes:

1. Siempre se debe colocar en la cabecera de la comunicación el TÍTULO Y TEMA DE LA MISMA. Intentaremos que responda con la mayor precisión posible al contenido que se va a transmitir en el mismo, lo que facilita el trabajo del alumno.

2. Al responder a una pregunta, se repetirá la misma cabecera que la persona que ha realizado la pregunta.

3. Utilización de un lenguaje claro y conciso con frases preferentemente cortas, para facilitar la comprensión y bloquear las falsas interpretaciones.

4. No utilicemos mayúsculas (se interpretan como un GRITO ó elevación del tono de voz) en las comunicaciones, excepto cuando queramos destacar algo de importancia crucial, para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

5. Especificar claramente los puntos que queremos destacar y si es necesario los enumeramos. Así, cuando se planteen las demandas o preguntas los alumnos/as, lo harán de acuerdo a la estructuración realizada por nosotros.

6. Cuando observamos que no hay movimiento (demandas, preguntas, reflexiones etc) en los espacios y comunicaciones creadas por vosotros, esperad un par de días y acotar nuevamente los conceptos y reflexiones capitales.

7. Prudencia exquisita en el lenguaje: los sarcasmos u otros comentarios de esta índole, pueden ser mal interpretados bajo este tipo de comunicación.

8. Intentar que las comunicaciones sean amenas, pero sin caer en la .

9. Evitar frases de tono negativo, que provocan desánimo en los discentes.

***No debemos desafiar a nadie.
Evitar los enfrentamientos.***

10. El trato con los estudiantes debe ser respetuoso y adecuado, pero con cercanía, por lo que consideramos muy conveniente que se enmarquen las comunicacione en la base del tuteo mútuo.

11. Es imprescindible la corrección y competencia lingüística, nunca deberemos perder la perspectiva que nuestro espacio es un lugar de formación UNIVERSITARIA (no se deben utilizar contracciones escribir la palabra entera y en el caso de a hacerlo indicarlo claramente).

12. Maximizar en nuestras comunicaciones la noción de grupo (imprescindible para superar la emoción de soledad y fomentar el trabajo cooperativo por otro) con terminos como NOSOTROS/AS, VOSOTROS/AS.

13. Se debe cuidar en la medida de lo posible el lenguaje no sexista. Respetemos sin

embargo la distinción de género (Ej: La médico es apta.)

14. En cuanto a la estructura de las comunicaciones es recomendable:

- a) *Comenzar con un saludo general para todos los estudiantes y miembros del curso de formación postgraduada.*
- b) *En el caso de que consista en la respuesta a una pregunta o demanda de un estudiante en concreto, se debe continuar con un saludo personal e individual al mismo.*
- c) *Continuamos con alguna frase que señale nuestro interés personal por el proceso de enseñanza/aprendizaje de todos los alumnos en general y del demandante en particular (Ej: ¿cómo llevamos el tema?), podemos incluir aquí algún comentario que consideremos crucial, relacionado con los materiales didácticos.*
- d) *Introducir la explicación temática, el motivo de la comunicación, y/o la respuesta a la pregunta planteada.*
- e) *Terminar todas las comunicaciones con un APOYO o REFUERZO.*

15. Terminar todas las comunicaciones con MENSAJES REFORZANTES, dirigidas a fomentar los siguientes aspectos:

- a) *Fomentar la participación (ej. **PREGUNTAD, PREGUNTAD**)*
- b) *Asunción personal y responsable del proceso de autoformación (ej. **RECORDAD QUE VOSOTROS/AS SOIS LOS RESPONSABLES DE VUESTRO/ NUESTRO APRENDIZAJE**)*
- c) *Animar a los/as alumnos/as.*
- d) *Fomentar la noción de grupo y la sensación de compañía. (ej. **TODOS NOSOTROS/AS CONSTRUIMOS LOS ESPACIOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE**)*

16. Se deben firmar siempre los mensajes, es una cortesía para con nuestros/as alumnos/as,

es un aspecto muy bien recibido por ellos, y además, marca el final de la comunicación.

17. Debemos tener cuidado especial con el tratamiento que damos a las preguntas. Recordemos que, por un lado, todas son importantes y deben ser tratadas con respeto y consideración (es decir todas las preguntas tienen respuesta) y, por otra parte, además de una demanda del alumno son un reflejo del propio proceso de enseñanza/aprendizaje.

18. Evitar contestar a las demandas con una nueva pregunta. Si lo consideráis pertinente “cread” otro espacio virtual de aprendizaje.

Un aspecto fundamental de la comunicación en espacios virtuales es la posibilidad de **DAR FORMATO AL TEXTO.**

El espacio virtual de formación nos permite, con la utilización de los Códigos *Ultraborad*, dotar a nuestras comunicaciones del aspecto que considere más conveniente para su comprensión, incluso la inserción de imágenes y *emoticones*.

La utilización de los códigos es simple y sencilla, siendo la notación **[código]** la que dota al texto del aspecto deseado.

Para que el código sea activado ES IMPRESCINDIBLE que, tras el texto al que queremos dotar de formato, situemos la notación **[/código]**.

Así, a modo de esquema-resumen, las acciones específicas para dotar a un texto de un formato sería:

[código] TEXTO [/código]

Los códigos específicos que podemos utilizar para dotar de características de formato específico a nuestras comunicaciones dentro de los espacios virtuales de aprendizaje son:

Aspecto del texto

texto en negrita

código: `[b]UltraBoard 2000[/b]`

se puede usar este código para escribir en negrita.

texto en cursiva

código: `[i]UltraBoard 2000[/i]`

se puede usar este código para escribir en cursiva.

texto subrayado

código: `[u]UltraBoard 2000[/u]`

se puede usar este código para escribir texto subrayado.

letra de tamaño mas pequeño

código: `[1]UltraBoard 2000[/1]`

se puede usar este código para escribir con el tamaño de letra mas pequeño (tamaño 1).

tamaño de letra menor

código: `[2]UltraBoard 2000[/2]`

se puede usar este código para escribir con un menor tamaño de letra (tamaño 2).

tamaño de letra medio

código: `[3]UltraBoard 2000[/3]`

se puede usar este código para escribir con el tamaño de letra medio (tamaño 3).

tamaño de letra mayor

código: `[4]UltraBoard 2000[/4]`

se puede usar este código para escribir con el mayor tamaño de letra (tamaño 4).

texto a nivel superior

código: `[sup]UltraBoard 2000[/sup]`

se puede usar este código para escribir a un nivel superior.

texto a nivel inferior

código: `[sub]UltraBoard 2000[/sub]`

se puede usar este código para escribir a un nivel inferior.

texto de color

código: `[color="#000000"]UltraBoard 2000[/color]`

con este código puedes cambiar el color de la letra.

ancho de letra fijo

código: `[fixed]UltraBoard 2000[/fixed]`

con este código se puede escribir con un ancho de letra fijo.

texto centrado

código: `[center]UltraBoard 2000[/center]`

se puede usar este código para alinear el texto al centro.

cita

no puedes usarlo en la firma

código: `[quote]UltraBoard 2000[/quote]`

se puede usar este código para resaltar una cita.

código

no puedes usarlo en la firma

código: `[code]UltraBoard 2000[/code]`

con este código se puede resaltar el texto de un código.

texto preformateado

no puedes usarlo en la firma

código: `[pre]UltraBoard 2000[/pre]`

se puede usar este código para presentar bloques de texto en ancho de letra fijo.

Efectos Básicos**vínculo simple**

código: `http://www.ub2k.com`

se puede enlazar direcciones de email y web `http://`, `www.`, y `ftp`. rápidamente.

vínculo complejo con url

código: `[url="http://www.ub2k.com"]UltraBoard[/url]`

se puede usar este código para enlazar urls con descripción.

vínculo complejo con email

código: `[email="support@ub2k.com"]Support Email[/email]`

se puede usar este código para enlazar direcciones de email con descripción.

imagen

código: `[img="http://www.ub2k.com/ultraboard.gif"]`

se puede usar este código para incluir imágenes en tu mensaje.

Caracteres especiales**carácter de copyright**

código: `(c)`

con este código se puede mostrar el símbolo de copyright.

carácter de registrado

código: `(r)`

con este código se puede mostrar el símbolo de registrado.

carácter de trademark

código: `(tm)`

con este código se puede mostrar el símbolo de trademark.

Otras opciones

listas desordenadas

no puedes usarlo en la firma

código: `[unordered=circle/square/disc][#]UltraBoard 2000[/unordered]`

se puede usar este código para presentar listas de elementos separadas por un espacio y marcadas por puntos.

listas ordenadas

no puedes usarlo en la firma

código: `[order=1/a/A/i/I][#1]UltraBoard 2000[#2]UltraBoard 2000[/order]`

con este código se puede mostrar listas de elementos ordenadas.

V. LAS GUÍAS DE FORMACIÓN EN EL TABLÓN DEL PROFESOR

El tablón del profesor representa, siguiendo la metáfora utilizada por nuestro diseño educativo, el espacio temporal, en el que el docente está realizando las explicaciones pertinentes para que se desarrolle el proceso formativo.

En este espacio **sólo el Profesorado** tiene la capacidad de **escribir** comunicaciones, teniendo únicamente acceso de lectura los demás participantes del proceso formativo.

Esta área es la indicada para:

- 1. Dar la bienvenida a los estudiantes y presentar vuestro módulo formativo.*
- 2. Presentar la guía didáctica.*
- 3. Presentar la temporalización del trabajo formativo.*
- 4. Motivar a los estudiantes con mensajes de ánimo.*
- 5. Hacer propuestas de materiales, documentos o artículos complementarios al módulo.*
- 6. Aportar las recomendaciones bibliográficas.*
- 7. Proponer debates reflexivos, que después redireccionaréis bien al aula personal, o el área de debate de artículos.*
- 8. Aclaraciones importantes sobre los contenidos del módulo que se plantearon en vuestra aula.*
- 9. Ofrecer respuesta a consultas planteadas en el aula, pero que por su importancia, para el grupo de estudiantes, consideráis que deben tener un lugar dentro del tablón.*

10. Proponer actividades específicas los estudiantes.

11. Recordar a los estudiantes alguna actividad específica.

12. Solucionar los posibles errores de los materiales didácticos previamente confeccionados.

13. Despedirse de los participantes al finalizar el módulo.

En cuanto a las Guías de Formación, imprescindibles para que pueda llevarse a cabo el proceso de autoformación de nuestros/as alumnos/as, es imprescindible tener en cuenta que en su estructura primará:

La conexión directa con los materiales didácticos previamente confeccionados por vosotros. Ese es siempre el punto de referencia.

Indicará los **CONCEPTOS BÁSICOS/CLAVES** que son imprescindibles manejar.

Versará con la conexión de los materiales didácticos con la práctica profesional real.

Se abrirá las puertas a un proceso formativo más profundo, de los contenidos temáticos elaborados por vosotros y presentes en los materiales didácticos.

A modo de ejemplo se os adjunta una posible guía de formación enmarcada dentro del módulo formativo **“LAS TÉCNICAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN EN LA ANSIEDAD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO Y SOCIOCOMUNITARIO.”**

M.I.I. "Técnicas de Intervención en la Ansiedad"
Andrés González Enriquez
 Administrador en Profesores
 Mensajes: 7 desde el 21 Abr. 2001

M.I.I. "Técnicas de Intervención en la Ansiedad"
MÓDULO II (M.II.1.)
¡HOLA A TODOS!

Comenzamos las actividades didácticas del segundo módulo de formación, titulado "Técnicas de evaluación y manejo de ansiedad en el ámbito educativo y sociocomunitario".

Os sugiero que iniciemos el proceso de autoaprendizaje con la lectura de los documentos que habéis recibido en vuestro buzón electrónico, a saber:

- * * "Técnicas de manejo de ansiedad en el ámbito educativo y sociocomunitario" (Corresponde al capítulo 4 de la segunda parte del manual que se os ha enviado. Ahora se os sugiere leer los dos primeros puntos I. Introducción y II. Necesidades)
- * "Folleto informativo del N.I.M.H. (Instituto Nacional de Salud Mental estadounidense), sobre los trastornos de ansiedad"
- * * "Interpretación correcta de los síntomas del ataque de pánico o crisis de angustia"
- * * "Artículo sobre Prevención de drogodependencias, que incluye en su estructura, la formación en habilidades de afrontamiento en manejo de ansiedad".INFAD 95.

CONCEPTOS BÁSICOS.

Con la palabra "ansiedad" hacemos referencia a un estado del cuerpo que se caracteriza por la presencia de tensión o activación que se manifiesta o presenta en tres niveles, planos o ámbitos: corporal, pensamientos y comportamientos.

El nivel fisiológico (corporal) incluye los cambios viscerales, somáticos y corticales (cambios en la tasa cardíaca, tensión muscular, ritmos electroencefalográficos,ect)

El nivel conductual (comportamientos) incluye los actos externos directamente observables del organismo (inactividad, hiperactividad, lucha, huida, expresiones corporales y faciales de tensión,ect.)

El nivel cognitivo (pensamientos) se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo (sensación de malestar, sentimiento de incompetencia, aprehensión,ect).

Ahora bien, que aparezca no es signo de enfermedad, es más, en muchas ocasiones es beneficioso. Lo que determina la mayor o menor gravedad de la presentación, es la imposibilidad de manejo o afrontamientos que sufre la persona que la tiene.

Luego ¿qué es en realidad la ansiedad? La ansiedad es una respuesta que los seres humanos tenemos desde los tiempos antiguos en que cazábamos animales salvajes y vivíamos en las selvas y montañas cuando nos acachaba un peligro.

¿Para qué sirve?

En realidad prepara el cuerpo para la defensa, bien luchar o escapar. El signo máximo de la ansiedad es la paralización o bloqueo expresado a través del ataque de pánico o las crisis de angustia.

¿Qué tipos de ansiedad hay?

Podemos distinguir tres tipos distintos:

- a) Ansiedad anticipatoria: es la que se produce cuando nosotros estamos pensando en lo que nos va a pasar cuando nos enfrentemos a una situación determinada. Preguntas como ¿y si me da? ¿y si me pongo mal? o afirmaciones como no voy a ser capaz de superarlo son las que provocan sin entrar en contacto con la situación la respuesta de ansiedad. Es producida directamente por nuestra manera de interpretar lo que nos ocurre.
- b) Ansiedad situacional: es la que aparece cuando nos enfrentamos con la situación que a nosotros nos resulta desagradable o incapacitante.
- c) Ansiedad posterior, evaluativa o de juicio : esta aparece cuando tras haber sentido la incapacidad , o no haber podido superar una situación nos castigamos por ello, recordando paso por paso lo sucedido y centrándonos en nuestra incompetencia, para por último pensar que siempre vamos a responder así y que nunca vamos a cambiar.

¿Cual es entonces el problema con ella?

El problema es que actualmente los seres humanos respondemos por nuestras circunstancias vitales ante situaciones que no constituyen un peligro como si lo fuesen. Es decir INTERPRETAMOS LA REALIDAD bien externa o interna, subjetiva u objetiva de forma errónea, distorsionada. Así, en ocasiones, el peligro lo percibimos nosotros, en otras situaciones de bajísimo riesgo se viven como peligros enormes, respondiendo de desproporcionadamente. Por otro lado, lo verdaderamente importante es que la persona se sienta indefensa e incapaz de afrontarla..

Ejemplo : Una persona tímida, responde con ansiedad ante el contacto con otras personas, por que para él, el peligro percibido es hacer el ridículo, que se rían de él.

¿se puede controlar totalmente la ansiedad hasta hacerla desaparecer?

No esto no es posible. lo que podemos es, regularla , manejarla y hacer frente a situaciones potencialmente ansiosas, controlándola por momentos, esto es podemos vivir sin que nos desborde.

Ahora bien, NUNCA DEBEMOS ENFRENTARNOS A ELLA ,SI NO,MODULARLA, ACOMPAÑARLA ,REGULARLA.

Ejemplos:

Niño que construye un castillo en la playa e intenta por todos los medios cuando sube la marea que no se le inunde, escavando sin parar huecos alrededor. El niño se agota y tiene que abandonar. Pero , ¿ y si hubiese disfrutado jugando con la propia inundación, o se hubiese ocupado en otro juego?

Imaginemos un surfista. La ola es la ansiedad. Nosotros para controlarla debemos acompañar a la ola. Nunca enfrentarnos a ella puesto que nos estralaríamos.

Ahora bien, ¿ por que es importante el estudio, evaluación y tratamiento de la ansiedad en el ámbito educativo y sociocomunitario?. Sin lugar a dudas porque cubre las necesidades presentadas por el sistema educativo y sociocomunitario, como son el de dotar de recursos a los miembros del sistema en cuestión, o la labor preventiva.

ACTIVIDADES

Además de las actividades de lectura comprensiva antes indicadas, se os sugiere la realización de la práctica real de Orientación que se os ha enviado a vuestro buzón electrónico del CASO ROCIO, con manifestaciones de ansiedad y miedo a hablar en público.

PREGUNTAD.PREGUNTAD.
UN SALUDO CORDIAL.
CONSTRUYAMOS NUESTRO ESPACIO FORMATIVO.
HAGAMOS NUESTRA EL AULA.
 Fecha: 23 Abr. 2001 en 11:16

M.I.I. "Técnicas de Intervención en la Ansiedad"

VI. LAS ACTIVIDADES DOCENTES EN EL ESPACIO-AULA

El espacio-aula representa el espacio/lugar virtual específico que cumple la función de reflejar y dar soporte a las interacciones entre

los profesores y los alumnos, y éstos entre sí pero siempre INTIMAMENTE RELACIONADO CON EL MÓDULO FORMATIVO.

Por tanto, tendrán acceso a la lectura y escritura todos los participantes en el proceso

formativo. Es decir, las comunicaciones en este espacio SIEMPRE tendrán que estar relacionados con los contenidos del módulo formativo expresado en los materiales didácticos y/o propuestos por los profesores como docentes, pero relacionados con las actividades de aprendizaje del módulo formativo.

Se deberá tener presente que en este espacio debe primar el dinamismo en vuestras comunicaciones, para dar respuesta a explicaciones largas y/o de gran importancia recurrir siempre al TABLÓN.

Se debe contestar SIEMPRE, aunque comprenda un par de líneas a los mensajes de los alumnos, pudiendo establecer una demora en la respuesta y la redirección a vuestro TABLÓN.

Hay que tener siempre presente que en este espacio nuestra función es la de un MODERADOR.

VII. LA PARTICIPACION EN LOS RESTANTES ESPACIOS VIRTUALES DE FORMACIÓN. LA MEMORIA FINAL

Son espacios de acceso común (escritura y lectura) para todo los participantes en el proceso de formación y que proporcionan la función de dar soporte a todas aquellas comunicaciones que no están relacionadas directamente con los módulos formativos, pueden resultar de interés académico o humano.

Consideramos importante que se intente participar en las mismas porque los estudiantes lo agradecen siempre.

Mención aparte la constituye el espacio virtual MEMORIA FINAL, ya que es el método y modelo de evaluación específico del presente CURSO de POSTGRADO.

Las orientaciones de los profesores, sugerencias y aportaciones para dicha elaboración de la Memoria, las consideramos altamente estimables en las que estén los casos elegidos por los alumnos, relacionados o no con los contenidos específicos de nuestro Módulo Didáctico.

Si lo hacemos así, podrá comprobar el AGRADECIMIENTO EXPRESO DE TODO EL ALUMNADO.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barca, A. y otros (1997): *Procesos de aprendizaje en ambientes educativos*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Ferrández, A. (1989). "Formación de formadores: el modelo contextual-crítico". *Herramientas* (núm. 3, pág. 35-45).
- Ferrández, A. (1986). "Formación de profesores e innovación curricular". *Cuadernos de Pedagogía* (núm. 139, pág. 84-89).
- Pérez Gómez, A. (1983). "Conocimiento académico y aprendizaje significativo. Bases teóricas para el diseño de instrucción". En: J. Gimeno; A. Pérez Gómez. *La enseñanza: su teoría y su práctica* (pág. 322-348). Madrid: Akal Universitaria.