UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE INFORMÁTICA EDUCATIVA

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Informática Educativa.

TÍTULO:

"ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE APRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS"

AUTORA:

Catherine Elizabeth Paladines Cueva

DIRECTOR DE TESIS:

Lic. Johnny Héctor Sánchez Landin Mg.Sc

Loja – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Lic. Johnny Héctor Sánchez, Mg. Sc
DOCENTE DE LA CARRERA DE INFORMÁTICA EDUCATIVA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Informática Educativa, titulada: **"ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE PRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS",** de autoría de la Srta. Catherine Elizabeth Paladines Cueva. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 22 de julio de 2015

f.)
Lic. Johnny Héctor Sánchez., Mg. Sc
DIRECTOR

AUTORÍA

Yo, Catherine Elizabeth Paladines Cueva, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de la presente tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca virtual

Autor: Catherine Elizabeth Paladines Cueva

Firma: .....

Cédula: 1105025256

Fecha: 05 de noviembre de 2015

CARTA DE AUTORIZACION

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Catherine Elizabeth Paladines Cueva, declaro ser autora, de la tesis titulada "ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE PRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS",como requisito para optar al grado de: Licenciada Ciencias de la Educación especialidad Informática Educativa, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de noviembre del dos mil quince, firma el autor.

Firma:.....

Autor: Catherine Elizabeth Paladines Cueva
Número de cédula: 1105025256
Dirección: Av. Isidro Ayora
Correo electrónico: catherinepaladines@gmail.com
Teléfono: 2552612 Celular: 0983275973

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Lic. Johnny Héctor Sánchez., Mg. Sc
Presidente: Ec. Sonia Uquillas Vallejo., Mg. Sc.
Primer Vocal: Dra. Sonia Sisalima., Mg. Sc.
Segundo Vocal: Ing. Majhy Chuqirima Conza., Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar agradezco a Dios todo poderoso, por haberme dado la fortaleza y sabiduría necesaria para cumplir con éxito esta meta.

A mi querida Universidad Nacional de Loja por permitirme formar profesionalmente en una de sus carreras más vanguardistas como lo es Informática Educativa.

Al coordinador de la de la carrera Lic. Johnny Sánchez Mg.Sc por haberme brindado sus amplios conocimientos y su incondicional ayuda para el desarrollo y culminación de la tesis.

Y finalmente a mis queridos docentes que fueron pieza clave durante la formación universitaria, quienes sin esperar nada a cambio transmitieron sus saberes y valores de la manera más profesional y acertada.

Querida madre y hermana, a ustedes gracias por apoyarme en cada instante tanto de mi carrera universitaria como de mi diario vivir, ellas han sido el motor y el sustento para lograr superarme.

DEDICATORIA

En especial a Dios todo poderoso, dador de vida, fortaleza y sabiduría, que me ha permitido seguir adelante y superar los momentos más tristes y amargos de mi vida, demostrándome que con su ayuda se puede lograr todo los que nos propongamos en la vida.

Madre amada, como no dedicarle este pequeño esfuerzo en comparación con todo lo que usted me ha dado en la vida, sus ejemplo, enormes sacrificios, valentía y su apoyo incondicional me permitieron superar la etapa más difícil que me ha tocado vivir, motivándome a superar todo obstáculo y demostrándome que en los momentos más difíciles solo una madre es capaz de dar la vida por sus hijos.

A mí querida hermana que con su cariño, comprensión y ejemplo siempre ha estado apoyándome incondicionalmente y demostrándome la valentía que una mujer debe poseer para cumplir sus ideales.

A toda mi familia, quienes me han apoyado en las buenas y en las malas, que me han dado el mejor ejemplo del mundo y de quienes estaré eternamente orgullosa y agradecida.

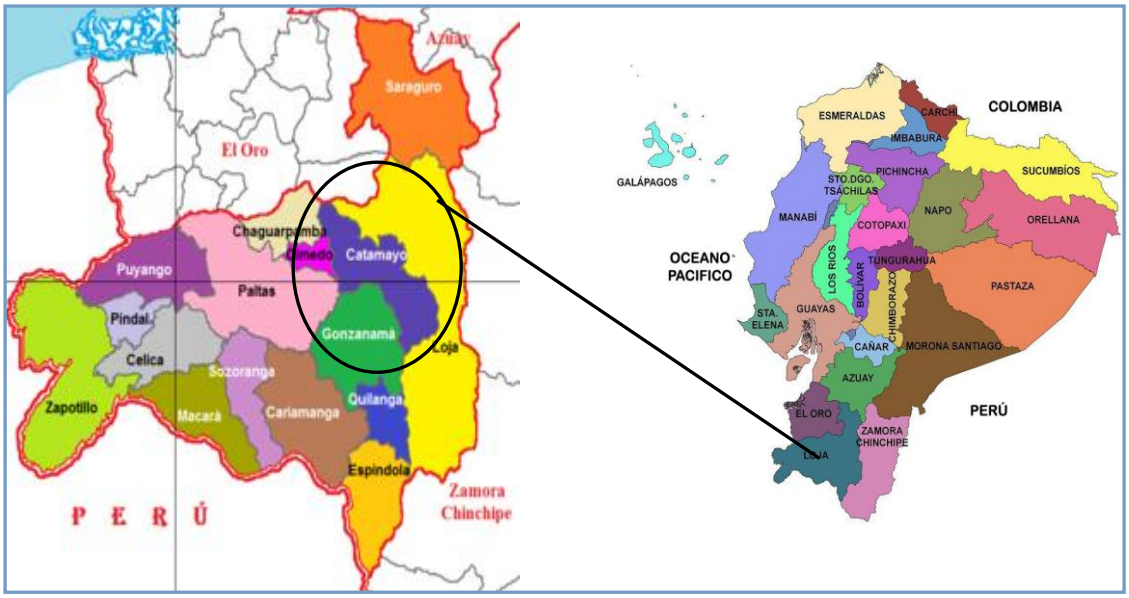
CATHERINE

MATRÍZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

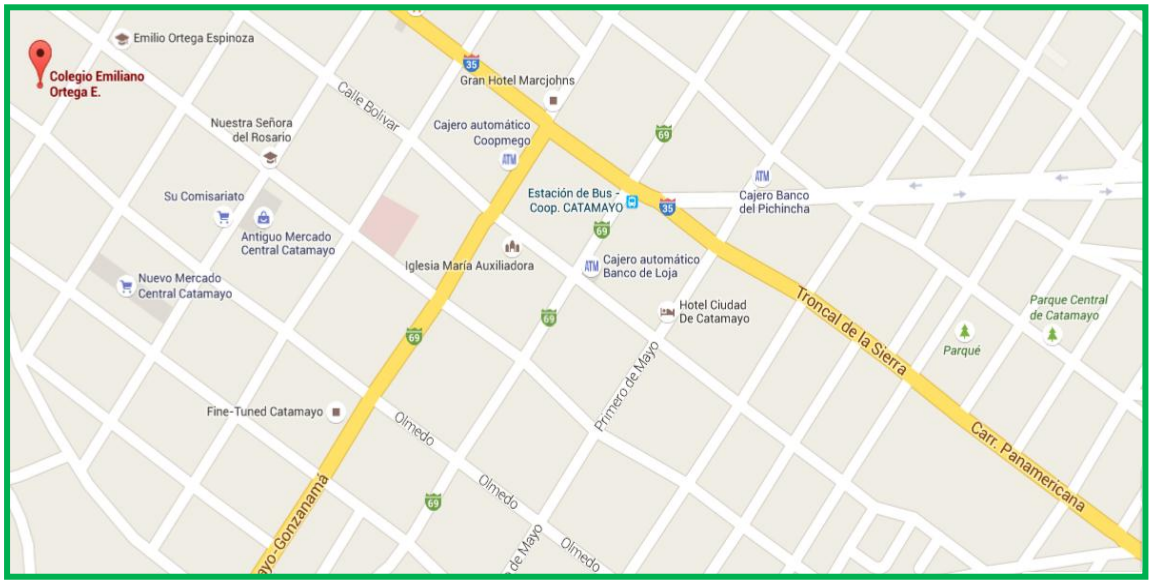
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DE LA TESIS	FUENTE	FECHA-AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
Tesis	**Catherine Elizabeth Paladines Cueva** "Elaboración de un curso virtual de aprendizaje para el departamento de bienestar estudiantil del colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias"	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CATAMAYO	CATAMAYO	EL CEIBO	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Informática Educativa

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN CATAMAYO



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE CONTENIDOS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TÍTULO

b. RESUMEN (SUMMARY)

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS

- PROYECTO DE TESIS
- OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

“ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE APRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS”

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo principal la elaboración de un curso virtual de aprendizaje para el departamento de bienestar estudiantil del colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y, sus diferentes consecuencias.

Fue desarrollado en base a un estudio exploratorio, posibilitando la formulación de un problema que tiene pocos antecedentes en cuanto a su estudio y que por ende es una fuente de guía e información acerca del problema del estrés que está afectando el diario vivir de los estudiantes y a la sociedad en general, convirtiéndose en un desencadenante irremediable en los jóvenes, que por su desconocimiento llegan a tomar decisiones que afectan su integridad física y mental.

Para ello, se utilizó la metodología para crear Ambientes Virtuales de Aprendizaje de Álvaro Galvis, que permitió elaborar un curso virtual de interfaz amigable para el estudiante, con temáticas primordiales y de fácil comprensión. Se contó con invaluable ayuda de docentes capacitados en el área de Psicología Educativa y Medicina.

Luego de la evaluación del Curso Virtual conjuntamente con docentes y estudiantes, los usuarios consideran que tiene buen entorno audiovisual,

calidad y estructuración de los contenidos, fácil manejo, interactividad entre elementos multimedia y material didáctico de fácil comprensión.

Como producto final se obtuvo el curso virtual que contribuye al Departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza, ya que cuenta con material didáctico claro y atractivo, acorde a las capacidades de los estudiantes, a las necesidades de la institución, con información confiable recolectada y que cumplen con los objetivos planteados.

SUMMARY

This research work's main objective was the development of a virtual learning course for the student welfare department of the Emiliano Ortega Espinoza school in the city of Catamayo, to serve as a tool for educating students about stress or emotional tension and their different consequences.

It was developed based on an exploratory study, allowing the formulation of a problem that had few precedents in respect to its study and thus is a source of guidance and information about the problem of stress that is affecting the daily lives of students and society in general, becoming an irremediable trigger in young people, who by their lack of knowledge come to make decisions that affect their physical and mental integrity.

For this purpose, the Alvaro Galvis methodology was used to create Virtual Learning Environments, which allowed the development of an online course with a user-friendly interface for the student in addition to key themes and was easy to understand. The help of teachers trained in the area of Educational Psychology and Medicine was invaluable in this process.

After the evaluation of the Virtual Course alongside teachers and students, users determined that it had a good audiovisual environment, quality and structure of content, ease of use plus interactivity between multimedia elements and teaching materials that were easy to understand.

As the final product the virtual course which contributes to the Department of Student Welfare in the Emiliano Espinoza Ortega school was decided upon, as it had clear and attractive teaching material, was in accordance with the abilities of the students, the needs of the institution plus the reliable information gathered and finally, it met the stated objectives.

c. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las tecnología permite llegar no solo a los ambientes educativos tradicionales sino también a nuevas exigencias sociales que buscan llenar vacíos en el ámbito psicológico, que poco o nada son tratados en la sociedad actual pero sin embargo son de gran importancia para generar un buen vivir en los estudiantes y en su ámbito familiar. Esta es una de las razones por la cual se propone la investigación titulada: *"Elaboración de un curso virtual de aprendizaje para el departamento de bienestar estudiantil del colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias"*, que permita realizar una enseñanza participativa, motivante, individualizada y además flexible a las necesidades y ritmo de aprendizaje del estudiante.

Como objetivo general se ha planteado Elaborar un Curso Virtual de Aprendizaje para el Departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias.

Para alcanzar el objetivo propuesto se ha utilizado métodos y técnicas científicas de investigación durante el proceso de elaboración del Curso Virtual; métodos de investigación: analítico, deductivo, lógico, sintético;

además se ha utilizado técnicas de recolección de información como: entrevista, encuesta, revisión bibliográfica y fichas de evaluación.

Para la elaboración del Curso Virtual de Aprendizaje, se ha utilizado la metodología para crear ambientes virtuales de aprendizaje de Álvaro Galvis que abarca actividades como: análisis, diseño, desarrollo, evaluación y administración.

El resultado obtenido con la finalización del trabajo investigativo es un curso virtual de aprendizaje acerca del estrés y sus consecuencias en la sociedad actual, el cual es una herramienta tecnológica actualizada, con amplio contenido multimedia para el estudio eficaz de la temática planteada y que cumple con cada uno de los objetivos planteados para el proceso investigativo.

Finalmente, se pretende con el proyecto que exista una conjunción entre el ámbito educativo, psicosocial e informático.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA EDUCACIÓN

La educación es un proceso gradual mediante el cual se transmiten un conjunto de conocimientos, valores, costumbres, comportamientos, actitudes y formas de actuar que el ser humano debe adquirir y emplear a lo largo de toda su vida, además diversas formas de ver el mundo que nos rodea; todo ello para poder desenvolverse de manera activa y participativa en sociedad.

La educación también se puede definir como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende no sólo conocimientos, además asimila valores, comportamientos, creencias. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores. (Valenzuela, 2010, págs. 4-5)

De este modo se puede definir a la educación como el eje fundamental para el desarrollo de las sociedades y de los pueblos, siendo la base fundamental para el crecimiento intelectual de las personas a través de la obtención de conocimientos valederos que serán puestos en práctica a lo largo de su vida.

La función esencial de la educación se centra en el desarrollo continuo de la persona y las sociedades, no como un remedio milagroso, sino como

una vía para hacer retroceder la pobreza, la exclusión, las incomprensiones, las opresiones, las guerras.

Para guiar de mejor manera el aprendizaje, es importante que el docente se acostumbre a:

- ✓ **Escuchar las opiniones de las demás:** Para formar sus propias ideas.
- ✓ **Compartir:** Sus experiencias y su manera de pensar.
- ✓ **Criticar:** De manera constructiva las ideas propios de los demás
- ✓ **Divertirse:** Con todos los aprendizajes, por más difíciles que sean estos.
- ✓ **Autoevaluarse:** Corrigiendo sus propios errores con la ayuda valiosa del maestro.

Es necesario que el maestro no sólo conozca estas actitudes, sino que también las ponga en práctica en su vida profesional lo que le llegará a formar seres autónomos con valores, destrezas y habilidades. (UNESCO, Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, 2011)

La Educación en Ecuador

Durante muchos años en el Ecuador la educación ha venido sufriendo un sinnúmero de deficiencias provocadas ya sea por la falta de recursos, el descuido de las autoridades o la poca importancia que se le ha dado por lo que ha existido:

- Acceso limitado a la educación y falta de equidad.
- Baja calidad de la educación, poca pertinencia del currículo y débil aplicación de las nuevas tecnologías de la información y comunicación.
- Ausencia de estrategias de financiamiento y deficiente calidad del gasto.
- Infraestructura y equipamiento insuficientes, inadecuados y sin identidad cultural.
- Dificultades en la gobernabilidad del sector e inexistencia de un sistema de rendición de cuentas de todos los actores del sistema.

El sistema educativo ecuatoriano a lo largo de la historia ha sido objeto de varias transformaciones, en cuanto a la organización del currículo, estrategias metodológicas y la utilización correcta de las técnicas activas que promueven el desarrollo de: valores, destrezas y habilidades. (Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador, 2006)

PEDAGOGÍA

Para Kant (2003), la pedagogía tiene como objeto de estudio la educación con la intención de organizarla para cumplir con determinados fines; estudia a la educación como fenómeno complejo y multirreferencial, lo que indica que existen conocimientos provenientes de otras ciencias y disciplinas que le pueden ayudar a comprender lo que es la educación; En este contexto, la educación tiene como propósito

incorporar a los sujetos a una sociedad determinada que posee pautas culturales propias y características; es decir, la educación es una acción que lleva implícita la intencionalidad del mejoramiento social progresivo que permita que el ser humano desarrolle todas sus potencialidades.

Kant (2003) Propone la confección de una disciplina que sea científica, teórica y práctica, que se base en principios, experimentación y reflexiones sobre prácticas concretas.

EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DECE

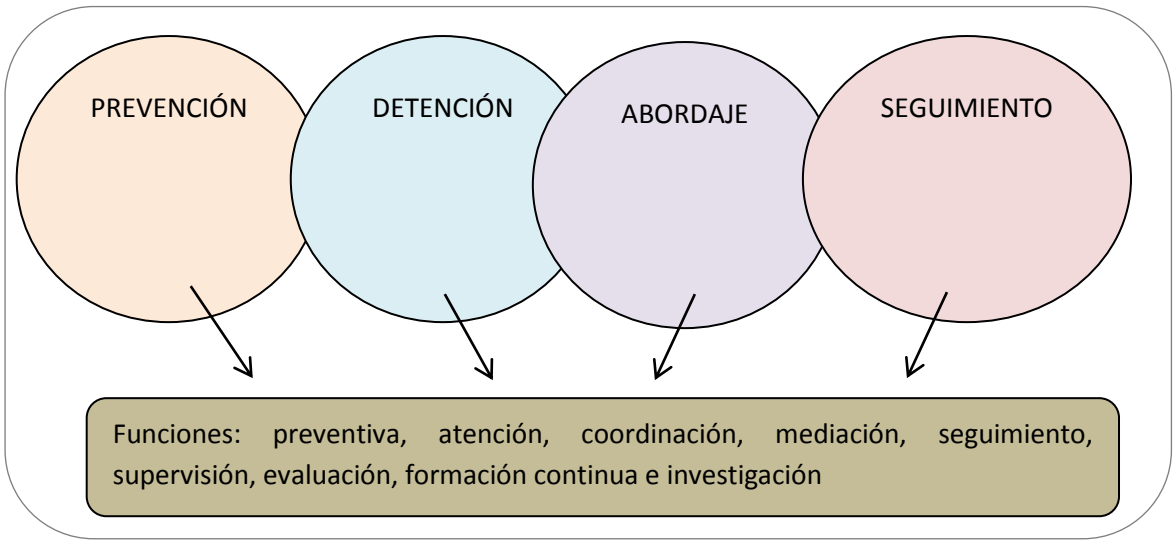
“La atención integral de los estudiantes en proceso de formación es un componente indispensable de la acción educativa y debe ser organizada e implementada por el Departamento de Consejería Estudiantil de los establecimientos educativos en todos los niveles y modalidades” (Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2013).

La Consejería Estudiantil será entendida como un servicio educativo que consiste en acompañar, informar, orientar y capacitar a los estudiantes en la toma de sus decisiones. Asimismo, los profesionales de esta área ejecutarán de manera permanente acciones preventivas frente a problemáticas sociales como embarazo en adolescentes, consumo de drogas, migración, violencia entre pares, delitos sexuales, entre otros; además, referirán a los Sistemas de Protección y de Administración de

Justicia los casos de estudiantes que requieran atención complementaria y emergente.

El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) es la instancia responsable de la atención integral de las y los estudiantes. Su propósito es brindar apoyo y acompañamiento psicológico, psicoeducativo, emocional y social, en concordancia con el marco legal vigente. (Modelos de Atención Integral de los Departamentos de Consejería Estudiantil, 2015, pág. 13)

Las funciones del DECE son:



Fuente: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir

Para el trabajo en diferentes problemáticas el ministerio de educación ha establecido diferentes tipos de rutas las cuales tomar en casos de emergencia.

- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA SEXUAL
- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR
- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA EJERCIDA POR FUNCIONARIOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CONTRA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA ENTRE PARES (ESTUDIANTES)

(Modelos de Atención Integral de los Departamentos de Consejería Estudiantil, 2015)

DIDÁCTICA

Según Vega (2010) la didáctica es una disciplina subordinada a la pedagogía que tiene por objeto la instrucción y formación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando diversas metodologías para la comunicación entre profesor-alumno hacia la optimización de aprendizajes y desarrollo personal. La didáctica está compuesta por:

- ✓ **PLANTEAMIENTO**: Se formulan los objetivos educativos y los planes de trabajo.
- ✓ **EJECUCIÓN:** El profesor pone en práctica los recursos y métodos didácticos.
- ✓ **EVALUACIÓN**: Se verifican los resultados obtenidos con la ejecución.

Según Carrasco (2004) Didáctica “es el procedimiento por el cual profesor, valiéndose de todos los recursos de un lenguaje didáctico adecuado, presenta a los alumnos un tema nuevo, definiéndolo, analizándolo y explicándolo”

El PEA Scandell (2014) cumple con características esenciales como:

Tener un sentido intencional: todos los procesos didácticos que se llevan a cabo en las aulas tienen por finalidad la consecución de los objetivos establecidos en los currículos a fin de conseguir el desarrollo de las capacidades cognitivas, afectivas, motrices, de relación y de integración social. Por ello la Didáctica es una disciplina pedagógica orientada por las finalidades educativas, y comprometida con el logro de la mejora de todos los seres humanos.

Su configuración histórico-social: el enseñar y el aprender ha sido connatural al hombre desde su existencia ya que el aprendizaje tiene una importante dimensión social porque se aprende en relación con los demás y para la integración eficaz y creativamente en la sociedad.

Su sentido explicativo, normativo y proyectivo: en función de su propia epistemología al ser un saber teórico que explica y da normas, práctico que interpreta y aplica, y artístico y creativo que se ajusta a la realidad pasada, presente y posible

Su finalidad interventiva o práctica: es una disciplina de gran proyección práctica ligada a los problemas concretos de docentes y estudiantes a fin de conseguir el perfeccionamiento de ambos.

Su interdisciplinariedad: por su situación dentro de las Ciencias de la Educación, que constituyen un sistema multidisciplinar que la fundamentan científicamente y con las que establece relaciones de mutua cooperación científica.

Su impredecibilidad o indeterminación: es una consecuencia de la complejidad del sujeto y el objeto de la Didáctica, así como de los contextos socioculturales en los que se desarrolla, lo que justifica su dimensión artística, e innovadora.

La Didáctica facilita al profesorado el conocimiento de los métodos y modelos más apropiados para tomar las decisiones ajustadas a los procesos de enseñanza-aprendizaje, la elección del proyecto formativo más valioso y la creación de cultura coherente con las necesidades y expectativas de todos los participantes, singularmente el socio-grupo de clase y la comunidad educativa con la que ha de desarrollar un proceso siempre indagador de formas de pensamiento y transformación integral. (Scandell, 2014)

LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Son aquellas herramientas computacionales e informáticas que procesan, sintetizan, recuperan y presentan información representada de la más variada forma. Es un conjunto de herramienta, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, para dar forma, registrar, almacenar y difundir contenidos digitalizados.

Para todo tipo de aplicaciones educativas, las TIC son medios y no fines. Por lo tanto, son instrumentos y materiales de construcción que facilitan el aprendizaje, el desarrollo de habilidades y distintas formas de aprender, estilos y ritmos de los aprendices. (Baena, 2008)

Para Baena (2008) las TIC se caracteriza en los siguientes aspectos:

- Permiten interacción social entre dos tipos de usuarios:
  - Activos: Interviene, participa y opina, genera conocimiento intercambio.
  - Pasivos: No interviene de ninguna, manera solo observa sin participar.
- Instantáneas: Se maneja una gran cantidad de información en muy poco tiempo casi de inmediato.
- Tienen Interconexión: Se obtiene información en tiempo real desde cualquier parte del planeta.
- Están Digitalizadas: Convertir la información análoga en información

digital binaria hace que se pueda almacenar, transmitir y cambiar grandes cantidades de información en redes físicas e inalámbricas y dispositivos físicamente muy pequeños.

- Diversidad en funciones: Tienen la posibilidad de transmitir información por varios medios y además permitir la interacción de los usuarios.
- Colaborativas: Las TIC permiten que varios usuarios participen de un proyecto en común para lograr un fin. Esto se hace en un ambiente virtual sin importar de nuevo las distancias físicas.
- Influyen en todos los sectores sociales, culturales y económicos del mundo.
- Permite el intercambio de bienes materiales culturales y sociales

Las TIC en la actualidad son de gran importancia porque aceleran la globalización a la vez que traen nuevas exigencias en los diferentes ámbitos. De igual manera permiten comunicarse a través del teléfono, imágenes y sonidos. Otra de estas tecnologías es el internet y gracias a su utilización se ha dado relevancia al uso de programas como el correo electrónico, sitios sociales y chats, generando diferentes tipos de información. (Domínguez, 2008)

El uso de las TIC es de suma importancia en el proceso educativo, porque permite entre muchos aspectos la alfabetización digital de los alumnos, todos deben adquirir las competencias básicas en el uso de las TIC, de esta misma forma se genera una mayor productividad, aprovechar las

ventajas que proporcionan al realizar actividades como preparar apuntes ejercicios, comunicarnos (vía e-mail), difundir información (weblogs, web de centros y docentes), gestión de biblioteca.

El uso correcto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación posibilita innovar en las prácticas docentes, aprovechar las nuevas posibilidades didácticas que prevén las TIC para lograr que los alumnos realicen mejores trabajos y disminuya el fracaso escolar. (Segura, 2012)

Entorno Virtual de Aprendizaje

Según Salinas (2012), un entorno virtual de aprendizaje es un espacio educativo alojado en la web, conformado por un conjunto de herramientas informáticas que posibilitan la interacción didáctica. La definición de estos entornos indica que presentan una dimensión tecnológica y una dimensión educativa, las cuales se interrelacionan y potencian entre sí.

La dimensión tecnológica está representada por las herramientas o aplicaciones informáticas con las que está construido el entorno. Estas herramientas sirven de soporte o infraestructura para el desarrollo de las propuestas educativas. Varían de un tipo de EVA a otro.

La dimensión educativa de un EVA está representada por el proceso de enseñanza aprendizaje que se desarrolla en su interior. Esta dimensión nos marca que se trata de un espacio humano y social, esencialmente

dinámico, basado en la interacción que se genera entre el docente y los alumnos a partir del planteo y resolución de actividades didácticas.

Un EVA se presenta como un ámbito para promover el aprendizaje a partir de procesos de comunicación multidireccionales. Se trata de un ambiente de trabajo compartido para la construcción del conocimiento en base a la participación activa y la cooperación de todos los miembros del grupo.

Características

Salinas (2012) Un entorno virtual de aprendizaje posee cuatro características básicas:

- Es un ambiente electrónico, no material en sentido físico, creado y constituido por tecnologías digitales.
- Está hospedado en la red y se puede tener acceso remoto a sus contenidos a través de algún tipo de dispositivo con conexión a Internet.
- Las aplicaciones o programas informáticos que lo conforman sirven de soporte para las actividades formativas.
- La relación didáctica no se produce en ellos “cara a cara”, sino mediada por tecnologías digitales. Por ello los EVA permiten el desarrollo de acciones educativas sin necesidad de que docentes y alumnos coincidan en el espacio o en el tiempo.

Tipos de EVA

Para Salinas (2012) en el presente, los tipos de EVA de uso más extendido a nivel escolar son cuatro:

Plataformas de e-elearning, blogs, wikis y redes sociales. Lo que distingue a estos ambientes entre sí es su dimensión tecnológica y, por lo tanto, las potencialidades educativas que cada uno de ellos ofrece, al servir de soporte a distintas actividades de aprendizaje.

Plataformas de e-learning

También llamadas simplemente plataformas, Sistema de Gestión del Aprendizaje. Se trata de aplicaciones que nacieron específicamente con fines educativos, es decir para ser utilizadas de propuestas de enseñanza-aprendizaje, durante la década de 1990.

Es el tipo de entorno más complejo en cuanto a cantidad y variedad de herramientas, ya que están conformadas por módulos de software con diferentes funcionalidades (por ejemplo, en una plataforma podemos encontrar un módulo de foro, otro de chat o de videoconferencia, uno de agenda de tareas, otro para crear pruebas objetivas, etc.).

Blogs

Desde el punto de vista técnico, los blogs son una página web que se estructura en base a dos elementos, entradas y comentarios. Estos micro

contenidos sólo pueden ser editados o, incluso suprimidos, por su propio autor.

Esta configuración les otorga un carácter conversacional o dialógico, que es la característica más distintiva de los blogs, y los hace ideales para generar interacción entre los alumnos en relación a un tema o tarea y lograr la construcción compartida de conocimiento sobre una cuestión determinada.

Wikis

Una wiki es una página web que se edita en forma colaborativa, es decir con la participación de varios usuarios, lo cual constituye su nota esencial.

En una wiki cada usuario no sólo puede introducir nuevos contenidos, como en un blog, sino también ampliar, modificar o incluso suprimir aquéllos creados por otros. De esta manera los participantes van co-creando juntos un contenido dado. Se convierten en co-autores de una producción.

Estas aplicaciones son ideales para el planteo de propuestas de aprendizaje colaborativo, en las cuales deba lograrse la creación de un producto final común, a partir de la integración delos aportes de distintos miembros de un grupo.

Redes sociales

Son páginas web orientadas a poner en contacto a personas con intereses comunes, con el fin de compartir contenidos e intercambiar información. Incluyen herramientas que permiten la publicación de materiales y la comunicación entre los miembros del grupo, como foro, chat y correo electrónico interno.

Su principal utilidad en el terreno educativo es permitir la creación de grupos, ya sea el grupo de una materia determinada, o grupos de alumnos. En el primer caso, el docente puede usar el grupo para: publicar recursos, noticias o avisos sobre la asignatura y consignas para la realización de trabajos; responder consultas; disponer la entrega de trabajos por los alumnos; etc. Los grupos de alumnos pueden utilizarse para que resuelvan en equipo una tarea determinada, recopilen allí materiales, intercambien opiniones, etc.

Criterios para la selección de un EVA

Según Salinas (2012), la elección de un entorno u otro dependerá de distintos factores, que podrían clasificarse en:

Institucionales:

coherencia con la visión de los EVA o, más ampliamente de la tecnología, que se haya definido en el proyecto educativo institucional; disponibilidad de recursos, económicos y humanos; características del sistema informático ya existente en la institución (hardware, software y redes): ancho de banda disponible, nivel de actualización del hardware y el software, etc.; experiencias previas de integración de entornos; interoperabilidad o capacidad de integración con otro software que ya se utilice en la institución; número de potenciales usuarios, etc.

Didácticos

Coherencia con el modelo de enseñanza-aprendizaje que se haya adoptado o se busque promover, buen soporte para la comunicación asincrónica y/o sincrónica; versatilidad para convertirse en escenario de distinto tipo de actividades de aprendizaje, individuales y grupales.

Tecnológicos

Usabilidad, interfaz intuitiva y amigable, disponibilidad de ayudas y documentación, condiciones de seguridad, interoperabilidad, productividad, escalabilidad, soporte para todo tipo de archivos, etc.

Personales

Cuando se trate sobre todo de proyectos individuales, será conveniente también considerar factores como: las propias habilidades informáticas; la familiaridad previa con la herramienta; la disponibilidad de hardware,

software y conexión a Internet adecuados si se trabajará fuera de la escuela, etc.

EL ESTRÉS

El término estrés, etimológicamente significa tensión, Desde 1935, Hans Selye, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no especificas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. (Pacheco, 2013)

En términos generales, estrés significa presión o tensión nerviosa. La vida constantemente nos somete a presiones. En las personas, el estrés puede ser físico (como tener una enfermedad), emocional (como sentir tristeza por la muerte de un ser querido) o psicológico (como sentir temor).

El estrés es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental.

Los factores genéticos y los acontecimientos de su infancia (como el maltrato o abandono), incluso antes de nacer, pueden afectar la forma en que usted maneja las situaciones estresantes y posiblemente hacer que reaccione exageradamente. El comer excesivamente, fumar, beber y no hacer ejercicio pueden aumentar los efectos negativos del estrés. (Sapolsky & McEwen, 2010)

Tipos

De acuerdo con Mille & Smith (2015) existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Exagerar

con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensiónales, malestar estomacal y otros síntomas.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes, puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable. (Gonzales, 2013, pág. 23)

Estrés agudo episódico

Este tipo de estrés se da en aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal.

Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucha energía nerviosa".

Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. (Gonzales, 2013, pág. 24)

Estrés crónico

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés. (Gonzales, 2013, pág. 26)

Trastorno de Estrés Postraumático PTSD

Es una enfermedad real. Puede sufrir de PSTD luego de vivir eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un

accidente grave. El PSTD hace que se sienta estresado y asustado después de pasado el peligro. Afecta su vida y a la gente que le rodea. (Gonzales, 2013, pág. 27)

El PSTD puede causar problemas como:

- Flashbacks o el sentimiento de que el evento está sucediendo nuevamente
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Sentimiento de soledad
- Explosiones de ira
- Sentimientos de preocupación, culpa o tristeza

El PTSD comienza en momentos diferentes dependiendo de la persona. Los síntomas de PTSD pueden empezar inmediatamente después del evento traumático y permanecer. Otras personas desarrollan síntomas nuevos y más serios meses o hasta años más tarde.

Las medicinas pueden ayudarlo a tener menos miedo y a estar menos tenso. Es posible que necesite algunas semanas para que los medicamentos surtan efecto. Conversar con médicos especialmente capacitados o consejeros también ayuda a mucha gente con PTSD. Ese tipo de tratamiento se llama "terapia de conversación" o psicoterapia. (MedlinePlus, 2013)

Afecciones del estrés a la salud

Según Seugon & Sousa (2010) cansancio, irritabilidad o incluso calambres y reumatismos. El estrés a veces puede acarrear reacciones nefastas. Estos efectos pueden ser más o menos graves, según el acontecimiento que los provoque y la resistencia de cada uno a la ansiedad. Estas enfermedades aparecen cuando nuestro cuerpo ya no puede luchar contra las tensiones permanentes y constantes. El estrés, en sí, no es una patología, sino el origen de la evolución de algunas afecciones preexistentes, como el asma, la migraña, la diabetes, etc. Los cambios en el cuerpo que ocurren durante los momentos de estrés pueden ser muy beneficiosos cuando ocurren por corto tiempo. Pero cuando esto sucede por mucho tiempo, la producción excesiva de las hormonas de estrés puede perjudicar su salud. El estrés crónico a largo plazo causa desgaste y deterioro del cuerpo.

Cragnolino (2015) Las consecuencias a la salud pueden incluir:

Sistema digestivo

El estrés suspende transitoriamente las funciones digestivas, ya que estas constituyen actividades no esenciales en períodos de crisis. El estrés puede alterar el sistema digestivo, irritando el intestino grueso y causando diarreas, constipación, cólicos y distensión abdominal. La producción excesiva en el estómago puede causar acidez. Dolor de estómago debido

a que se vacía más lentamente después de las comidas. También se incrementa la actividad del colon, lo cual puede producir espasmos, sequedad en la boca, gases, gastritis, úlceras, colopatías.

Peso

El estrés produce variados efectos en el peso de las personas. Algunos sufren pérdida del apetito y pierden peso. Otras personas sufren necesidad compulsiva de comer con sal, grasas o azúcar para contrarrestar la tensión y, de esa forma, ganan peso.

Sistema inmunitario

Algunos estudios sugieren que el estrés activa al sistema inmunitario. Sin embargo, si el estrés se vuelve crónico, termina deprimiéndolo. Los glóbulos blancos (que reaccionan como defensa) se reducen y las personas se vuelven sensibles a situaciones tan simples como resfríos.

Los conflictos con otras personas vuelven a las personas sensibles a las infecciones. También tiene algún papel en el desarrollo de tumores, debilitamiento del sistema inmunitario y, por consiguiente, puede sufrir más resfriados y otras infecciones.

Sistema nervioso

El estrés está identificado como un disparador de angina de pecho y constituye un factor de riesgo importante en el desarrollo de ataques cardíacos. En muchas ocasiones, preceden a muertes inesperadas.

El estrés puede afectar al corazón porque cierra las arterias coronarias, reduciendo la cantidad de sangre que el músculo cardíaco recibe. También predispone al corazón a alteraciones del ritmo. La sangre se espesa, aumentando la posibilidad de formación de coágulos. En las mujeres, el estrés crónico puede reducir los niveles hormonales, que constituyen un factor protector reconocido, causando ansiedad, depresión, pérdida de sueño y falta de interés en actividades físicas. La memoria y la capacidad de decidir pueden verse afectadas.

Sistema cardiovascular

Aumento de la presión sanguínea, frecuencia cardiaca y grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos). También elevación del nivel de glucosa en la sangre especialmente de noche, y aumento del apetito. (Todos esos efectos son factores de riesgo para enfermedades cardiacas, aterosclerosis, derrames, obesidad y diabetes.). Palpitaciones, dolores, molestias en el pecho, hipertensión, angina de pecho o infarto de miocardio.

Infecciones cutáneas

Los fluidos corporales son desviados desde sitios no esenciales (como la boca) generando sequedad y dificultad para tragar.

La piel se enfría (porque la sangre es desviada a sitios más importantes) y el cuero cabelludo se tensa, haciendo parecer que se tienen "los pelos de punta". También produce la aparición de granos rojos, soriasis, herpes, caída de pelo, picores, acné, eczemas.

Funciones músculo esqueléticas

El dolor crónico causado por la artritis y otras enfermedades puede agravarse por el estrés. También contribuye a las cefaleas tensionales o por contracturas musculares, que generan dolores en la frente, la nuca o el cuello. Dolor de cuello y hombro son comunes. Las cefaleas tensionales pueden durar minutos o días y pueden aparecer diariamente.

Los dolores de espalda también son comunes en las personas estresadas.

Problemas ginecológicos

Las mujeres a causa del estrés prolongado pueden desarrollar irregularidades menstruales y se puede alterar la fertilidad. Hasta se puede anular la menstruación por completo. Además se dan afecciones benignas en los senos, ovarios, útero, cambios hormonales.

Efectos Psicológicos

El estrés disminuye la calidad de vida. Se alteran las relaciones interpersonales y los trastornos emocionales tienden a empeorar con el tiempo, llevando a ansiedad o depresión. Los suicidios, accidentes o episodios relacionados al uso de alcohol son más frecuentes en estos casos.

SEÑALES DE ALARMA DEL ESTRÉS

Para MedlinePlus (2013), cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales. Cuando nuestro cuerpo está sumido en un estrés muy importante, empieza a sonar la voz de alarma. Si sufre uno o varios de los siguientes síntomas, quizás haya llegado el momento de reducir las tensiones que lo rodean:

- Cansancio, especialmente desde la mañana, que el sueño no ha reparado;
- Trastornos del sueño;
- Ansiedad;
- Irritabilidad;
- Nerviosismo;
- Reumatismos: dolores articulatorios, periartritis, artrosis;

- Contracciones musculares, en particular en la curvatura del cuello y la espalda, y calambres;
- Trastornos sexuales por una bajada de la libido;
- Pérdidas de memoria: olvidos, equivocaciones;
- Cansancio excesivo, depresión;
- Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas
- Mareos, temblores, dificultad para respirar
- Irregularidades del ciclo menstrual, pérdida del deseo sexual

Estos síntomas también pueden llevar a que pierda el apetito, coma en exceso o tenga dificultad para dormir, todo lo cual puede afectar gravemente la salud. Generalmente los síntomas son leves y pueden aliviarse por medio de técnicas para sobrellevar la situación, tales como aprender a relajarse, apartarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés y hacer ejercicio. Sin embargo, si los síntomas son severos, es posible que necesite ayuda médica para poder identificar la raíz de su estrés y la mejor forma de manejarlo.

Causas

Seugon & Sousa,(2010), muchas personas tienen estrés cuando necesitan adaptarse o cambiar.

Los ejemplos son:

- ✓ Empezar en un nuevo trabajo o colegio

- ✓ Cambiar de colegio
- ✓ Mudarse a una nueva casa
- ✓ Casarse o separarse
- ✓ Tener un hijo
- ✓ Romper con alguien

Una lesión o enfermedad suya, de un amigo o de un ser amado es una causa común de estrés. Los sentimientos de estrés y ansiedad son comunes en personas que se sienten deprimidas y tristes.

Cuando estos sentimientos suceden con frecuencia, una persona puede tener un trastorno de ansiedad. Otros problemas de salud que pueden llevar a que se presente estrés son:

- ✓ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ✓ Trastorno de pánico
- ✓ Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

MedlinePlus (2013), algunos fármacos pueden causar o empeorar los síntomas del estrés.

Estos pueden abarcar:

- ✓ Algunos medicamentos para inhaladores usados para tratar el asma
- ✓ Fármaco para la tiroides
- ✓ Algunas pastillas para adelgazar

- ✓ Algunos remedios para el resfriado

La cafeína, la cocaína, el alcohol y los productos del tabaco también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés o ansiedad.

Utilidad del estrés

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo. (Mora, 2008, pág. 159)

Cómo controlar el estrés

Para Lyness (2013) el mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés que acompaña cualquier reto; ya sea bueno

o malo. El arte de manejar el estrés se va perfeccionando si se usa con regularidad, no solamente cuando se está bajo presión. Saber cómo eliminar el estrés y hacerlo durante situaciones calmadas puede ayudarte a pasar por circunstancias difíciles que puedan surgir. A continuación mencionamos varias sugerencias que ayudan a controlar el estrés:

- **No te sobrecargues con actividades**. Si te sientes tenso, piensa en eliminar una o dos actividades, optando por mantener las más importantes.
- **Se realista**. No trates de ser perfecto - nadie lo es. Esperar perfección de los demás aumenta el nivel de tu estrés .Si necesitas ayuda con algo, como el trabajo escolar, pídela.
- **Duerme bien**. Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado, pudiendo manejar cualquier situación negativa que cause estrés.
- **Aprende a relajarte**. El antídoto natural del cuerpo para el estrés se llama respuesta de relajamiento. Es lo opuesto al estrés y crea una sensación de calma y bienestar. Puedes provocar la respuesta de relajamiento si aprendes unos simples ejercicios de respiración y los usas cuando estés en una situación que te cause estrés. Asegúrate de mantenerte relajado y de tomar tiempo para disfrutar de actividades que te calmen y sean placenteras: leer un buen libro, tomar tiempo para disfrutar de tu pasatiempo favorito, jugar con tu

animalito preferido, o darte un baño relajante.

- **Cuida tu cuerpo**. Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse con regularidad ayuda a las personas a manejar el estrés. Aliméntate bien para que tu cuerpo funcione de la mejor forma posible. Cuando sientes estrés, es fácil comer apresuradamente y comer comidas rápidas o que no son nutritivas. Cuando tienes estrés, tu cuerpo necesita más vitaminas y minerales que nunca.
- **Cuida tus pensamientos**. Tus perspectivas, actitud y pensamientos influyen mucho en la manera en que percibes las situaciones. ¿Está tu copa medio llena o medio vacía? Una buena dosis de optimismo te ayudará a salir adelante en situaciones difíciles. Aunque no tengas práctica o seas algo pesimista, todos podemos aprender a pensar con más optimismo y disfrutar de los beneficios.
- **Resuelve los problemas sencillos**. Aprender a resolver los problemas cotidianos te hace sentir en control. Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tienes, y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema. Cuando te sientes capaz de resolver problemas pequeños, tendrás la confianza necesaria para resolver problemas más complejos, lo cual te ayudará en situaciones que te causen mucho estrés.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de la tesis se aplicaron métodos y técnicas que permitieron obtener información objetiva y precisa y que se detallan a continuación.

Método:

Científico

Se considera método científico de investigación a una serie de pasos sistemáticos e instrumentos que nos lleva a un conocimiento científico, es concebido como una receta aplicada a cualquier problema y garantiza su solución. Surge como resultado de la experiencia que el hombre ha acumulado a lo largo de su historia. Se fundamenta en una serie de pasos y procedimientos organizados para el ciclo entero de una investigación.

El método científico de investigación se emplea con el fin de incrementar el conocimiento y en consecuencia aumentar nuestro bienestar y nuestro poder objetivo.

El método científico permitió desarrollar a cabalidad el proceso investigativo, primeramente planteando un problema real de la sociedad a ser resuelto a través de la aplicación de una metodología sistémica, además poniendo en práctica conocimientos adquiridos, vivencias reales e investigación teórica y empírica, cumpliendo así objetivos que posibilitaron desarrollar el curso virtual e implementarlo para su posterior uso.

Técnicas:

La entrevista

Mediante la aplicación de esta técnica se realizó un acercamiento con profesionales para obtener una visión más amplia de la problemática y se obtuvo datos reales y verídicos.

La encuesta

A través de esta técnica se pudo obtener información de los estudiantes desde su perspectiva y vivencia real.

Revisión Bibliográfica

Técnica que ayudó a la obtención de material bibliográfico, el cual sirvió para la elaboración de la revisión de la literatura.

Ficha de evaluación

La ficha de catalogación y evaluación multimedia de Pere Marqués (2003) permitió evaluar el curso virtual, y se aplicó a los estudiantes.

METODOLOGÍA DE DESARROLLO

Para desarrollar el Curso Virtual de Aprendizaje se utilizó la “Metodología para Elaborar Entornos Virtuales de Aprendizaje”, por ser una de las que

se adecua a las necesidades del proyecto, porque permite trabajar en una sucesión de fases ordenadas de forma lineal admitiendo realizar modificaciones en etapas preliminares.

A continuación, se describe las fases que permitió desarrollar con esta metodología:

Análisis

Para la obtención de los requerimientos se mantuvo constantes entrevistas con personal del departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega; docentes del Área de la Salud Humana y docentes del Área de Psicología de la Universidad Nacional de Loja, con los cuales se definió la coherencia de la temática y la necesidad de ser estudiada con los estudiantes, así mismo en esta etapa se denotó la capacidad tecnológica de la institución.

También se establecieron las temáticas que iban a ser incluidas dentro del Curso

Diseño

Dentro de la etapa de diseño se definió la estructura del curso virtual que se estableció en cuatro bloques denominados: Introducción al estrés, Medición de los niveles de estrés, Buenas prácticas para el estrés y Autoevaluación; el diseño de interfaz se definió como básico porque al ser

introducido automáticamente tendría la interfaz de la plataforma institucional

Desarrollo

Para desarrollar el Curso Virtual de Aprendizaje se utilizó la plataforma Moodle con Wampp Server como servidor local, y para desarrollar el material didáctico que se incluyó en el curso se utilizó Prezi, flash, Power Point y PwowToon, herramientas que sirvieron para desarrollar material interactivo.

Evaluación

La evaluación se la desarrolló conjuntamente con los docentes quienes emitieron sus sugerencias de cambios en algunas temáticas, además se aplicó una ficha de evaluación a los estudiantes permitiendo evaluar el funcionamiento de la aplicación en su parte pedagógica y técnica, así como la validación de la información.

Administración

Para la implementación del Curso Virtual se procedió a subirlo dentro del servidor de la Universidad Nacional de Loja, desde donde se lo administró y corrigió errores de funcionamiento.

f. RESULTADOS

Para desarrollar el Curso Virtual de Aprendizaje se utilizó la Metodología para desarrollar Ambientes Virtuales de Aprendizaje de Álvaro Galviz que permitió trabajar una sucesión de fases ordenadas permitiendo hacer modificaciones a la etapa anterior si era necesario.

A continuación, se describe las fases de la metodología en las que se detalla cómo se trabajó durante el proceso de desarrollo del Curso Virtual:

ANÁLISIS

Roles que participan en esta etapa:

En la fase de análisis participaron el director de tesis, los docentes del DECE del colegio Emiliano Ortega Espinoza, docentes de la carrera de Psicología Educativa de la UNL y la Tesista.

Análisis de los objetivos:

Con la culminación del trabajo pudo desarrollar un curso virtual de aprendizaje para el Departamento de Bienestar Estudiantil del colegio Emiliano Ortega Espinoza para educar a los estudiantes acerca del estrés y sus consecuencias, conjuntamente con profesionales capacitados, de forma contundente y fácil de entender,

Análisis de contenidos y medios para obtenerlo:

A través de una entrevista aplicada al Psicólogo de la institución se pudo evidenciar que no se mantiene un correcto seguimiento de los problemas tensionales o de estrés que sufren los estudiantes de la institución educativa; supo manifestar que son problemas que los estudiantes acarrean desde el hogar; y que debido a la falta de profesionales capacitados para el tratamiento de problemas de estrés no se puede dar la atención necesaria, además se evidenció la falta de interés para dar soluciones a los problemas relacionados con el estrés, que son la base de enfermedades físicas y psicológicas en la sociedad actual.

El docente solicitó que en el curso virtual se aborden temas que se relacionan con el estrés, como el autoestima, el alcoholismo, la drogadicción, entre otros, permitiendo así generar un apoyo didáctico que sirva de ayuda a la resolución de problemas de estrés y motivando a un correcto desarrollo del estudiante en el entorno social que es la base planteada en el Buen Vivir para una mejor sociedad.

Para recolectar datos importantes de la temática se obtuvo oportunamente entrevistas con docentes de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Loja, profesionales con una amplia trayectoria y grado de conocimiento, que manifiestan la importancia que tiene el estudio del estrés pero la falta de accionar que existe para dar seguimiento y resolución a esta difícil enfermedad. Si bien es poco o nada tratado en

nuestra sociedad, existen estudios nacionales e internacionales que han permitido hacer mediciones de la problemática y plantear posibles alternativas para poder generar una solución. Entre los estudios importantes realizados a ser tomados en cuenta en el presente proyecto se centra la atención en la **Investigación Educativa** El Estrés Académico en Alumnos de Educación Media Superior: Un estudio comparativo, realizado por Arturo Barraza Macías y Jesús Silerio Quiñónez, catedráticos e investigadores de la Universidad Pedagógica de Durango, México; y en la **Tesis** previa a la obtención del grado de Licenciada en la especialidad de Psicorrehabilitación y Educación Especial ‘‘EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO ‘‘SAN FRANCISCO DE ASÍS’’ DE LA CIUDAD DE LOJA, DURANTE EL PERIODO 2009. PROPUESTA DE LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA EL MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS’’ de la autora María del Pilar Jiménez Castro, en donde se evidencian resultados cuantitativos obtenidos

Análisis de los aprendices:

Los resultados obtenidos en la entrevista demostraron que el Departamento de Bienestar Estudiantil maneja diversas fichas de cada estudiante, una se denomina el Registro Acumulativo y se le realiza al estudiante obligatoriamente al momento de ingresar por primera vez a la institución y se va actualizando constantemente cada año, en ella constan

datos del estudiante como antecedentes escolares, datos de los familiares, del representante, socioeconómicos, salud y estado físico, estado psicológico, aptitudes y actitudes; otra ficha que manejan es un Registro de Entrevistas que se hacen constantemente a los estudiantes para evidenciar cuál es su situación y abordar algún problema.

Análisis de los instructores:

Los docentes del departamento de Bienestar Estudiantil manejan una planificación anual de los contenidos que tratarán durante el ciclo escolar, misma que es planificada por el equipo docente y aprobada por el distrito de Educación. Esta planificación es ejecutada a través de charlas y clases en las que se utiliza material didáctico como presentaciones, paleógrafos, mapas, etc.

Asimismo en caso de problemas en los estudiantes, el personal del departamento se encarga de hacer el respectivo seguimiento tanto desde el ambiente familiar, social y educativo, y seguidamente se da el apoyo necesario y se encarga de brindar las ayudas necesarias y se es necesario solicitar ayuda de personal de otras instituciones.

En la entrevista se destacó también la falta de personal suficiente para la cantidad de estudiantes existentes en la institución, personal médico, orientadores, entre otros.

Análisis del ambiente de trabajo/estudio:

El docente sostiene en su entrevista que se le brindas todas las facilidades al estudiante para su correcto desenvolviendo en el establecimiento, y además se le brinda ayuda en inconvenientes familiares que son los principales factores que provocan crisis en los estudiantes.

Análisis de la infraestructura tecnológica:

Para realizar un análisis de la infraestructura tecnológica con la que cuenta la institución educativa se procedió a realizar una ficha de observación directa encontrando que existen tres laboratorios o aulas de cómputo, uno de ellos se encuentra fuera de funcionamiento y únicamente dos están siendo usados.

Para describir cada uno de los laboratorios se procedió a denominarlos como laboratorio número uno y laboratorio número dos respectivamente.

El laboratorio número uno se encuentra ubicado en la planta baja del primer bloque del plantel, este laboratorio se encuentra bajo la responsabilidad de la Tecnóloga Nelly Saraguro. Se pudo evidenciar que la disposición del cableado se encuentra de un modo correcto y no interfiere con el ambiente; la visibilidad es alta, existen cuatro ventanas amplias con sus respectivas cortinas; existen dos ventiladores

funcionando todo momento; además el laboratorio cuenta con su respectivo proyector en correcto estado y consta con 30 computadoras.

En lo que se refiere al entorno de hardware las 30 computadoras se encuentran funcionando correctamente hasta el momento de la observación, cada computador cuenta con dispositivos de audio on board sin embargo ningún de los treinta computadores contiene cámara web.

En el entorno del software se pudo evidenciar que las 30 computadoras constan de dos sistemas operativos, Windows y Linux sin embargo no constan con la última actualización de los mismos. Las computadoras tienen plugins activos y actualizados. Los programas con los que cuenta cada computador son básicos y extra utilizan Visual Studio para las carreras técnicas que brindan; Ninguno de los 30 computadores tiene antivirus ni software que los protege de virus/troyanos; sin embargo manejan una buena capacidad de procesamiento y almacenamiento de la información.

Finalmente en el entorno tecnológico se pudo evidenciar que la institución educativa cuenta con plataforma virtual y es de fácil acceso, además los 30 computadores constan de internet brindado por el servidor del Ministerio de Telecomunicaciones (MinTel), pero el servicio es deficiente y lento.

El laboratorio número dos se encuentra ubicado en el cuarto piso del primer bloque del plantel, este laboratorio se encuentra bajo la responsabilidad del Ingeniero Juan Carlos Pilco. Se pudo evidenciar que la disposición del cableado se encuentra de un modo correcto y no interfiere con el ambiente; la visibilidad es alta, existen cuatro ventanas amplias con sus respectivas cortinas; existe un ventilador funcionando todo momento; además el laboratorio cuenta con su respectivo proyector en correcto estado y consta con 28 computadoras.

En lo que se refiere al entorno de hardware las 28 computadoras se encuentran funcionando correctamente hasta el momento de la observación, cada computador cuenta con dispositivos de audio integrados sin embargo ningún de los 28 computadores contiene cámara web.

En el entorno del software se pudo evidenciar que las 28 computadoras constan de dos sistemas operativos, Windows y Linux sin embargo no constan con la última actualización de los mismos. Las computadoras tienen plugins activos y actualizados. Los programas con los que cuenta cada computador son básicos y extra utilizan Visual Studio para las carreras técnicas que brindan; Ninguno de los 28 computadores tiene antivirus que los protege de virus pero constan de freezer, sin embargo manejan una buena capacidad de procesamiento y almacenamiento de la información.

Finalmente en el entorno tecnológico se pudo evidenciar que la institución educativa cuenta con plataforma virtual y es de fácil acceso, además los 28 computadores constan de internet brindado por el servidor del Ministerio de Telecomunicaciones (MinTel), pero el servicio es deficiente y lento.

DISEÑO

Roles que participan en esta etapa:

En la fase de diseños participaron el director de tesis, y la Tesista.

Diseño instruccional (educativo):

Para desarrollar el diseño instruccional se detalló objetivamente el proceso de enseñanza a través del formato de encuadre de cursos on-line (Benitez, 2010) en donde se hace constar cada aspecto fundamental para un correcto desarrollo del curso.

(a) Bienvenida.

Joven estudiante extendemos un cordial saludo y agradecimiento por ser parte de este proyecto educativo y social que no sólo te permitirá aprender nuevos temas y problemáticas sociales en los que la humanidad está inmersa, sino también a tomar un accionar para dar soluciones y permitir

que tomes las riendas de tu vida y sepas cómo enfrentar y estar preparado para los obstáculos que en tu vida algún momento afectarán.

(b) Objetivos.

- ✓ Conocer la descripción teórica del estrés o tensión emocional y sus influencias.
- ✓ Reconocer los ambientes en los que se encuentra inmerso el estrés.
- ✓ Presentar test a través de diversos links, que permita reconocer niveles de estrés de los participantes.
- ✓ Generar una ayuda desde un enfoque práctico a través de ejercicios para disminuir la tensión emocional.

(c) Justificación

El estrés es un enemigo insidioso, astuto, oportunista, y en el alocado vivir que se está inmerso, cuando la capacidad de respuesta no alcanza a contrarrestar el peso de lo que se interpreta como amenaza, su presencia se convierte en un formidable obstáculo contra la calidad de vida, socavando en toda su extensión la posibilidad de lograr una vida plena y armoniosa; produciendo terribles consecuencias, como lo es la enfermedad, tanto física como psíquica. Por ello es necesario y primordial darle un correcto tratamiento teórico y práctico al estrés y sus influencias en la juventud de la nueva era tecnológica

Con el desarrollo del presente curso virtual se pretende llenar ciertos vacíos que existen por la poca preocupación que se le da al estudio del estrés y el poco interés al abordarlo, porque a simple vista pasa por desapercibido pero que en realidad afecta constantemente y en ciertos casos tienen trágicas consecuencias.

(d) Forma de trabajo.

El curso virtual se trabaja a través de sesiones asistidas por el docente dentro y de la Institución educativa y fuera de la institución dependiendo de las necesidades; se realiza utilizando una metodología participativa, en donde el estudiante trabaje activamente a través de foros, test automatizados, trabajos, evaluaciones; de esta manera obtenga conocimientos significativos y puedan aplicarlos en el transcurso de su vida.

Para trabajar en el curso virtual se requiere acceso a un computador con internet, alta capacidad de navegación en línea audio y video disponibles.

(e) Ubicación curricular

El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) es la instancia responsable de la atención integral de las y los estudiantes. Su propósito es brindar apoyo y acompañamiento psicológico, psicoeducativo, emocional y social, en concordancia con el marco legal vigente.

(f) Índice de Unidades

Para la enseñanza dentro del curso virtual de aprendizaje se abordará el estrés desde una perspectiva amplia y generalizada que posibilite tener un conocimiento base para la introducción a temáticas más centradas como las causas del estrés, afectaciones a la salud, formas de combatirlo; incidencias en la vida de los estudiantes, hasta llegar a introducirse en temas más concretos como la salidas rápidas y fáciles que toman las personas ante el estrés como son el alcoholismo, drogadicción y en gran parte de casos el suicidio.

- El estrés
    - que es
    - como se manifiesta
- Estrés en los estudiantes
- Tipos de estrés
- El buen y mal estrés
- Factores de riesgo en la salud por el estrés
- Tratamientos del estrés
    - búsqueda de ayuda psicológica
    - buenas prácticas

(g) Criterios y mecanismos de evaluación del programa en su totalidad.

La evaluación diagnóstica de los conocimientos y destrezas adquiridas dentro del curso virtual se realizará a la culminación del mismo, no se requiere un conocimiento cuantitativo sino más bien cualitativo, que el estudiante obtenga conocimientos no en el aspecto teórico sino más bien práctico, aplicando lo aprendido en situaciones complejas y de tensión.

Diseño de la presentación

La presentación del curso se estructuró en bloques principales que son fueron de carácter secuencial, en los que se colocaron las diferentes temáticas a estudiar, actividades y el material didáctico desarrollado

Diseño de apariencia o interfaz

La interfaz del curso virtual fue desarrollada de una forma básica porque una vez creado se incluyó en una plataforma virtual institucional ya existente, que cuenta con su propia apariencia e interfaz.

A continuación se presentan pantallas del material didáctico que se realizó para estudiar la temática planteada:

Imagen 1: Pantalla de presentación del Curso

Imagen 2: Pantalla principal de los bloques del Curso

Imagen 3: Video de profesional de psicología hablando del estrés

Imagen 4: Video de profesional de la salud hablando del estrés

Imagen 5: Video explicativo de la concepción general del estrés

Imagen 6: Presentación Prezi de conceptos de estrés

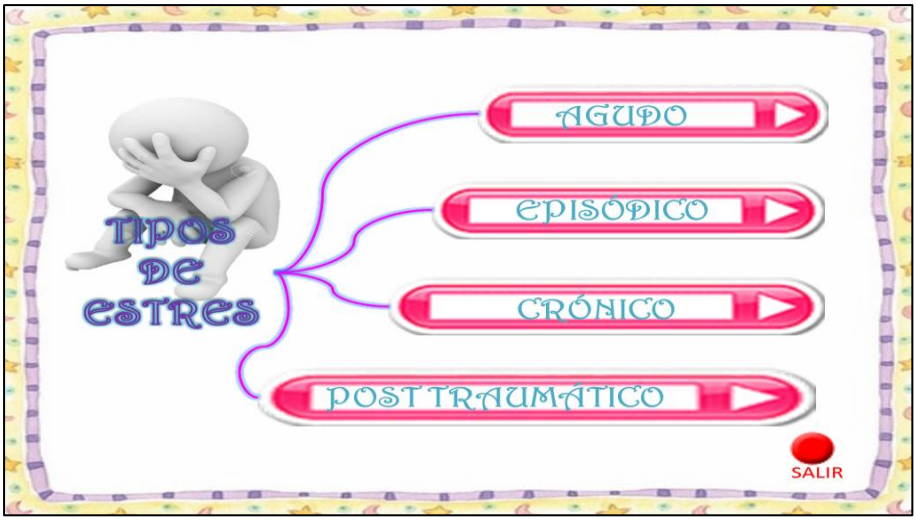


Imagen 7: Presentación Power Point de tipos de estrés

Imagen 8: Video en Pow Toon de las causas de tipos de estrés

Imagen 9: Video en Pow Toon acerca del buen y mal estrés

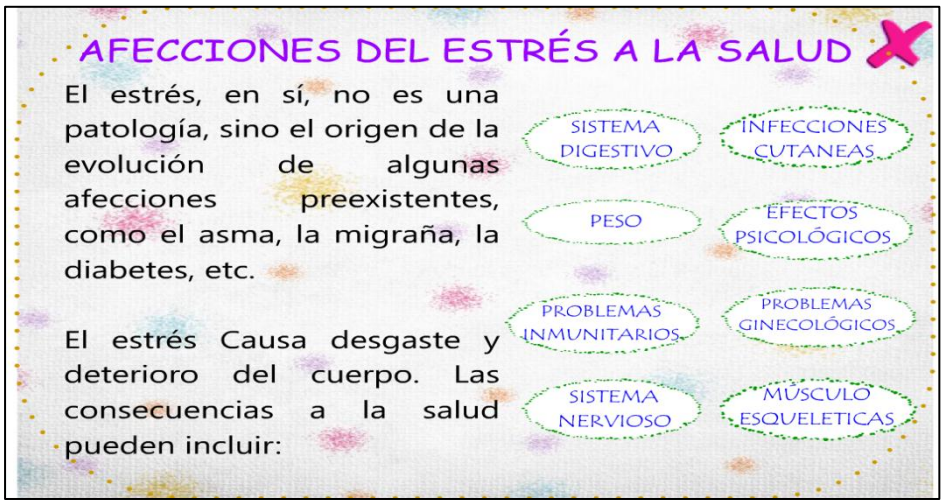


Imagen 10: Aplicación en flash de las afecciones del estrés a la salud

Imagen 11: Presentación Prezi de los tratamientos del estrés

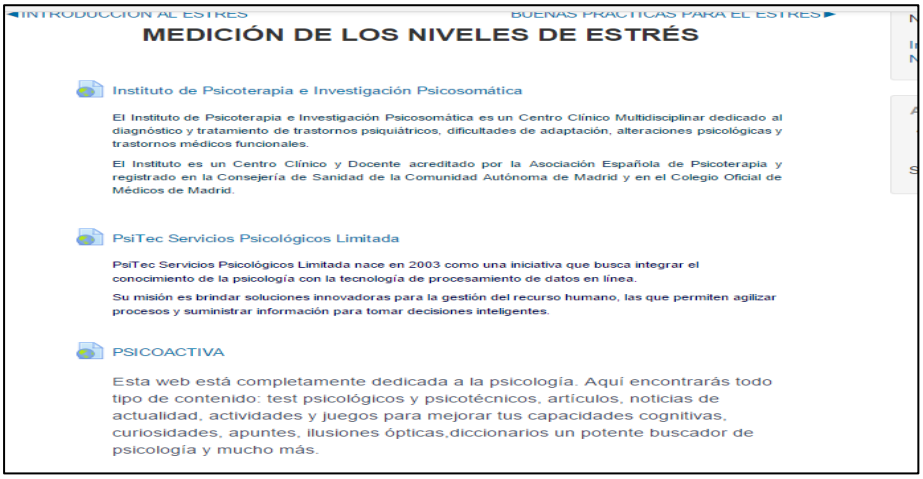


Imagen 12: Bloque de URL para medir los niveles de estrés

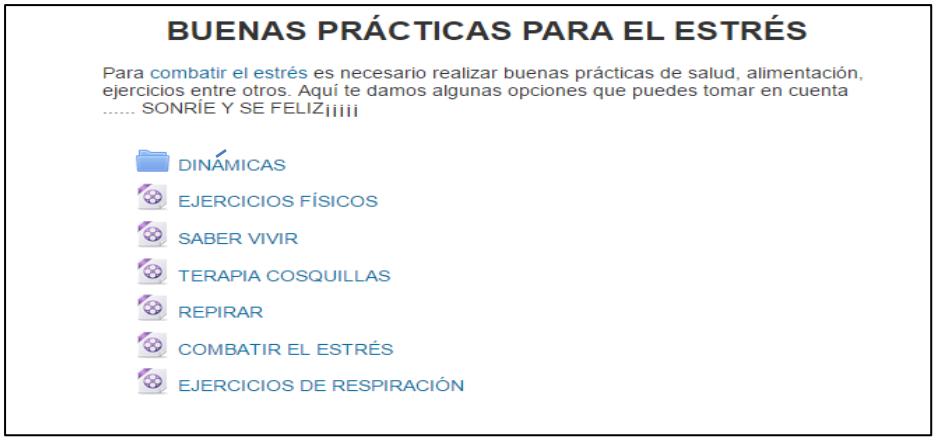
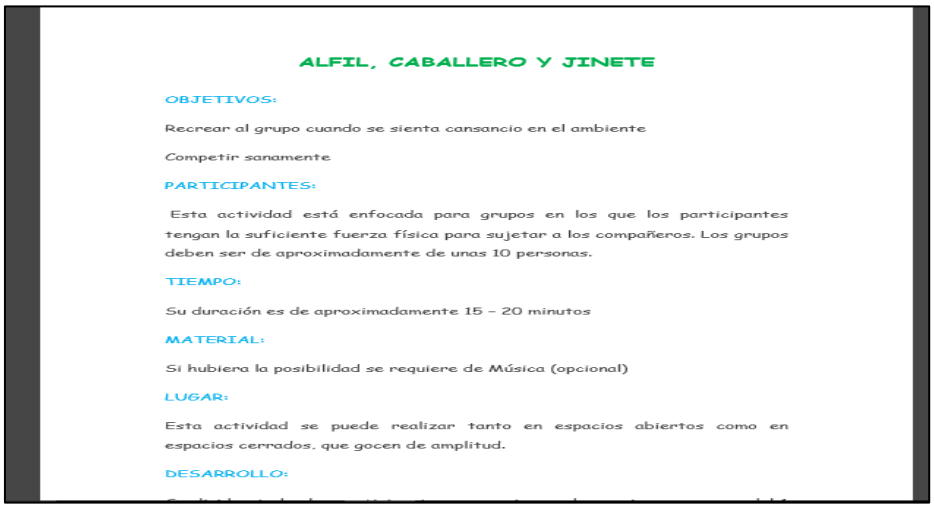


Imagen 13: Bloque videos y actividades para reducir los niveles de estrés

Imagen 14: Carpeta de pdf de dinámicas a realizar para reducir los niveles de estrés



ALFIL, CABALLERO Y JINETE

OBJETIVOS:

Recrear al grupo cuando se sienta cansancio en el ambiente

Competir sanamente

PARTICIPANTES:

Esta actividad está enfocada para grupos en los que los participantes tengan la suficiente fuerza física para sujetar a los compañeros. Los grupos deben ser de aproximadamente de unas 10 personas.

TIEMPO:

Su duración es de aproximadamente 15 – 20 minutos

MATERIAL:

Si hubiera la posibilidad se requiere de Música (opcional)

LUGAR:

Esta actividad se puede realizar tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados, que gocen de amplitud.

DESARROLLO:

Imagen 15: Documento pdf de dinámica

DESARROLLO

Para el desarrollo del Curso Virtual se utilizaron las herramientas tecnológicas que se detallan:

HTML:

La creación del Curso Virtual se realizó dentro de la plataforma Moodle, que es una aplicación web de tipo Ambiente Educativo Virtual, un sistema de gestión de cursos, de distribución libre, que ayuda a los educadores a crear comunidades de aprendizaje en línea; basando su diseño en las ideas del constructivismo en pedagogía que afirman que el conocimiento se construye en la mente del estudiante en lugar de ser transmitido sin cambios a partir de libros o enseñanzas, y en el aprendizaje cooperativo.

Multimedia en la web

Para el desarrollo de multimedia que se incluyó en el curso virtual de aprendizaje, se utilizó diferentes aplicaciones educativas para la elaboración material didáctico:

Prezi: Esta aplicación permitió desarrollar presentaciones interactivas, utilizando audio, imagen, video entre otras.

Flash: Es un estudio de animación que trabaja sobre "fotogramas" y fue destinado a la producción y entrega de contenido interactivo

Power Point: Es un programa diseñado para hacer presentaciones con texto, en diapositivas, animaciones de texto e imágenes.

PowToon: Es una herramienta en línea que permitió crear videos animados y presentaciones, a través de plantillas prediseñadas o de la creatividad del autor.

EVALUACIÓN

Roles que participan en esta etapa:

En la fase de evaluación participaron el director de tesis, la Tesista, docente del Departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza, docentes y estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la UNL.

Evaluación del Experto de Contenido

Para realizar una valoración inicial se revisó previamente el material didáctico realizado durante su proceso de producción y una vez culminado, para ir eliminando faltas y errores en los contenidos multimedia antes de incluirlos dentro de la plataforma virtual.

Evaluación de Prototipo Rápido

Una vez culminado el material didáctico se procedió a incluirlo dentro de la plataforma virtual, y para conocer las reacciones al mismo se procedió a

socializarlo con el docente de Psicología Educativa de la UNL quien emitió las respectivas correcciones y sugerencias que seguidamente fueron incluidas dentro del curso como lo fueron videos de los diferentes puntos de vista de profesionales y estudiantes acerca del estrés y la Autoevaluación final.

Evaluación de la Clase Alfa

Una vez incluidos los cambios que se efectuaron dentro del curso en los que se incluyó videos y autoevaluación, se procedió a revisar el funcionamiento de la totalidad de material incluido dentro del curso conjuntamente con el director de tesis, con quien se realizaron las pruebas necesarias para comprobar que todo el material estaba en correcto funcionamiento y así proceder realizar la socialización final con los estudiantes.

Evaluación de la Clase Beta

Con la presencia de los docentes del departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio de Bachillerato Emiliano Ortega Espinoza y por otra parte con estudiantes y docente del octavo módulo de la carrera de Psicología Educativa de la UNL se realizó la socialización final del curso virtual y se aplicó la ficha de evaluación multimedia de Pere Marqués que arrojó los resultados que a continuación se describen:

TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO AL ASPECTO FUNCIONAL (DOCENTES DECE)

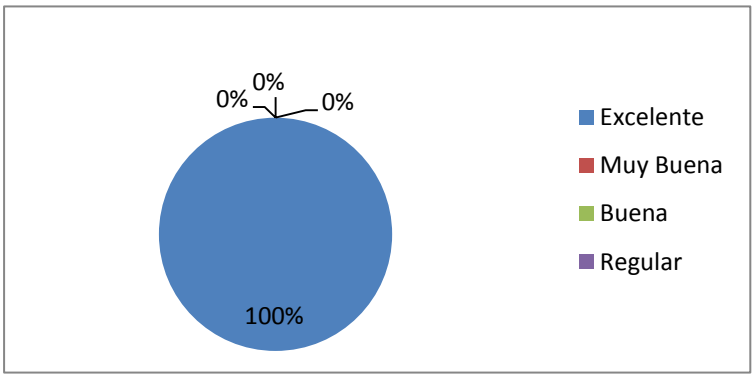
1. Facilidad de acceso y complementos

Tabla 1: Facilidad de acceso y complementos

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 1: Facilidad de acceso y complementos



Fuente: Docentes del DECE colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes califican como Excelente facilidad para acceder al curso virtual; es decir que los docentes consideran que el ingreso al curso virtual de aprendizaje es fácil y no se presenta problema alguno al momento de ingresar a la aplicación.

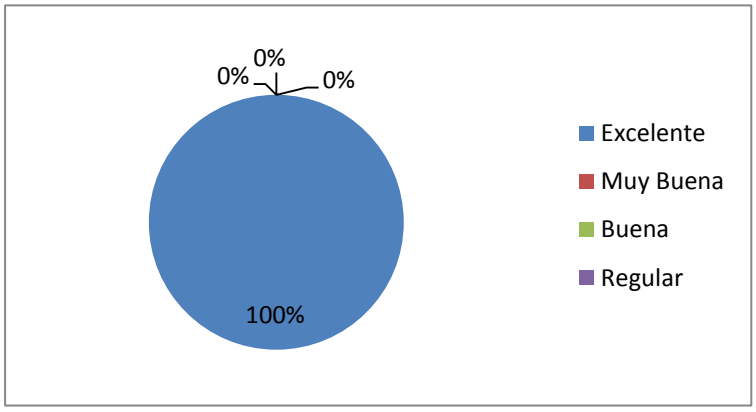
2. Interés y relevancia de los aprendizajes

Tabla 2: Interés y relevancia de los aprendizajes

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 2: Interés y relevancia de los aprendizajes



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes coinciden que la relevancia de los aprendizajes que se transmiten a través del curso virtual son de interés Excelente la; estos niveles permiten apreciar la amplia importancia que se le da al estudio del estrés a través del curso Virtual de Aprendizaje.

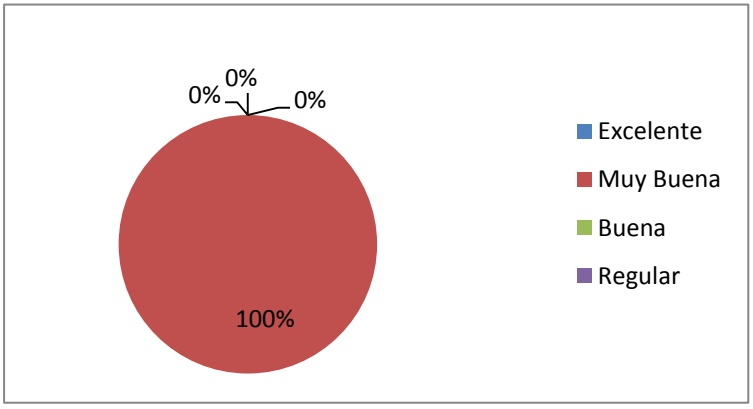
3. Eficacia didáctica (bajo índice de abandonos y fracaso)

Tabla 3: Eficacia didáctica

Variables	F	%
Excelente	0	0
Muy Buena	2	100
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 3: Eficacia didáctica



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que la eficacia didáctica del curso virtual es Muy Buena; por lo tanto los docentes consideran que existe un bajo índice de abandonos por parte de los estudiantes al momento de trabajar dentro del curso virtual de aprendizaje.

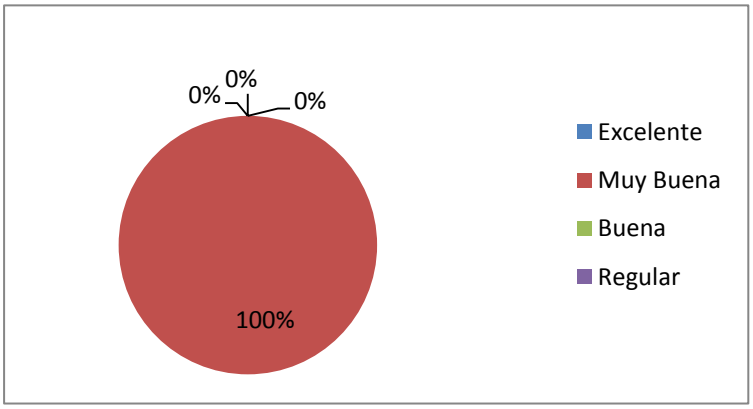
4. Fuentes de información complementaria (enlaces externos)

Tabla 4: Fuentes de información complementaria

Variables	F	%
Excelente	0	0
Muy buena	2	100
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 4: Fuentes de información complementaria



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de docentes consideran que es Muy Buena la información complementaria que se presenta dentro del curso virtual de estrés; por lo que se considera que los enlaces externos son aptos y calificados para el estudio de la temática.

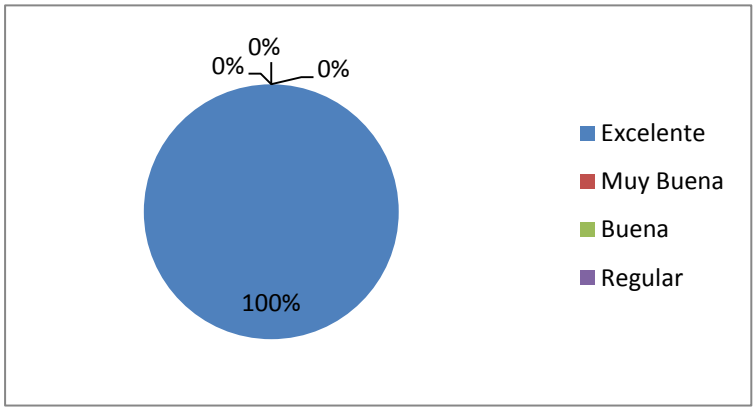
5. Carácter completo (proporciona los aprendizajes previstos)

Tabla 5: Carácter completo

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 5: Carácter completo



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que es Excelente el carácter completo del curso, es decir que la proporción de los aprendizajes previamente planificados a ser abordados dentro del curso virtual de aprendizaje se mantiene y existe interrelación en los temas y propuestas planteadas.

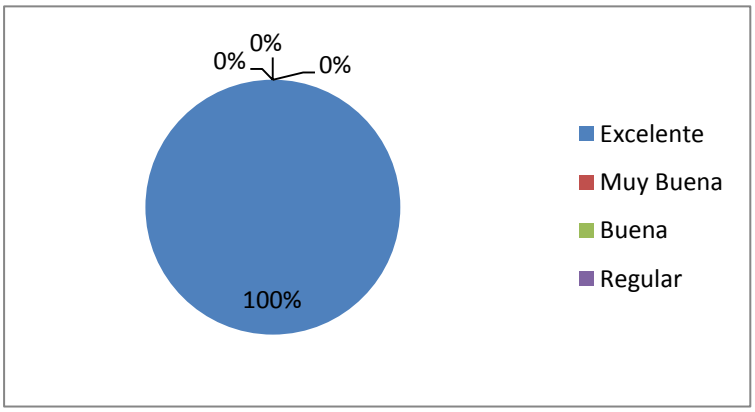
6. Créditos (autores y fechas)

Tabla 6: Créditos

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 6: Créditos



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes calificó como Excelente a los créditos que se presentan dentro del; valoración que permiten obtener un resultado favorable en cuanto al crédito que se le da a cada uno de los autores de enlaces externos, videos u otra material.

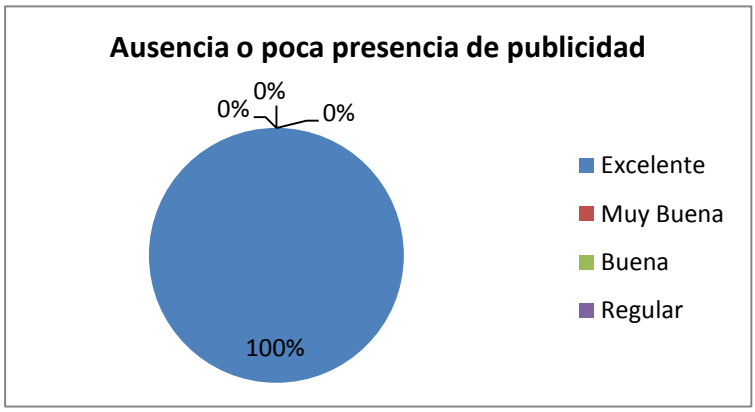
7. Ausencia o poca presencia de publicidad

Tabla 7: Ausencia o poca presencia de publicidad

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 7: Ausencia o poca presencia de publicidad



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que es Excelente la ausencia de publicidad; por lo que se cree correcto que el material didáctico no posea publicidad alguna para un correcto desarrollo del proceso de enseñanza.

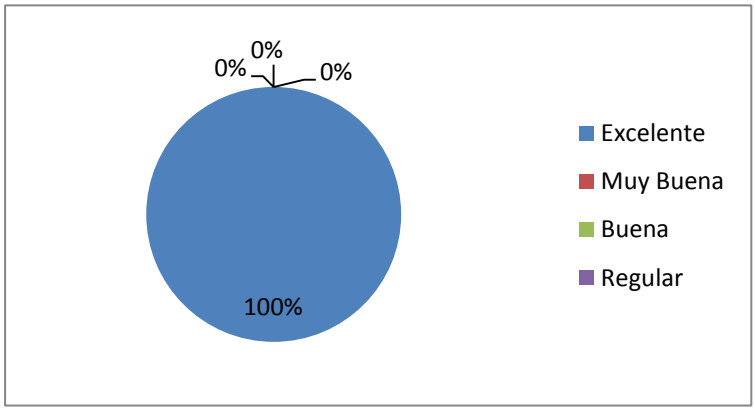
8. Editor de contenidos (facilidad a los profesores la modificación)

Tabla 8: Editor de contenidos

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 8: Editor de contenidos



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes consideran que la facilidad para editar el contenido incluido dentro del curso virtual es Excelente; es por esto que los docentes manifiestan que podrán modificar, actualizar o agregar los contenidos al curso de una manera fácil.

TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO AL ASPECTO TÉCNICO Y ESTÉTICO (DOCENTES DECE)

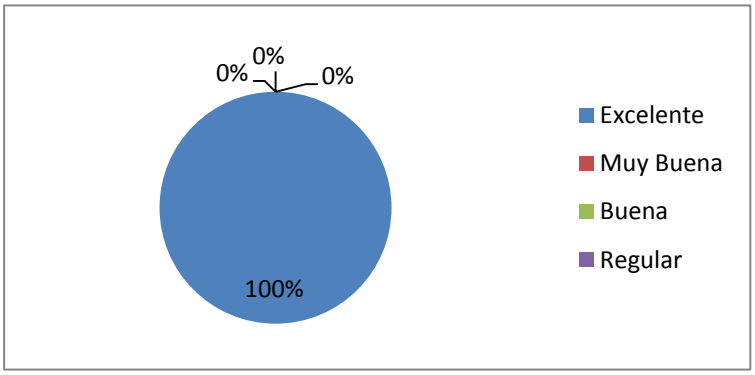
1. Entorno audiovisual (presentación, pantallas, letras)

Tabla 9: Entorno audiovisual

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 9: Entorno audiovisual



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que el entorno audiovisual es Excelente; es decir se cumple con las expectativas necesarias para la presentación visual del curso virtual y por lo tanto será de fácil visualización y apreciación.

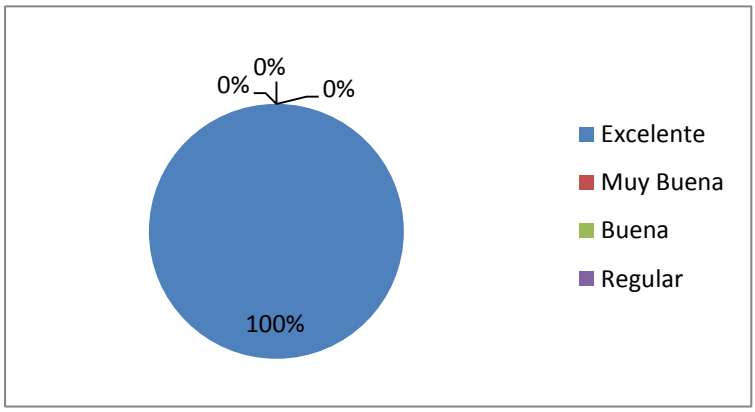
2. Elementos multimedia (calidad, cantidad)

Tabla 10: Elementos multimedia

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 10: Elementos multimedia



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que los elementos multimedia son Excelente; por lo tanto se puede considerar que dentro del curso virtual el material didáctico es de alta calidad y contribuye a un proceso de enseñanza más factible para el estudiante.

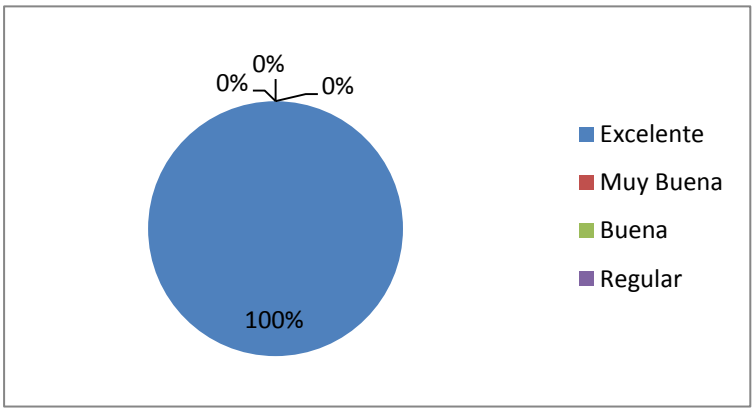
3. Navegación (mapa de navegación estructurado)

Tabla 11: Navegación

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 11: Navegación



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% los docentes le dan la valoración de Excelente a la navegación en el curso virtual; por tanto se puede apreciar que la navegabilidad está correcta y estructurada dentro del entorno virtual.

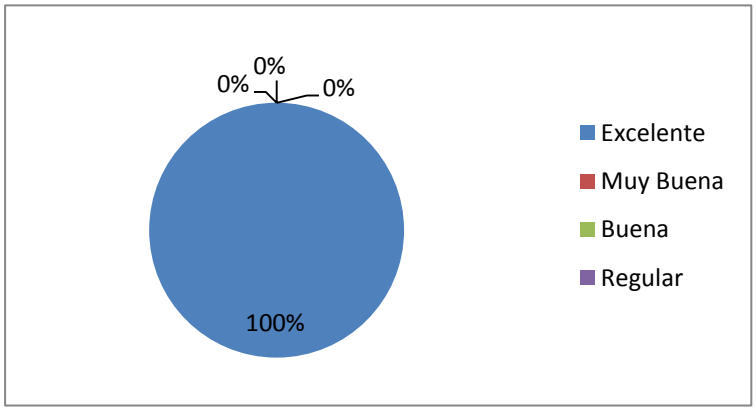
4. Diálogo con el entorno tecnológico (fácil entrada y respuestas)

Tabla 12: Diálogo con el entorno tecnológico

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 12: Diálogo con el entorno tecnológico



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes valoran como Excelente al dialogo con el entorno tecnológico en el curso virtual; lo que determina que existe facilidad para al interactuar con el curso virtual de aprendizaje y la seguridad al trabajar dentro del mismo.

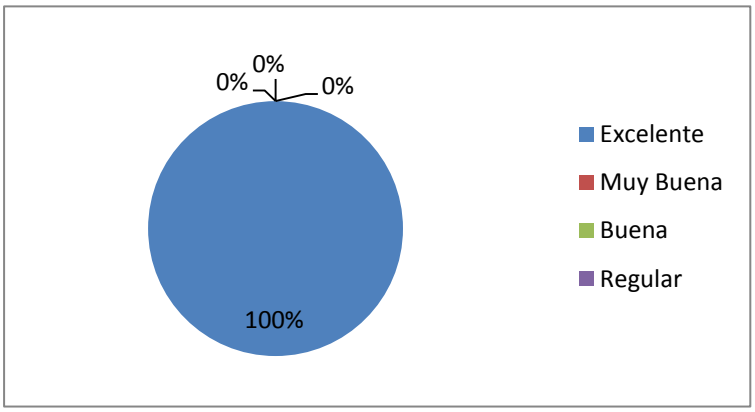
5. Sistema de comunicación on line (email, chat calendario)

Tabla 13: Sistema de comunicación on line

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 13: Sistema de comunicación on line



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes manifiestan que el sistema de comunicación dentro del curso virtual es Excelente; consideran que el uso de comunicación online dentro del curso virtual es de nivel elevado en cualquier momento o espacio de tiempo.

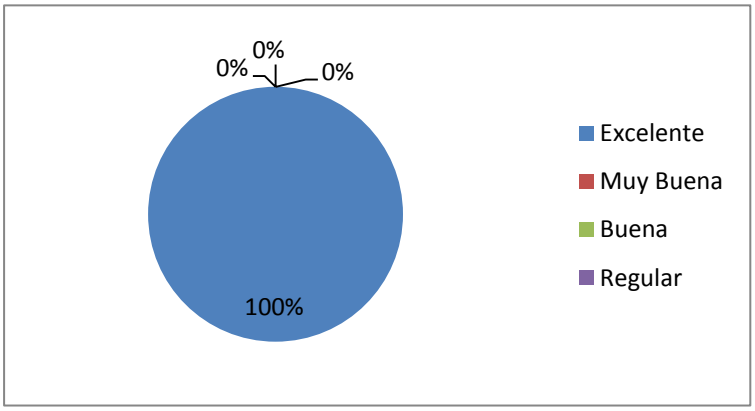
6. Funcionamiento del entorno (fiabilidad, velocidad, seguridad)

Tabla 14: Funcionamiento del entorno

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 14: Funcionamiento del entorno



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

En lo que respecta al funcionamiento del curso el 100% de los docentes considera que es Excelente; cumpliendo así la expectativa de que exista seguridad y una alta velocidad para un correcto trabajo.

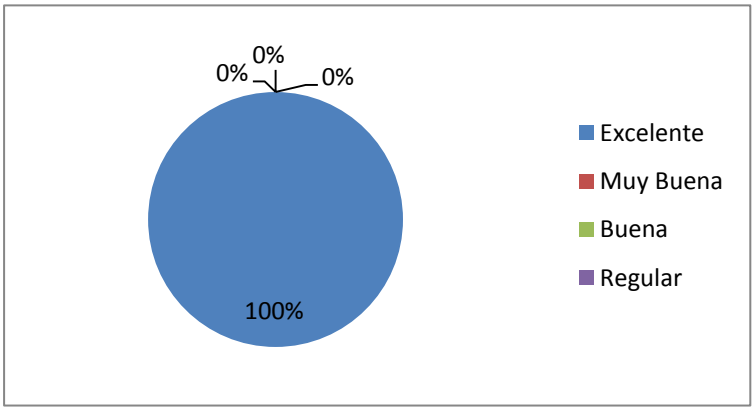
7. Uso de tecnología avanzada

Tabla 15: Uso de tecnología avanzada

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 15: Uso de tecnología avanzada



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que existe uso de tecnología avanzada Excelente; es decir se cumple con las expectativas de uso de recursos tecnológicos dentro de aula de clases y en este caso un recurso que contiene material didáctico digital realizado en aplicaciones tecnológicas modernas.

TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO AL ASPECTO PEDAGÓGICO (DOCENTES DECE)

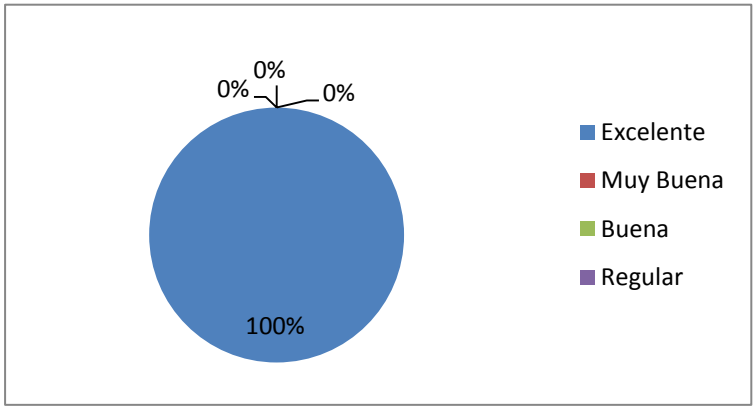
1. Motivación (atractivo, de interés)

Tabla 16: Motivación

Variables	F	%
Excelente	16	53,3
Muy Buena	9	30,0
Buena	3	10,0
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 16: Motivación



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes considera que la motivación es Excelente; así se puede denotar que los docentes están prestos a trabajar con herramientas modernas y consideran el curso virtual de gran atractivo y de interés.

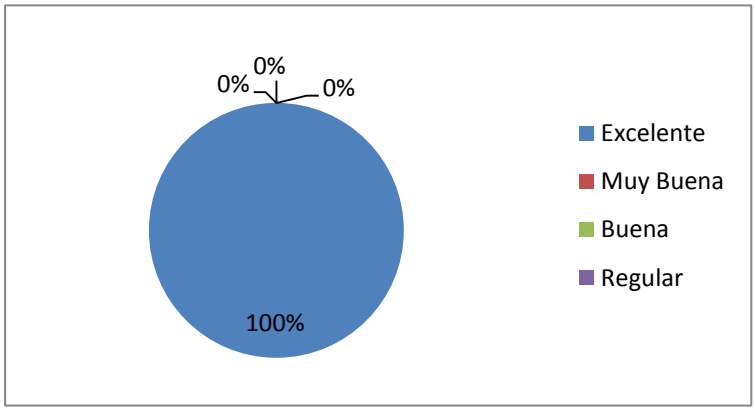
2. Contenidos (coherencia, calidad, secuenciación)

Tabla 17: Contenidos

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 17: Contenidos



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes consideran que los contenidos son de Excelente calidad; es así que se denota contenidos acordes a la temática planteada, acorde a los estudiantes, en correcta secuenciación y de buena calidad

.

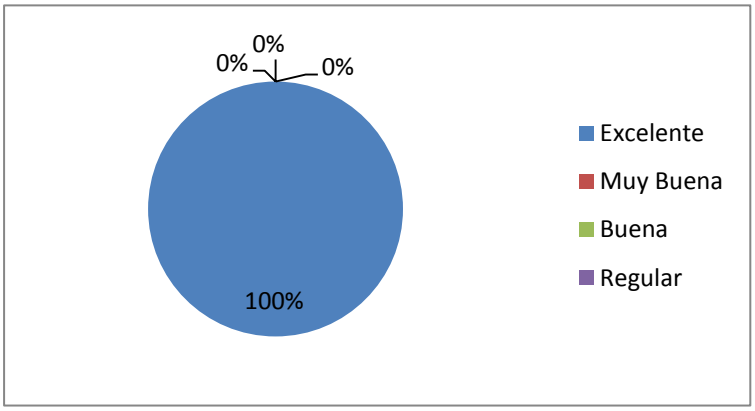
3. Relevancia de los elementos multimedia

Tabla 18: Relevancia de los elementos multimedia

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 18: Relevancia de los elementos multimedia



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Se obtuvo que el 100% de docentes considera que la relevancia de elementos multimedia es Excelente; lo que permite obtener un resultado favorable en cuanto a que el contenido multimedia utilizado es de importancia y relevante para la tutorización de la clase.

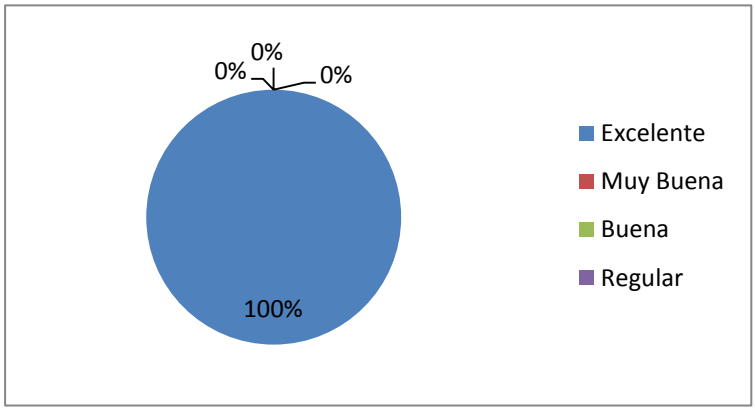
4. Tutorización de los itinerarios (contenidos, actividades)

Tabla 19: Tutorización de los itinerarios

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 19: Tutorización de los itinerarios



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de docentes consideran como Excelente a la tutorización de itinerarios; se puede apreciar que existe una claridad en cada uno de los contenidos a tratar dentro del curso y el usuario puede saber qué tema se va a tratar y que actividad va a desarrollar en el momento indicado.

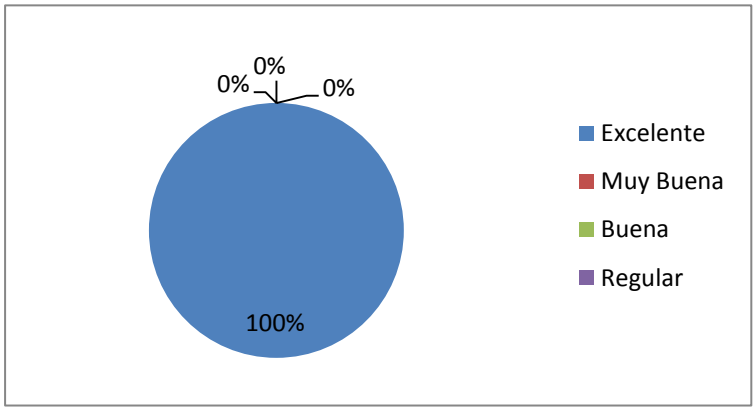
5. Autonomía del estudiante (recursos para la autoevaluación)

Tabla 20: Autonomía del estudiante

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 20: Autonomía del estudiante



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes consideran que es Excelente la autonomía del estudiante al momento de trabajar dentro del curso; ya que motiva al estudiante para acceder a las actividades y recursos de autoevaluación que le permitan conocer si ha alcanzado un conocimiento valedero de la temática.

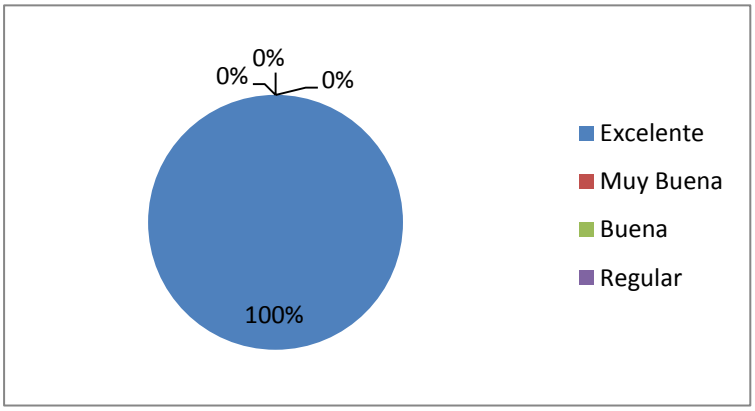
6. Recursos didácticos (multiplicidad de recursos didácticos)

Tabla 21: Recursos didácticos

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 21: Recursos didácticos



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes valoran como Excelente a los recursos didácticos introducidos dentro del curso; es decir que existe una variedad de recursos didácticos de diversas clases, realizadas para enseñar los temas dentro del entorno virtual.

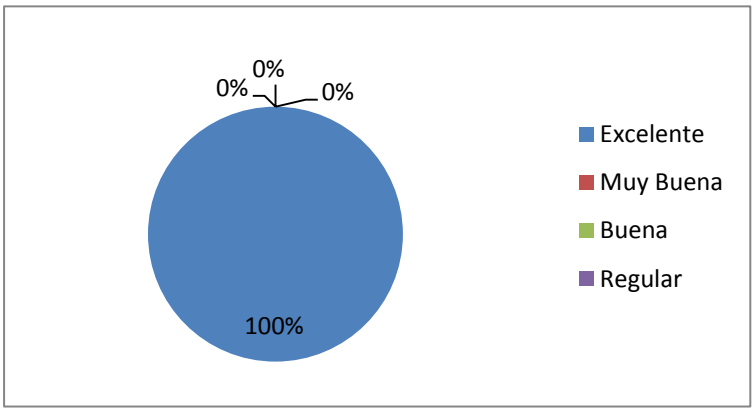
7. Múltiples actividades (diversas actividades formativas)

Tabla 22: Múltiples actividades

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 22: Múltiples actividades



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de docentes coinciden que la multiplicidad de actividades es Excelente; lo que permite obtener un resultado favorable en cuanto a que se considera que las actividades propuestas permitirán formar al estudiante de manera correcta.

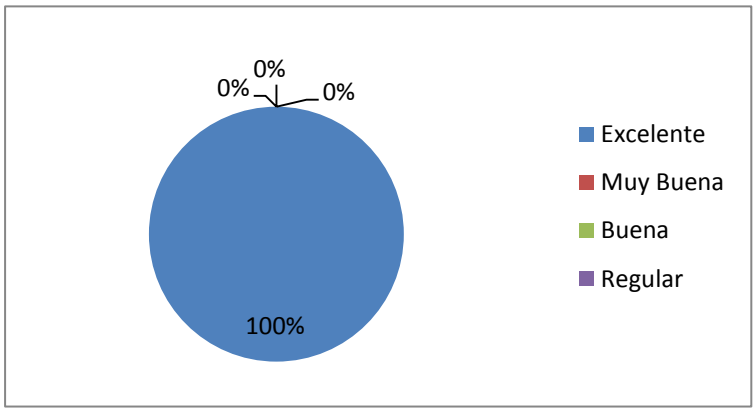
8. Enfoque crítico (actividades constructivistas)

Tabla 23: Enfoque crítico

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 23: Enfoque crítico



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes consideran Excelente el enfoque crítico dentro curso; porque observan la existencia de actividades que le permiten al estudiante construir su propio conocimiento a partir del material didáctico proporcionado.

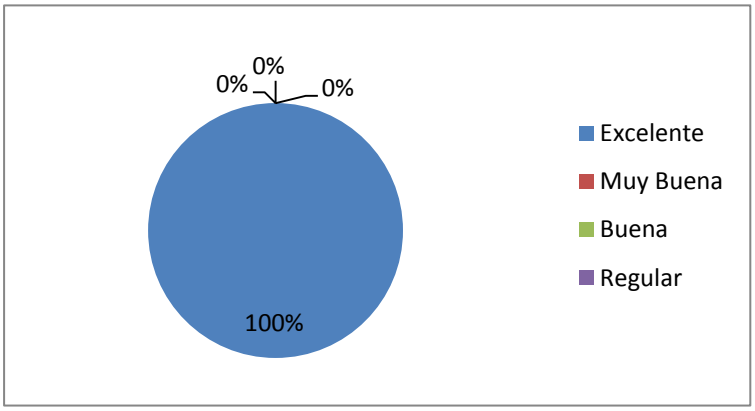
9. Adecuación a los destinatarios (contenidos, actividades)

Tabla 24: Adecuación a los destinatarios

Variables	F	%
Excelente	2	100
Muy Buena	0	0
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 24: Adecuación a los destinatarios



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 100% de los docentes le dan una valoración de Excelente a la adecuación del curso de acuerdo a los destinatarios que va dirigido; permitiendo apreciar que los contenidos y actividades van acorde a los destinatarios del curso virtual.

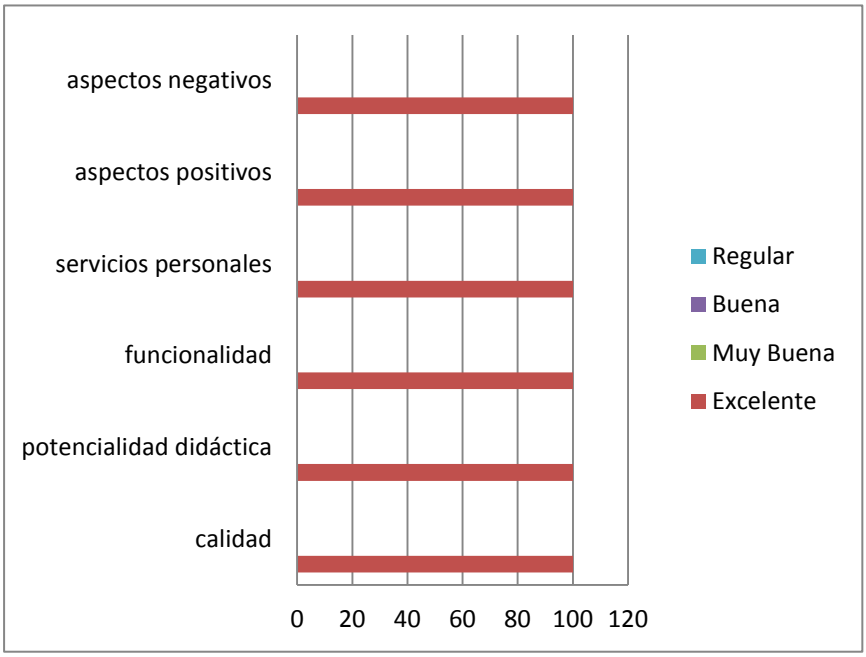
TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO A LA VALORACIÓN GLOBAL (DOCENTES DECE)

Tabla 25: Valoración Global

Variables / Ítem	Excelente		Muy Buena		Buena		Regular		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Calidad	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100
Potencialidad didáctica	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100
Funcionalidad	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100
Servicios personales	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100
Aspectos positivos	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100
Aspectos negativos	2	100	0	0	0	0	0	0	2	100

Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 25: Valoración Global



Fuente: Docentes del DECE del Colegio Emiliano Ortega Espinoza
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

En cuanto a la calidad en general del curso virtual de aprendizaje el 100% de docentes considera que es Excelente, que el material presentado es de buena calidad.

Al respecto de la potencialidad didáctica del curso virtual de aprendizaje el 100% de docentes considera que es Excelente, porque cuenta con el material didáctico y la estructura coherente para el estudio del tema.

En cuanto a la funcionalidad del curso virtual de aprendizaje el 100% de docentes considera que es Excelente, que funciona en su totalidad sin presentar errores de ejecución.

En lo que se refiere a los servicios personales que brinda el curso virtual de aprendizaje el 100% de docentes considera que es Excelente, que brinda la ayuda necesaria a los estudiantes y posibilita realizar un seguimiento continuo.

Dentro de los aspectos positivos del curso virtual de aprendizaje el 100% de docentes considera que es Excelente, que el curso presenta aspectos positivos rescatables y que permiten un correcto desenvolvimiento dentro del curso.

En lo referente a los aspectos negativos dentro del curso virtual de aprendizaje el 100% de docentes que es Excelente, que dentro del curso no existen aspectos negativos.

Por lo tanto se puede demostrar que como valoración global el curso ha obtenido un alto nivel de aceptación por parte de los docentes del Departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza, quienes son los que van a utilizar el material didáctico desarrollado, demostrando así que el curso cuenta con una alta calidad y potencialidad didáctica coherente, acorde a los requerimientos educativos actuales, instruyendo a formar personas capacitadas y con amplios conocimientos de los diferentes aspectos sociales que actualmente existen.

TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO AL ASPECTO FUNCIONAL (ESTUDIANTES UNL)

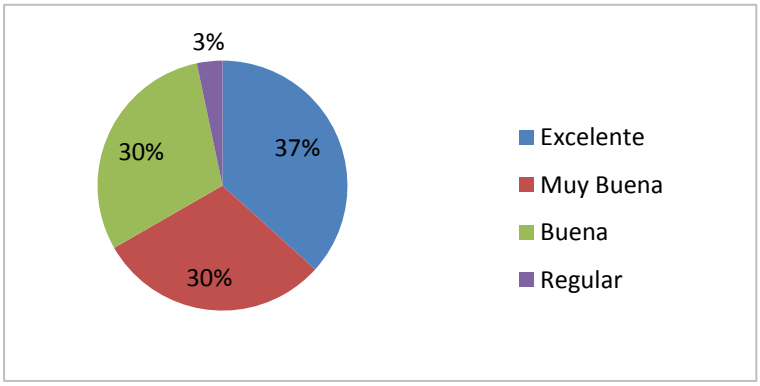
1. Facilidad de acceso y complementos

Cuadro 26: Facilidad de acceso y complementos

Variables	F	%
Excelente	11	36,7
Muy Buena	9	30,0
Buena	9	30,0
Regular	1	3,3
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 26: Facilidad de acceso y complementos



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Se ha determinado que el 36,7% de los estudiantes consideran que existe una Excelente facilidad para acceder al curso virtual, el 30% consideran que es Muy buena la facilidad para acceder al curso, así mismo un 30% piensa que la facilidad para acceder al curso es Muy Buena, y un 3,3% lo consideran Regular; es decir que el ingresar al curso virtual de aprendizaje

es fácil para los estudiantes y no presentan problema alguno al momento de ingresar a la aplicación.

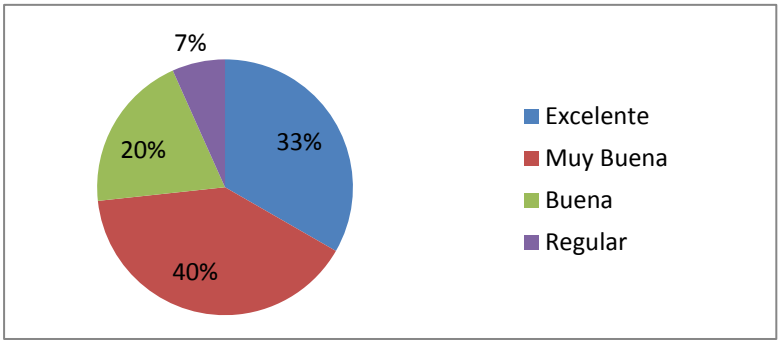
2. Interés y relevancia de los aprendizajes

Cuadro 27: Interés y relevancia de los aprendizajes

Variables	F	%
Excelente	10	33,3
Muy Buena	12	40,0
Buena	6	20,0
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 27: Interés y relevancia de los aprendizajes



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Los aprendizajes que se transmiten a través del curso virtual son de interés Muy Buena para el 40% de los estudiantes, un 33,3% consideran que es Excelente la relevancia de los aprendizajes, el 20% creen que es Buena la relevancia, finalmente el 6,7% califican como Regular el interés

de los aprendizajes que se presentan en el curso; estos niveles permiten apreciar la amplia importancia que se le da al estudio del estrés a través del curso Virtual de Aprendizaje.

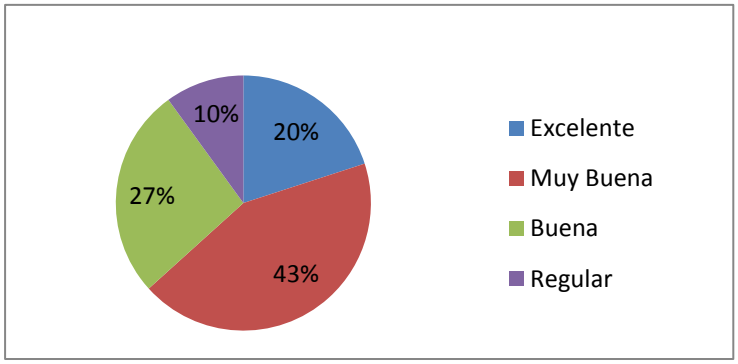
3. Eficacia didáctica (bajo índice de abandonos y fracaso)

Cuadro 28: Eficacia didáctica

Variables	F	%
Excelente	6	20,0
Muy Buena	13	43,3
Buena	8	26,7
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 28: Eficacia didáctica



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 43,3% de estudiantes considera que la eficacia didáctica del curso virtual es Muy Buena, el 26,7% considera que es Buena la eficacia que tiene el curso, un 20% le da una valoración de Excelente a la eficacia

didáctica del curso, y el 10% cree que es Regular el nivel de eficacia didáctica del curso virtual; por lo que se denota un bajo índice de abandonos por parte de los estudiantes al momento de trabajar dentro del curso virtual de aprendizaje.

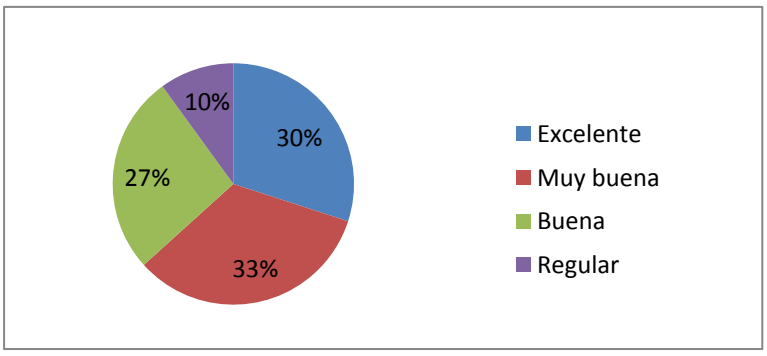
4. Fuentes de información complementaria (enlaces externos)

Tabla 29: Fuentes de información complementaria

Variables	F	%
Excelente	9	30,0
Muy buena	10	33,3
Buena	8	26,7
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 29: Fuentes de información complementaria



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 33,3% de estudiantes consideran que es Muy Buena la información complementaria, mientras que un 30% califican de Excelente la

información complementaria presentada, 26,7% de los estudiantes creen que es Buena la información de enlaces externos y 10% puntúan a los enlaces externos como Regular; por lo que se considera que los enlaces externos son aptos y calificados para el estudio de la temática.

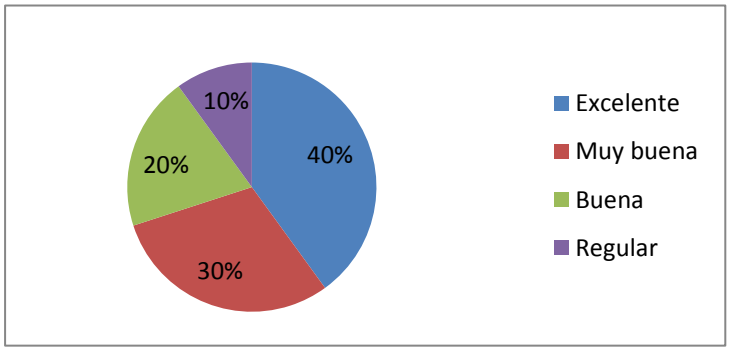
5. Carácter completo (proporciona los aprendizajes previstos)

Tabla 30: Carácter completo

Variables	F	%
Excelente	12	40,0
Muy buena	9	30,0
Buena	6	20,0
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 30: Carácter completo



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 40% de los estudiantes considera que es Excelente el carácter completo del curso, un 30 % califica como Muy Buena al carácter completo de

aprendizajes, el 20% de estudiantes considera que el carácter completo del curso es Buena y un 10% lo califica como Regular; es decir que la proporción de los aprendizajes previamente planificados a ser abordados dentro del curso virtual de aprendizaje se mantiene y existe interrelación en los temas y propuestas planteadas.

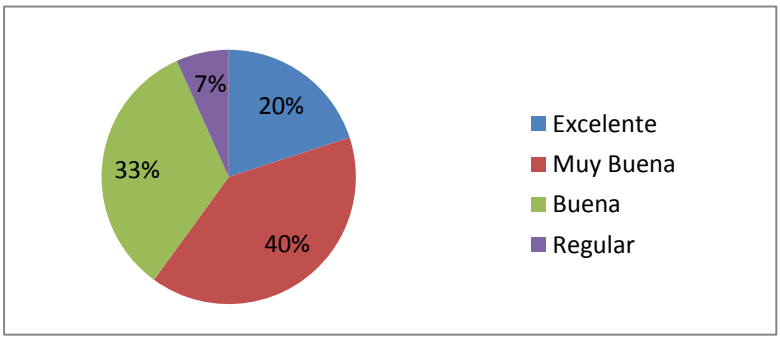
6. Créditos (autores y fechas)

Tabla 31: Créditos

Variables	F	%
Excelente	6	20,0
Muy Buena	12	40,0
Buena	10	33,3
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 31: Créditos



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

En lo que respecta a la valoración de créditos se obtuvo un 40% con Muy Buena, un 33,3% consideraron que es Buena la presentación de créditos, el 20% de estudiantes calificó como Excelente a los créditos dentro del curso y un 6,7% consideran que los créditos son Regulares; valoraciones que permiten obtener un resultado favorable en cuanto al crédito que se le da a cada uno de los autores de enlaces externos, videos u otra material.

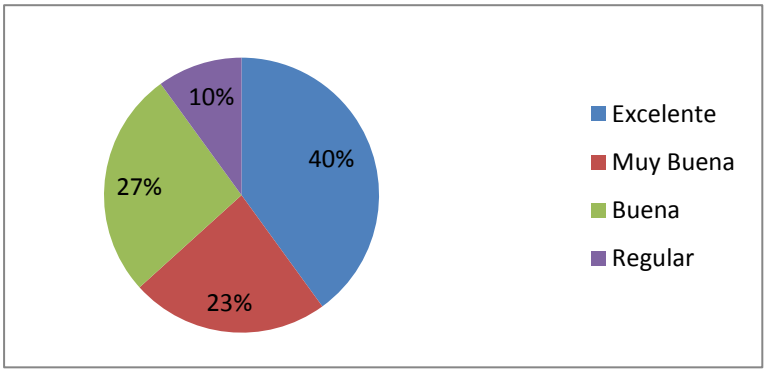
7. Ausencia o poca presencia de publicidad

Tabla 32: Ausencia o poca presencia de publicidad

Variables	F	%
Excelente	12	40,0
Muy Buena	7	23,3
Buena	8	26,7
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 32: Ausencia o poca presencia de publicidad



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 40% de los estudiantes considera que es Excelente la ausencia de publicidad, un 26,7% considera que es Buena la falta de publicidad, como Muy Buena a la poca presencia de publicidad lo califica un 23,3% y el 10% cree es Regular la ausencia de publicidad en el curso; por lo que se cree correcto que el material didáctico no posea publicidad alguna para un correcto desarrollo del proceso de enseñanza.

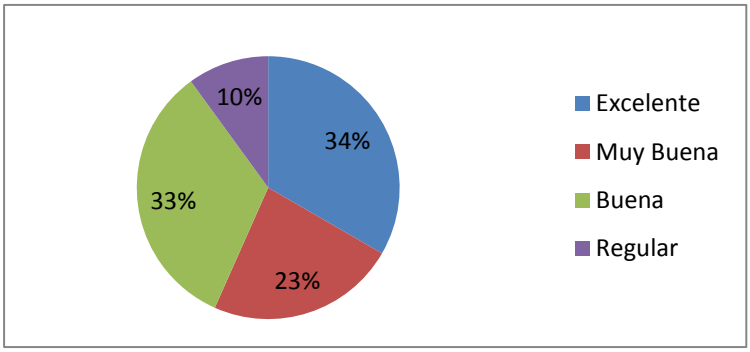
8. Editor de contenidos (facilidad a los profesores la modificación)

Tabla 33: Editor de contenidos

Variables	F	%
Excelente	10	33,3
Muy Buena	7	23,3
Buena	10	33,3
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 33: Editor de contenidos



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

En lo que respecta a la facilidad que el docente tiene para realizar la modificación de contenidos según la valoración de los estudiantes se aprecia que es Excelente en un 33,3% y Buena en un 33,3%, mientras que el 23,3% califica que Muy Buena la facilidad de edición de contenidos y el 10% considera Regular la edición de contenidos; es decir que el docente podrá modificar, actualizar o agregar los contenidos al curso de una manera fácil.

TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO AL ASPECTO TÉCNICO Y ESTÉTICO (ESTUDIANTES UNL)

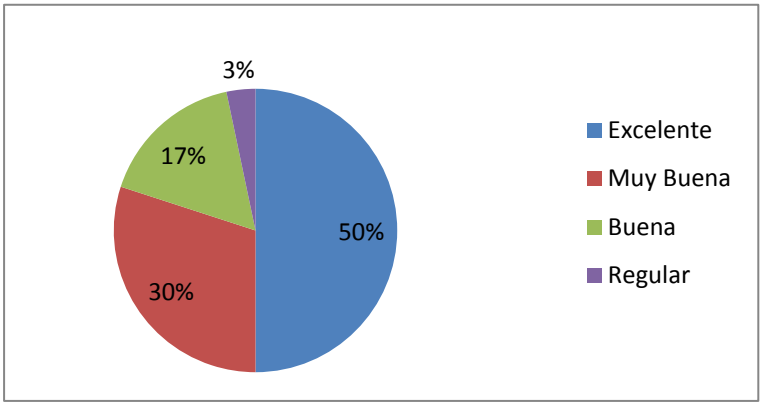
1. Entorno audiovisual (presentación, pantallas, letras)

Tabla 34: Entorno audiovisual

Variables	F	%
Excelente	15	50,0
Muy Buena	9	30,0
Buena	5	16,7
Regular	1	3,3
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 34: Entorno audiovisual



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 50% de los estudiantes considera que el entorno audiovisual es Excelente y un 30% que es Muy bueno, el 16,7% califica como Bueno al entorno audiovisual y el 3,3% considera que el entorno audiovisual del curso es regular; es decir se cumple con las expectativas necesarias para

la presentación visual del curso virtual y por lo tanto será de fácil visualización y apreciación.

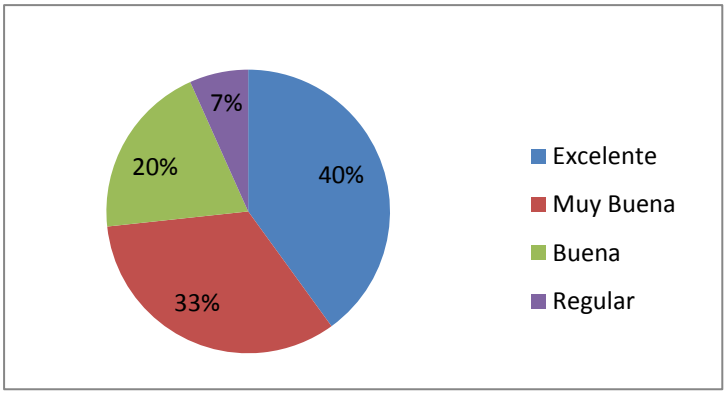
2. Elementos multimedia (calidad, cantidad)

Tabla 35: Elementos multimedia

Variables	F	%
Excelente	12	40,0
Muy Buena	10	33,3
Buena	6	20,0
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 35: Elementos multimedia



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 40% de estudiantes considera que los elementos multimedia son Excelente, un 33,3% indican que los elementos multimedia son Muy buena, como Buena el 20% de los estudiantes lo consideran los

estudiantes a los elementos multimedia y Regular un 6,7%; por lo tanto se puede considerar que dentro del curso virtual el material didáctico es de alta calidad y contribuye a un proceso de enseñanza más factible para el estudiante.

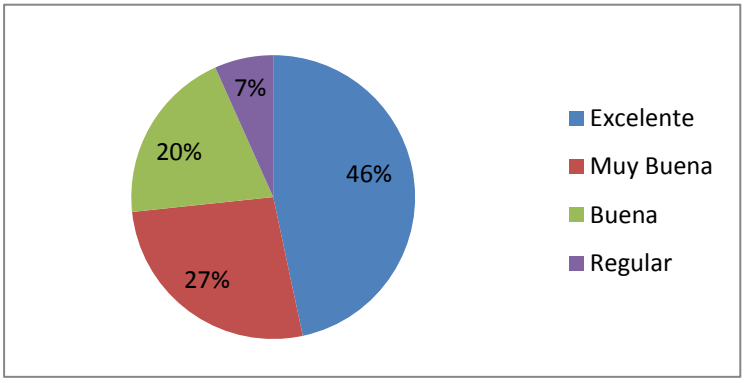
3. Navegación (mapa de navegación estructurado)

Tabla 36: Navegación

Variables	F	%
Excelente	14	46,7
Muy Buena	8	26,7
Buena	6	20,0
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 36: Navegación



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Un 46,7% de los estudiantes le dan la valoración de Excelente a la navegación en el curso virtual, un 26,7% consideran que la navegación es

Muy buena, el 20% de estudiantes califican como Buena a la navegación y el 6,7% como Regular, por tanto se puede apreciar que la navegabilidad está correcta y estructurada dentro del entorno virtual.

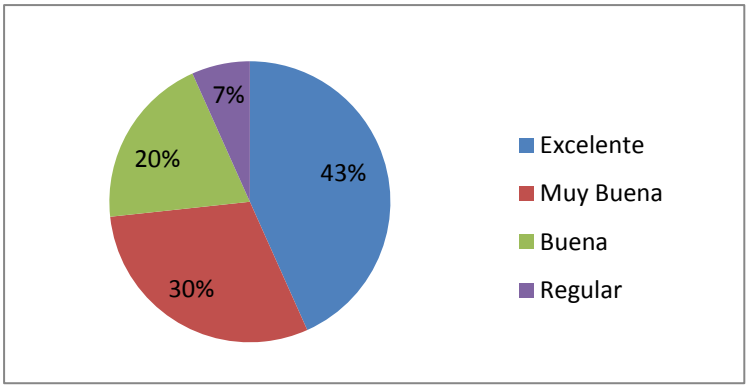
4. Diálogo con el entorno tecnológico (fácil entrada y respuestas)

Tabla 37: Diálogo con el entorno tecnológico

Variables	F	%
Excelente	13	43,3
Muy Buena	9	30,0
Buena	6	20,0
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 37: Diálogo con el entorno tecnológico



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Se ha obtenido una valoración del 43,3% para Excelente dialogo tecnológico, un 30% de estudiantes considera que es Muy Bueno el

dialogo con el entorno, mientras que el 20% considera que es Bueno y un 6,7% considera que es Regular el dialogo con el entorno tecnológico; lo que determina que existe facilidad para el estudiante al interactuar con el curso virtual de aprendizaje y la seguridad al trabajar dentro del mismo.

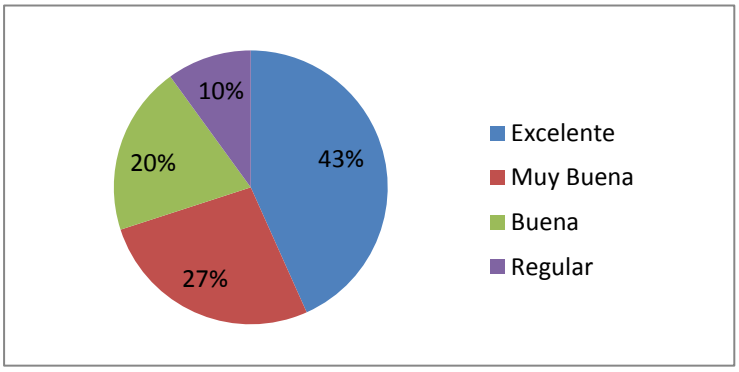
5. Sistema de comunicación on line (email, chat calendario)

Tabla 38: Sistema de comunicación on line

Variables	F	%
Excelente	13	43,3
Muy Buena	8	26,7
Buena	6	20,0
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 38: Sistema de comunicación on line



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 43,3% de los estudiantes manifiestan que el sistema de comunicación dentro del curso virtual es Excelente y un 26,7% manifiestan que es Muy

Buena la comunicación, un 20% califican como Bueno a sistema de comunicación y un 10% consideran que la comunicación online es Regular; por esto el uso de comunicación online dentro del curso virtual es de nivel elevado en cualquier momento o espacio de tiempo.

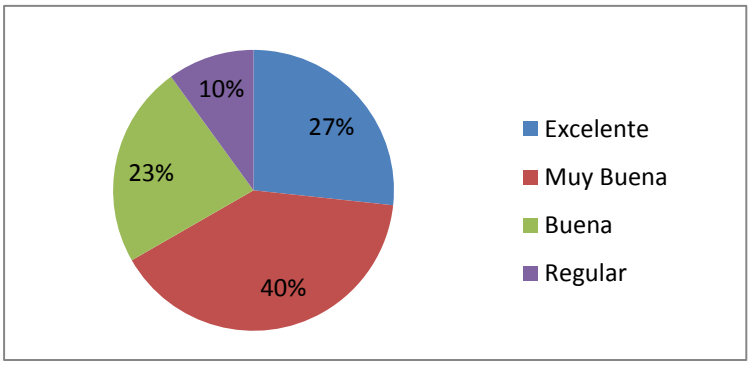
6. Funcionamiento del entorno (fiabilidad, velocidad, seguridad)

Tabla 39: Funcionamiento del entorno

Variables	F	%
Excelente	8	26,7
Muy Buena	12	40,0
Buena	7	23,3
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 39: Funcionamiento del entorno



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

En lo que respecta al funcionamiento del curso un 40% de estudiantes considera que es Muy Bueno, para el 26,7% el funcionamiento del entorno es Excelente, mientras que el 23,3% considera que es Bueno el

funcionamiento y un 10% lo toma como Regular al funcionamiento del entorno tecnológico, cumpliendo así la expectativa de que exista seguridad y una alta velocidad para un correcto trabajo.

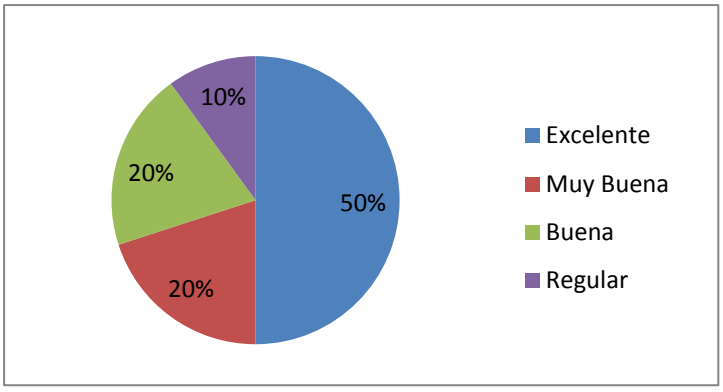
7. Uso de tecnología avanzada

Tabla 40: Uso de tecnología avanzada

Variables	F	%
Excelente	15	50,0
Muy Buena	6	20,0
Buena	6	20,0
Regular	3	10,0
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 40: Uso de tecnología avanzada



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 50% de los estudiantes considera que el existe uso de tecnología avanzada Excelente, un 20% que es Muy Buena y un 20% que es Buena

la tecnología avanzada q se usa dentro del cuso, el 10% considera que es Regular la tecnología avanzada; es decir se cumple con las expectativas de uso de recursos tecnológicos dentro de aula de clases y en este caso un recurso que contiene material didáctico digital realizado en aplicaciones tecnológicas modernas.

TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO AL ASPECTO PEDAGÓGICO (ESTUDIANTES UNL)

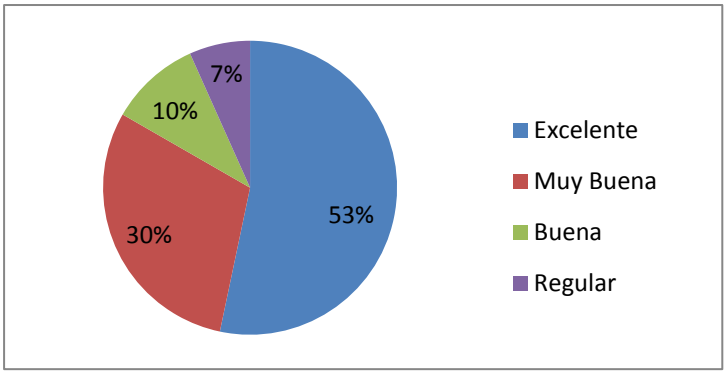
1. Motivación (atractivo, de interés)

Tabla 41: Motivación

Variables	F	%
Excelente	16	53,3
Muy Buena	9	30,0
Buena	3	10,0
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 41: Motivación



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 53,3% de los estudiantes considera que la motivación es Excelente y un 30% que es Muy Buena, mientras que el 10% considera que es Buena y el 6,7% cree que es Regular la motivación dentro del curso virtual, así se

puede denotar que el estudiante está motivado a recibir nuevos aprendizajes a través de curso virtual y lo consideran atractivo y de interés.

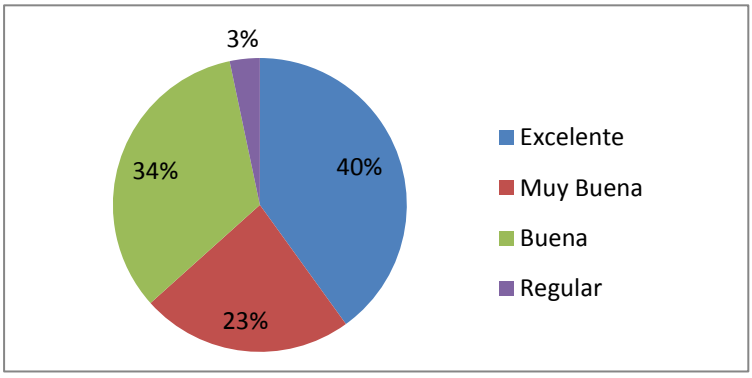
2. Contenidos (coherencia, calidad, secuenciación)

Tabla 42: Contenidos

Variables	F	%
Excelente	12	40,0
Muy Buena	7	23,3
Buena	10	33,3
Regular	1	3,3
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 42: Contenidos



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 40% de los estudiantes consideran que los contenidos son de Excelente calidad, un 33,3% calificaron los contenidos con Muy Buena, 23,3% de estudiantes consideran Muy bueno a los contenidos y 3,3% califican los

contenidos como regular; es así que se denota contenidos acordes a la temática planteada, en correcta secuenciación y de buena calidad.

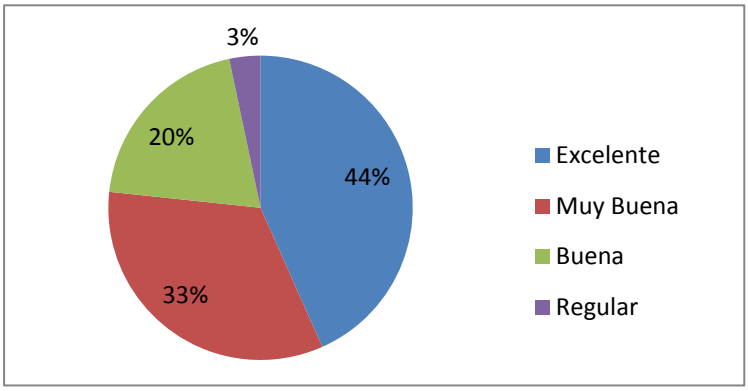
3. Relevancia de los elementos multimedia

Tabla 43: Relevancia de los elementos multimedia

Variables	F	%
Excelente	13	43,3
Muy Buena	10	33,3
Buena	6	20,0
Regular	1	3,3
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 43: Relevancia de los elementos multimedia



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Un 43.3% de los estudiantes considera que la relevancia de elementos multimedia es Excelente, un 33.3% valoró con Muy Buena la relevancia de las multimedia, el 20% considera que es Buena y un 3,3% considera

Regular la relevancia de elementos multimedia; lo que permite obtener un resultado favorable en cuanto a que el contenido multimedia utilizado es de importancia y relevante para la tutorización de la clase.

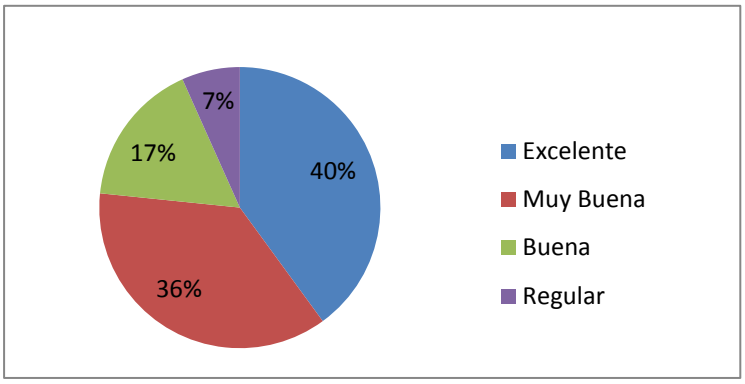
4. Tutorización de los itinerarios (contenidos, actividades)

Tabla 44: Tutorización de los itinerarios

Variables	F	%
Excelente	12	40,0
Muy Buena	11	36,7
Buena	5	16,7
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 44: Tutorización de los itinerarios



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Un 40% de los estudiantes valoran como Excelente a la tutorización de itinerarios, el 36,7% consideran que la tutorización es muy buena, el 16,7%

puntúan como Buena la tutorización de itinerarios y el 6,7% consideran que es Regular; se puede apreciar que existe una claridad en cada uno de los contenidos a tratar dentro del curso y el usuario puede saber qué tema se va a tratar y q actividad va a desarrollar en el momento indicado.

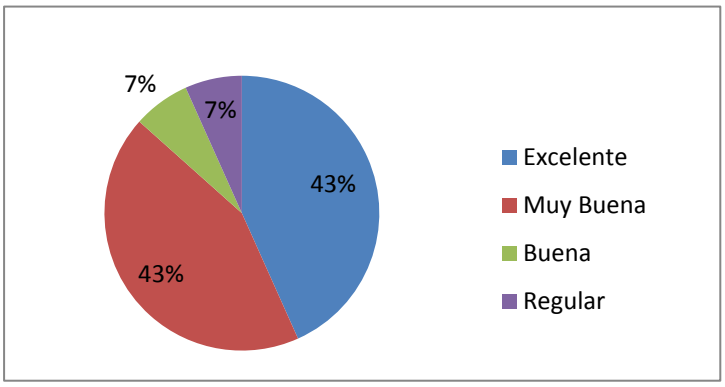
5. Autonomía del estudiante (recursos para la autoevaluación)

Tabla 45: Autonomía del estudiante

Variables	F	%
Excelente	13	43,3
Muy Buena	13	43,3
Buena	2	6,7
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 45: Autonomía del estudiante



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 43.3% de los estudiantes considera que es Excelente la autonomía del estudiante, igualmente un 43.3% considera la autonomía Muy Buena, el

6,7% puntúa como Buena y el 6,7% como regular la autonomía que tiene el estudiante para acceder a las actividades y recursos de autoevaluación que le permitan conocer si ha alcanzado un conocimiento valedero de la temática.

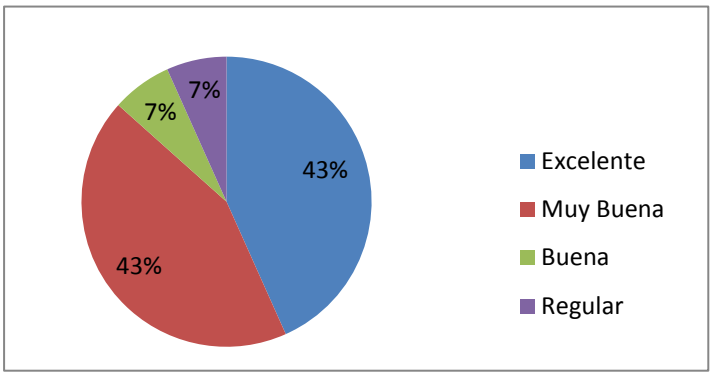
6. Recursos didácticos (multiplicidad de recursos didácticos)

Tabla 46: Recursos didácticos

Variables	F	%
Excelente	13	43,3
Muy Buena	13	43,3
Buena	2	6,7
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 46: Recursos didácticos



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

Un 43.3% de los estudiantes valoran como Excelente la multiplicidad de recursos, igualmente otro 43,3% lo consideran Muy Bueno, el 6,7% de

estudiantes consideran Buena la multiplicidad de recursos y un 6,7% califican como Regular la existencia de múltiples recursos; es decir que existe una diversidad de recursos didácticos de diversas clases realizadas para enseñar los temas dentro del entorno virtual.

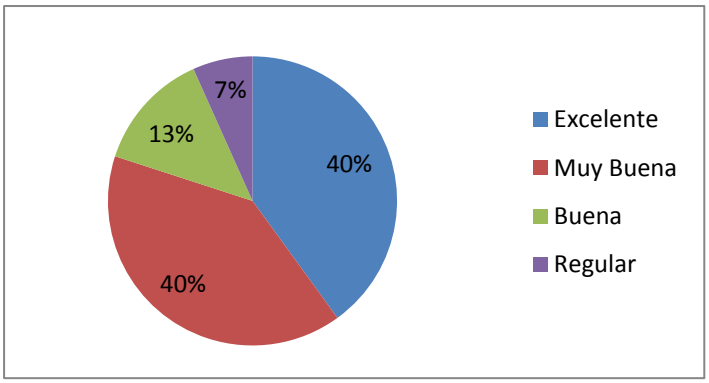
7. Múltiples actividades (diversas actividades formativas)

Tabla 47: Múltiples actividades

Variables	F	%
Excelente	12	40,0
Muy Buena	12	40,0
Buena	4	13,3
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 47: Múltiples actividades



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 40% de estudiantes coinciden que la multiplicidad de actividades es Excelente al igual que otro 40% que consideran que es Muy Buena,

mientras que un 13,3% considera que es Regular la diversidad de actividades y finalmente el 6,7% califica como Regular a las múltiples actividades; lo que permiten obtener un resultado favorable en cuanto a que se considera que las actividades propuestas permitirán formar al estudiante de manera correcta.

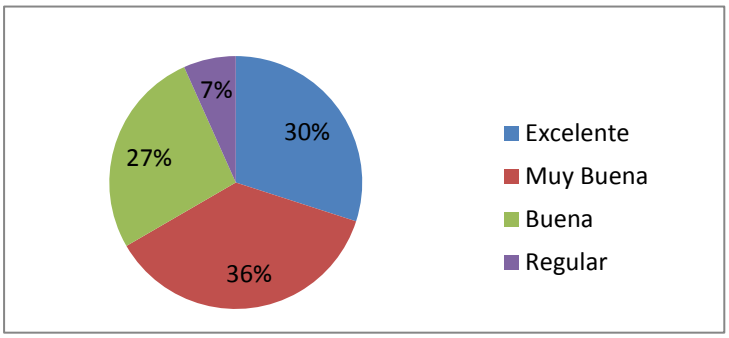
8. Enfoque crítico (actividades constructivistas)

Tabla 48: Enfoque crítico

Variables	F	%
Excelente	9	30,0
Muy Buena	11	36,7
Buena	8	26,7
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 48: Enfoque crítico



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 30% de estudiantes consideran Excelente el enfoque crítico del curso, un 36,7% lo califican como Muy Bueno, mientras que el 26,7% de estudiantes creen que es Bueno el enfoque crítico y el 6,7% puntúan como Regular al mismo; esto denota la existencia de actividades que le permiten al estudiante construir su propio conocimiento a partir del material didáctico proporcionado.

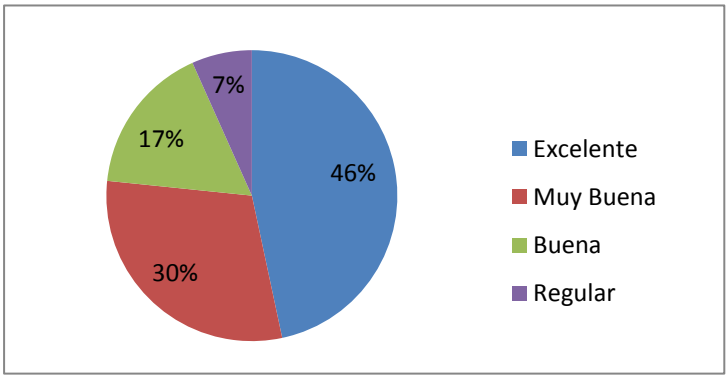
9. Adecuación a los destinatarios (contenidos, actividades)

Tabla 49: Adecuación a los destinatarios

Variables	F	%
Excelente	14	46,7
Muy Buena	9	30,0
Buena	5	16,7
Regular	2	6,7
TOTAL	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 49: Adecuación a los destinatarios



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

El 46.7% de los estudiantes le dan una de valoración de Excelente para la adecuación a los destinatarios, un 30% de los estudiantes considera que es Muy Buena la adecuación, el 16,7% puntúa como Buena la adecuación del curso a los destinatarios y el 6,7% la valora como Regular; así se puede apreciar que los contenidos y actividades van acorde a los destinatarios del curso virtual.

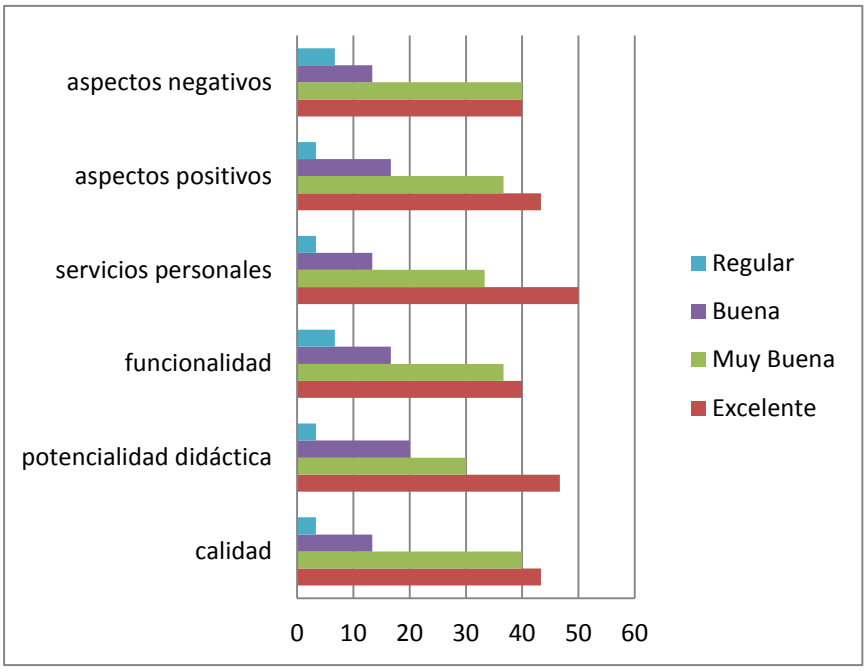
TABULACIÓN DE DATOS EN CUANTO A LA VALORACIÓN GLOBAL (ESTUDIANTES UNL)

Tabla 50: Valoración Global

Variables / Ítem	Excelente		Muy Buena		Buena		Regular		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Calidad	13	43,3	12	40	4	13,3	1	3,3	30	100
Potencialidad didáctica	14	46,7	9	30	6	20	1	3,3	30	100
Funcionalidad	12	40	11	36,7	5	16,7	2	6,7	30	100
Servicios personales	15	50	10	33,3	4	13,3	1	3,3	30	100
Aspectos positivos	13	43,3	11	36,7	5	16,7	1	3,3	30	100
Aspectos negativos	12	40	12	40	4	13,3	2	6,7	30	100

Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Elaboración: Catherine Paladines Cueva

Gráfico 50: Valoración global



Fuente: Estudiantes del octavo módulo de psicología educativa del AEAC de la UNL
Autor: Catherine Paladines Cueva

Interpretación:

En cuanto a la calidad del curso virtual de aprendizaje un 43,3% considera que es Excelente, el 40% de estudiantes considera que es Muy buena, el 13,3% la califica como Buena y un 3,3% considera Regular la calidad del curso.

Al respecto de la potencialidad didáctica del curso virtual de aprendizaje un 46,7% considera que es Excelente, el 30% de estudiantes considera que es Muy buena, el 20% la califica como Buena y un 3,3% considera Regular la potencialidad didáctica del curso.

En cuanto a la funcionalidad del curso virtual de aprendizaje un 40% considera que es Excelente, el 36,7% de estudiantes considera que es Muy buena, el 16,7% la califica como Buena y un 6,7% considera Regular la funcionalidad del curso virtual.

En lo que se refiere a los servicios personales que brinda el curso virtual de aprendizaje un 50% considera que es Excelente, el 33,3% de estudiantes considera que es Muy Buena, el 13,3% la califica como Buena y un 3,3% considera Regular los servicios personales que ofrece el curso virtual a los estudiantes.

Dentro de los aspectos positivos del curso virtual de aprendizaje un 43,3% considera que es Excelente, el 36,7% de estudiantes considera que es Muy Buena, el 16,7% la califica como Buena y un 3,3% considera Regular

los aspectos más positivos que existen dentro del curso virtual de aprendizaje.

En lo referente a los aspectos negativos dentro del curso virtual de aprendizaje un 40% considera que es Excelente, así mismo otro 40% de estudiantes considera que es Muy Buena, el 13,3% la califica como Buena y un 6,7% considera Regular inexistencia de aspectos negativos dentro del curso.

Por lo tanto se puede demostrar que como valoración global el curso ha obtenido un alto nivel de aceptación por parte de los estudiantes demostrando así una alta calidad y potencialidad didáctica coherente, acorde a los requerimientos educativos actuales, instruyendo a formar personas capacitadas y con amplios conocimientos de los diferentes aspectos sociales que actualmente existen.

g. DISCUSIÓN

En la presente investigación, se desarrolló un curso virtual de aprendizaje para el departamento de bienestar estudiantil del colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias.

Como primer objetivo se planteó Identificar las temáticas conjuntamente con profesionales capacitados en el tema para ello se recolectó información confiable otorgada por el docente encargado del departamento de bienestar estudiantil del colegio Emiliano Ortega Espinoza, docentes de la carrera de psicología educativa y orientación de la Universidad Nacional de Loja, personal con amplia trayectoria y vasto conocimiento en el tema, entre otros.

Para desarrollar el curso virtual se utilizó la metodología para crear Ambientes Virtuales de Aprendizaje de Álvaro Galvis que permite trabajar con fases secuenciales para trasmitir la información de forma contundente y fácil de entender donde se obtuvo los requerimientos funcionales y no funcionales del curso virtual de aprendizaje.

Al aplicar la metodología se obtuvieron los siguientes resultados: la falta de una planificación didáctica acerca del estrés, la falta de modelos

educativos en lo que respecta a educación psicológica y la poca importancia que se le da a problemas de esta índole.

Durante la socialización del curso virtual de aprendizaje se define que la mayoría de los usuarios les resulta fácil el manejo, hay una amplia interactividad entre elementos multimedia: videos, imágenes, presentaciones que les permiten una fácil compresión del tema acerca del estrés.

Finalmente, se determina que es importante el trabajo conjunto entre estudiantes de informática y psicología para optimizar e informatizar los test que desarrollan en sus proyectos ya que estos permiten tener una medición real y valedera de los problemas que atraviesan los estudiantes y de esta forma poder afrontar el problema de una forma directa y con sustentos.

h. CONCLUSIONES

- El Curso Virtual de Aprendizaje elaborado contribuye al departamento de bienestar estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, debido a que sirve como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias, ya que dentro del departamento de bienestar estudiantil no cuentan con ninguna clase de material para brindarle al estudiante una formación adecuada acerca de la temática.

- Las temáticas que contiene el curso virtual de aprendizaje fueron definidas por profesionales en psicología, tanto del Colegio de Bachillerato Emiliano Ortega Espinoza como también de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Loja.

- El Curso Virtual fue desarrollado a través de la Metodología para crear Ambientes Virtuales de Aprendizaje de Álvaro Galvis, que consta de pasos secuenciales, en donde se recolectó información ampliamente confiable de profesionales con amplia trayectoria, documentos electrónicos comprobados, instituciones gubernamentales acreditadas, y se incluyeron temáticas de fácil comprensión para los estudiantes.

- El Curso Virtual de Aprendizaje para el departamento de bienestar estudiantil del Colegio Emiliano Ortega fue socializado con los docentes y estudiantes y entregado para su posterior uso como herramienta tecnológica, formativa e informativa acerca del estrés y las consecuencias que genera en la sociedad actual.

i. RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda que el Curso Virtual de Aprendizaje sea utilizado constantemente por el Departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza como herramienta de transmisión de información y guía didáctica en el proceso de enseñanza aprendizaje; para evitar la pérdida de su valor social, esfuerzos, recursos y los resultados obtenidos del trabajo de investigación.

- ✓ Difundir el Curso Virtual Aprendizaje elaborado, en otras instituciones educativas de la localidad e inclusive en la Universidad Nacional de Loja, para de esta manera generar un uso más amplio del material didáctico desarrollado y posibilitar la capacitación en temáticas psicosociales a la sociedad en general.

- ✓ Permitir el acceso del producto final a la institución educativa y prestar asesoría técnica si fuere necesaria, por el desconocimiento que algunos docentes tienen acerca del funcionamiento de esta clase de equipo informático.

j. BIBLIOGRAFÍA

Baena Jiménez, J. J. (2008). Las TIC: Un nuevo recurso para el aula. *Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación*. Andalucia, España.

Beciez, D. (2010). *Atlantic International University.* Obtenido de Estrategias de Enseñanza Aprendizaje: http://cursos.aiu.edu/Estrategias%20de%20Ensenanza%20y%20Apredizaje/PDF/Tema%201.pdf

Contreras Domingo, J. (1994). *Enseñanza, Curriculum y Profesorado. Introducción Crítica a la Didáctica* (Vol. 2). Madrid, España: Akal.

Domínguez Sánchez, M. (2008). *Universidad Complutence de Madrid*. Obtenido de NOMMADAS. Revista crítica de ciencias sociales y jurídicas: http://www.ucm.es/info/nomadas/8/mdominguez.htm

Gonzales Maldonado, R. (2013). Parkison y Estrés. En R. Gonzales Maldonado, *Parkisón y Estrés.* 158.

Kant, I. (2003). *Pedagogía.* Madrid, España: Ediciones Akal S.A.

Lyness, D. (2013). *Teens Health.* Obtenido de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/stress_esp.html

MedlinePlus. (2013). Obtenido de http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/posttraumaticstressdisorder.html

Mille, L., & Smith, A. D. (2015). *AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION.* Obtenido de http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx

Ministerio de Educación del Ecuador. (2015). *Modelos de Atención Integral de los Departamentos de Consejería Estudiantil.* Quito.

Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador. (2006). *Hacia el Plan Decenal de Educación de Ecuador.* Quito.

Pacheco Paredes, V. (2013). *El Mercurio.* Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de http://www.elmercurio.com.ec/410860-salud-en-ano-nuevo/#.VK7aeHsbv9o

Piera, M. (11 de 10 de 2000). *MEDICINA21*. Recuperado el 15 de octubre de 2014, de http://www.medicina21.com/doc.php?op=especialidad3&especialidad=&id=37

Presidencia de la República del Ecuador. (2013). *Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural.* Quito.

Salinas, M. I. (2012). *Entornos virtuales de aprendizaje en la escuela: tipos, modelo didáctico y rol del docente.* Argentina: Pontificia Universidad Católica de Argentina.

Santillana. SA. (2012). *Fundación Santillana.* Obtenido de Las Tecnologías de la Información y la Comunicación: Retos y Posibilidades: http://www.fundacionsantillana.com/upload/ficheros/paginas/200906/xxii_semana_monografica.pdf

Sapolsky, R., & McEwen, B. (2010). *Hormone Health Network*. Recuperado el 18 de octubre de 2014, de http://www.hormone.org/audiences/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/el-estres-y-su-salud

Scandell, C. (2014). *Repositorio de Objetos de Aprendizaje de la Universidad de Sevilla*. Obtenido de RODAS:

http://rodas.us.es/file/497e978c-d791-26d6-fb25-57c1a1c4e58c/1/capitulo1_SCORM.zip/pagina_16.htm

Seugon, A., & Sousa, A. (2010). *Doctissimo*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2014, de http://salud.doctissimo.es/enfermedades/estres/enfermedades-provocadas-por-el-estres.html

Stora, J. B. (2006).

UNESCO, Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI. (2011). *La Educación Encierra un Tesoro.* Francia: UNESCO. Obtenido de http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S

Valenzuela Trigueros, M. (2010). *Portal de Innovación Educativa.* España. Obtenido de http://www.eduinnova.es

Vega Zabala, A. (2010). *La Didáctica.* Lima.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE INFORMÁTICA EDUCATIVA

Proyecto de Tesis previo a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Informática Educativa.

TEMA:

"ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE APRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS"

AUTORA:

Catherine Elizabeth Paladines Cueva

Loja – Ecuador

2015

a. TEMA

"ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE APRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS"

b. PROBLEMÁTICA

¿Es el estrés es la nueva enfermedad de la civilización? La riqueza semántica de esta noción o concepto está en los límites de la metalurgia, psicología, psiquiatría, neurofisiología, neuroquímica, inmunología, psicosociología, psicoanálisis, aspectos psicosomáticos etc. el estrés tiene la rara característica de fecundar casi todas las ciencias (Stora, 2006).

La sociedad actual es asombrosa, con sus permanentes avances científicos y tecnológicos, así como la apertura a una brecha de nuevos horizontes que cada día parecen expandirse más lejos, produciendo una especie de atracción fatal, inevitable hacia la ilusión de una mejor vida, de mayor comodidad y posibilidades. Sin embargo, y a medida que los tiempos avanzan las sociedades se alejan cada día más de la posibilidad de lograr lo que tanto ansían: paz interior, armonía, equilibrio psicológico y emocional.

Porque actualmente se vive sometido a permanentes tensiones producidas por el ansia incontrolable de progreso, la lucha por el cargo deseado, la crisis de valores afectivos y familiares, la temeraria supervivencia de la delincuencia, la inseguridad en las calles, el exasperado tránsito, la corrupción, el alto costo de la vida, entre otros muchos factores, son los desencadenantes de lo que actualmente se conoce como **el estrés**. Constantemente se advierte de los peligros potenciales del estrés. Se es consciente de que existe el estrés y que se trata de algo serio, pero que muy poca importancia se le da por el poco conocimiento que se tiene del mismo.

El estrés es generado en la sociedad actual debido a la inmersión de las personas en diferentes ámbitos como sociales, políticos, económicos, educativos, entre otros, dando paso así a que se pueda desempeñar en varios papeles sin tomar en cuenta el ámbito familiar que cada uno posee.

También diariamente se ha de soportar los atascos, las tensiones laborales o estudiantiles, los desengaños amorosos, la preocupación de los hijos, el porvenir entre otras. Debido al estrés diario, las personas están deprimidas, insomnes, retraídas, irritables, atemorizadas, ansiosas, abatidas y trastornadas; pierden a veces el interés por la comida, las relaciones sexuales o los amigos, por el estudio, la superación, el presente y el futuro.

En el ámbito estudiantil la alteración provocada por presiones de diversa índole, el exceso de actividades, la presión de los profesores en el proceso de aprendizaje y la tensión que ejercen los padres, reducirá en el alumno su capacidad de aprendizaje, sufrirá alteración en sus estados emocionales, y podrá incluso generar cierto tipo de fobias que son mucho más complejas de tratar.

Es por este sinnúmero de motivos relevantes y valederos que se ha decido realizar el estudio de la temática: “ELABORACIÓN DE UN CURSO VIRTUAL DE APRENDIZAJE PARA EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DEL COLEGIO EMILIANO ORTEGA ESPINOZA DE LA CIUDAD DE CATAMAYO, QUE SIRVA COMO HERRAMIENTA PARA EDUCAR A LOS ESTUDIANTES ACERCA DEL ESTRÉS O TENSIÓN EMOCIONAL Y SUS DIFERENTES CONSECUENCIAS” para educar a todo el estudiantado en la institución educativa, que teniendo conocimiento de este grave problema que afecta diariamente no conoce maneras de identificarlo, prevenirlo y tratarlo .

c. JUSTIFICACIÓN

El estrés es un enemigo insidioso, astuto, oportunista, y en el alocado vivir que se está inmerso, cuando la capacidad de respuesta no alcanza a contrarrestar el peso de lo que se interpreta como amenaza, su presencia se convierte en un formidable obstáculo contra la calidad de vida, socavando en toda su extensión la posibilidad de lograr una vida plena y armoniosa; produciendo temibles consecuencias, como lo es la enfermedad, tanto física como psíquica. Por ello es necesario, importante y justificable el estudio de la temática planteada y la realización de un entorno virtual de aprendizaje para instruir en la institución educativa acerca del estrés o tensión, grave problema que afecta a los estudiantes de la nueva era. Siendo el EVA un vehículo formidable ya que es una herramienta tecnológica y en constante auge que permite llegar a muchos rincones, donde en tiempos anteriores era imposible llegar.

Además se justifica la realización del proyecto de tesis porque permite una amplia vinculación con los estudiantes y el departamento de bienestar estudiantil que muy a menudo tiene poca participación en el desenvolvimiento psicológico y afectivo de los estudiantes, brindando fuentes de apoyo para el desarrollo de una sociedad más avanzada, dejando a un lado el atraso tecnológico y educativo que únicamente genera pérdida de talentos humanos por la falta de preparación y la poca ayuda a su desenvolvimiento cognitivo. Además, porque permitirá poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante cuatro años de estudio continuo en las aulas universitarias al servicio de la niñez y juventud y la sociedad, motivando no solo al cuidado saludable del cuerpo sino también al cuidado psicológico de los estudiantes que es de vital importancia en los tiempos que actualmente se están viviendo.

Finalmente con el desarrollo del presente proyecto se pretende llenar ciertos vacíos que existen en la institución educativa por la poca

preocupación que se le da a estas temáticas y el poco interés al abordar temas que a simple vista pasan por desapercibidos pero que en realidad afectan constantemente y en ciertos casos tienen trágicas consecuencias.

d. OBJETIVOS

d.1. General

Elaborar un Curso Virtual de Aprendizaje para el Departamento de Bienestar Estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza de la ciudad de Catamayo, que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias.

d.2. Específicos

- Identificar las temáticas conjuntamente con profesionales capacitados en el tema.
- Desarrollar el curso virtual de aprendizaje para trasmitir la información de forma contundente y fácil de entender a través de la metodología para crear Ambientes Virtuales de Aprendizaje de Álvaro Galvis.
- Socializar e implementar el material didáctico desarrollado, para su posterior utilización.

e. MARCO TEÓRICO

e.1. La Educación

La educación es un proceso gradual mediante el cual se transmiten un conjunto de conocimientos, valores, costumbres, comportamientos, actitudes y formas de actuar que el ser humano debe adquirir y emplear a lo largo de toda su vida, además diversas formas de ver el mundo que nos rodea; todo ello para poder desenvolverse de manera activa y participativa en sociedad.

La educación también se puede definir como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende no sólo conocimientos, además asimila valores, comportamientos, creencias. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores. (Valenzuela, 2010)

De este modo se puede definir a la educación como el eje fundamental para el desarrollo de las sociedades y de los pueblos, siendo la base fundamental para el crecimiento intelectual de las personas a través de la obtención de conocimientos valederos que serán puestos en práctica a lo largo de su vida.

La función esencial de la educación se centra en el desarrollo continuo de la persona y las sociedades, no como un remedio milagroso, sino como una vía para hacer retroceder la pobreza, la exclusión, las incomprensiones, las opresiones, las guerras.

Para guiar de mejor manera el aprendizaje, es importante que el docente se acostumbre a:

- ✓ **Escuchar las opiniones de las demás:** Para formar sus propias ideas.

- ✓ **Compartir:** Sus experiencias y su manera de pensar.
- ✓ **Criticar:** De manera constructiva las ideas propios de los demás
- ✓ **Divertirse:** Con todos los aprendizajes, por más difíciles que sean estos.
- ✓ **Autoevaluarse:** Corrigiendo sus propios errores con la ayuda valiosa del maestro.

Es necesario que el maestro no sólo conozca estas actitudes, sino que también las ponga en práctica en su vida profesional lo que le llegará a formar seres autónomos con valores, destrezas y habilidades. (UNESCO, Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, 2011)

e.1.1. La Educación en Ecuador

Durante muchos años en el Ecuador la educación ha venido sufriendo un sinnúmero de deficiencias provocadas ya sea por la falta de recursos, el descuido de las autoridades o la poca importancia que se le ha dado por lo que ha existido:

- Acceso limitado a la educación y falta de equidad.
- Baja calidad de la educación, poca pertinencia del currículo y débil aplicación de las nuevas tecnologías de la información y comunicación.
- Ausencia de estrategias de financiamiento y deficiente calidad del gasto.
- Infraestructura y equipamiento insuficientes, inadecuados y sin identidad cultural.
- Dificultades en la gobernabilidad del sector e inexistencia de un sistema de rendición de cuentas de todos los actores del sistema.

El sistema educativo ecuatoriano a lo largo de la historia ha sido objeto de varias transformaciones, en cuanto a la organización del currículo,

estrategias metodológicas y la utilización correcta de las técnicas activas que promueven el desarrollo de: valores, destrezas y habilidades.

e.2. Pedagogía

e.2.1. Métodos y Técnicas de Enseñanza Aprendizaje.

Los Métodos de Enseñanza Aprendizaje según Martínez & Sánchez, se clasifican de la siguiente forma:

En cuanto a la forma de razonamiento

Método deductivo

Cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular. El profesor presenta conceptos, principios o definiciones o afirmaciones de las que se van extrayendo conclusiones y consecuencias.

Método inductivo

Cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige. Se basa en la experiencia, en la participación, en los hechos y posibilita un razonamiento globalizado.

Método analógico o comparativo

Cuando los datos particulares que se presentan permiten establecer comparaciones que llevan a una solución por semejanza.

En cuanto a la organización de la materia

Método basado en la lógica de la tradición o de la disciplina científica

Cuando los datos o los hechos se presentan en orden de antecedente y consecuente, obedeciendo a una estructuración de hechos que va desde lo menos a lo más complejo o desde el origen hasta la actualidad.

Método basado en la psicología del alumno

Cuando el orden seguido responde más bien a los intereses y experiencias del alumno. Se ciñe a la motivación del momento y va de lo conocido por el alumno a lo desconocido por él.

En cuanto a su relación con la realidad

Método simbólico o verbalístico

Cuando el lenguaje oral o escrito es casi el único medio de realización de la clase. Para la mayor parte de los profesores es el método más usado.

Método intuitivo

Cuando se intenta acercar a la realidad inmediata del alumno lo más posible. Parte de actividades experimentales, o de sustitutos. El principio de intuición es su fundamento predomina la actividad y experiencia real de los alumnos.

En cuanto a las actividades externas del alumno

Método pasivo

Cuando se acentúa la actividad del profesor permaneciendo los alumnos en forma pasiva. Exposiciones, preguntas, dictados...

Método activo

Cuando se cuenta con la participación del alumno y el mismo método y sus actividades son las que logran la motivación del alumno. Todas las técnicas de enseñanza pueden convertirse en activas mientras el profesor se convierte en el orientador del aprendizaje.

En cuanto a sistematización de conocimientos

Método globalizado

Cuando a partir de un centro de interés, las clases se desarrollan abarcando un grupo de áreas, asignaturas o temas de acuerdo con las necesidades. Lo importante no son las asignaturas sino el tema que se trata.

Método especializado

Cuando las áreas, temas o asignaturas se tratan independientemente.

En cuanto a la aceptación de lo enseñado

Dogmático

Impone al alumno sin discusión lo que el profesor enseña, en la suposición de que eso es la verdad. Es aprender antes que comprender.

Heurístico o de descubrimiento

El profesor presenta los elementos del aprendizaje para que el alumno descubra.

Las técnicas de Enseñanza Aprendizaje según (Beciez, 2010) se clasifican en:

Lectura Comentada

Consiste en la lectura de un documento de manera total, párrafo por párrafo, por parte de los participantes, bajo la conducción del instructor. Al mismo tiempo, se realizan pausas con el objeto de profundizar en las partes relevantes del documento en las que el instructor hace comentarios al respecto.

Debate dirigido

Esta técnica se utiliza para presentar un contenido y poner en relación los elementos técnicos presentados en la unidad didáctica con la experiencia de los participantes. El formador debe hacer preguntas a los participantes para poner en evidencia la experiencia de ellos y relacionarla con los contenidos técnicos.

Lluvia de ideas

La lluvia de ideas es una técnica en la que un grupo de personas, en conjunto, crean ideas, tal cual, las expones, las anotan aunque después las vayas sistematizando, priorizando y ordenando. Esto es casi siempre más productivo que cada persona pensando por sí sola.

Dramatización

También conocida como socio-drama o simulación, esta técnica consiste en reproducir una situación o problema real. Los participantes deberán representar varios papeles siguiendo instrucciones precisas en un determinado tiempo. La interacción entre los diferentes actores tiene como objetivo encontrar, sobre la marcha, una solución aceptada por las diferentes partes.

Técnica Expositiva

Consiste principalmente en la presentación oral de un tema. Su propósito es transmitir información de un tema, propiciando la comprensión del mismo. Para ello el docente se auxilia en algunas ocasiones de encuadres fonéticos, ejemplos, analogías, dictado, preguntas o algún tipo de apoyo visual; todo esto establece los diversos tipos de exposición.

El método de caso

Consiste en que el instructor otorga a los participantes un documento que contiene toda la información relativa a un caso, con el objeto de realizar un minucioso análisis y conclusiones significativas del mismo.

e.3. El Departamento de Bienestar Estudiantil DECE

“La atención integral de los estudiantes en proceso de formación es un componente indispensable de la acción educativa y debe ser organizada e implementada por el Departamento de Consejería Estudiantil de los establecimientos educativos en todos los niveles y modalidades”. Reglamento LOEI, Art. 58.

La Consejería Estudiantil será entendida como un servicio educativo que consiste en acompañar, informar, orientar y capacitar a los estudiantes en la toma de sus decisiones. Asimismo, los profesionales de esta área ejecutarán de manera permanente acciones preventivas frente a problemáticas sociales como embarazo en adolescentes, consumo de drogas, migración, violencia entre pares, delitos sexuales, entre otros; además, referirán a los Sistemas de Protección y de Administración de Justicia los casos de estudiantes que requieran atención complementaria y emergente.

El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) es la instancia responsable de la atención integral de las y los estudiantes. Su propósito es brindar apoyo y acompañamiento psicológico, psicoeducativo, emocional y social, en concordancia con el marco legal vigente.

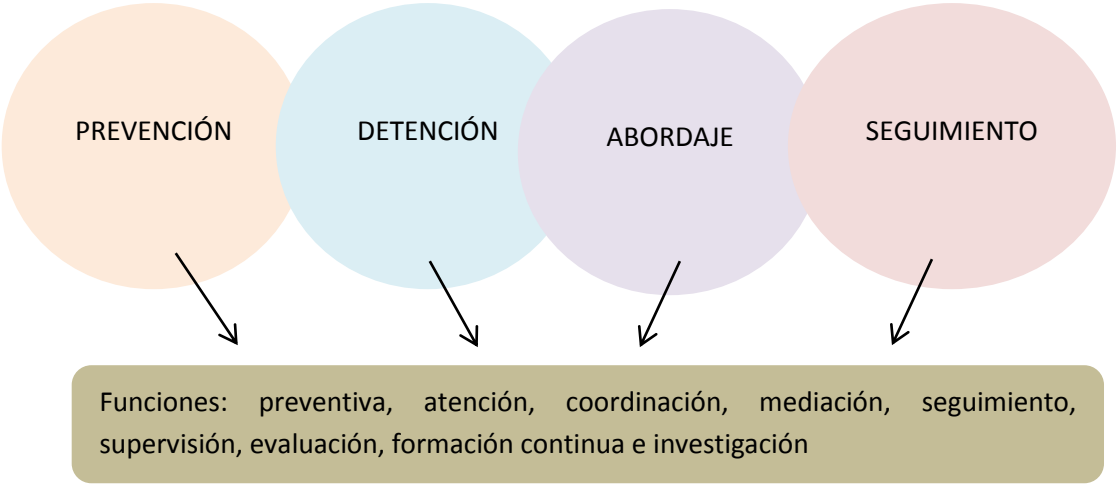
Cada institución educativa del país tendrá un DECE que estará conformado por un profesional por cada 300 estudiantes, así como se explica a continuación:

Número de Estudiantes por Jornada		Equipo interdisciplinario de profesionales que conforman el DECE en instituciones educativas por jornada
Desde	**Hasta**	
300	600	1 psicólogo/a clínica, 1 psicólogo/a educativo
601	900	1 psicólogo/a clínica, 1 psicólogo/a educativo, 1 trabajador/a social
901	1140	2 psicólogo/a clínica, 1 psicólogo/a educativo, 1 trabajador/a social

Las instituciones educativas públicas que tengan menos de 300 estudiantes por jornada no requerirán un Departamento de Consejería Estudiantil, pues los profesionales del DECE del establecimiento más cercano serán los responsables de brindar atención a las y los estudiantes de los planteles con menor población estudiantil. En cambio, las instituciones educativas particulares con menos de 300 estudiantes deberán contratar a al menos uno de los profesionales planteados en el modelo.

En el caso de que una institución educativa supere los 1.140 estudiantiles por jornada, deberá contratar a un profesional adicional por cada 300 estudiantes. Este profesional podrá ser un psicólogo clínico, psicólogo educativo o trabajador social, según las necesidades específicas que deba atender.

e.3.1. Las funciones del DECE son:



El Ministerio de Educación está comprometido con la erradicación de toda forma de violencia en el Sistema Nacional de Educación, así como su desnaturalización. El acoso escolar, entendido como violencia psicológica, verbal y/o física intencional producida entre estudiantes, de forma reiterada a lo largo de un periodo de tiempo determinado y que implica un desequilibrio de poder o fuerza, es una de las problemáticas que esta cartera de Estado atiende de forma prioritaria, a través de diferentes estrategias:

- Aplicación de rutas y protocolos para la atención y respuesta de casos de violencia al interior del sistema educativo, entre las cuales consta una ruta específica para casos de violencia entre estudiantes y acoso escolar.

- Capacitación a autoridades de los distritos educativos, rectores, directores de instituciones educativas y profesionales de Departamentos de Consejería Estudiantil sobre cómo abordar esta forma de violencia. Las capacitaciones se hacen en el marco del convenio con Visión Mundial, organización no gubernamental.

- Entrega de la guía de acoso escolar “Basta de bullying! No te quedes callado!” a las instituciones educativas.

- Réplica de las capacitaciones sobre acoso escolar en el sistema educativo y socialización del material relacionado a estudiantes, padres y madres de familia, por parte de los Departamentos de Consejería Estudiantil.

- Investigación para el levantamiento de la línea base sobre acoso escolar a nivel nacional.

- Modelo de Atención Integral de los DECES expone que una de sus acciones es el “abordaje e intervención en situaciones de crisis: violencia en sus diferentes tipos (física, psicológica, sexual o negligencia) o modalidades (intrafamiliar, entre pares, de personas adultas a niños, niñas y adolescentes); descompensación/desbordamiento emocional; riesgo de suicidio y/o peligro de muerte, etc.”

Para lo cual, aplican rutas y protocolos de actuación y atención que varían de acuerdo al tipo de violencia denunciada por la víctima, madre, padre de familia o representante legal en la institución educativa. Todas las acciones que se ejecutan en el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) se reportan al Distrito Educativo que corresponda, que junto con la Fiscalía actuará hasta que exista la resolución del caso, se sancione al presunto agresor y se restituyan los derechos de la víctima.

e.3.2. funciones del DECE

Para el trabajo en diferentes problemáticas el ministerio de educación ha establecido diferentes tipos de rutas las cuales tomar en casos de emergencia.

- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA SEXUAL
- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR
- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA EJERCIDA POR FUNCIONARIOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CONTRA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
- ✓ RUTA PARA CASOS DE VIOLENCIA ENTRE PARES (ESTUDIANTES)

e.4. Didáctica

Según Vega (2010) la didáctica es una disciplina subordinada a la pedagogía que tiene por objeto la instrucción y formación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando diversas metodologías para la comunicación entre profesor-alumno hacia la optimización de aprendizajes y desarrollo personal. La didáctica está compuesta por:

- ✓ **PLANTEAMIENTO**: Se formulan los objetivos educativos y los planes de trabajo.
- ✓ **EJECUCIÓN:** El profesor pone en práctica los recursos y métodos didácticos.
- ✓ **EVALUACIÓN**: Se verifican los resultados obtenidos con la ejecución.

Según Carrasco (2004) Didáctica “es el procedimiento por el cual profesor, valiéndose de todos los recursos de un lenguaje didáctico adecuado, presenta a los alumnos un tema nuevo, definiéndolo, analizándolo y explicándolo”

El PEA Scandell (2014) cumple con características esenciales como:

Tener un sentido intencional: todos los procesos didácticos que se llevan a cabo en las aulas tienen por finalidad la consecución de los objetivos establecidos en los currículos a fin de conseguir el desarrollo de las capacidades cognitivas, afectivas, motrices, de relación y de integración social. Por ello la Didáctica es una disciplina pedagógica orientada por las finalidades educativas, y comprometida con el logro de la mejora de todos los seres humanos

Su configuración histórico-social: el enseñar y el aprender ha sido connatural al hombre desde su existencia ya que el aprendizaje tiene una importante dimensión social porque se aprende en relación con los demás y para la integración eficaz y creativamente en la sociedad.

Su sentido explicativo, normativo y proyectivo: en función de su propia epistemología al ser un saber teórico que explica y da normas, práctico que interpreta y aplica, y artístico y creativo que se ajusta a la realidad pasada, presente y posible

Su finalidad interventiva o práctica: es una disciplina de gran proyección práctica ligada a los problemas concretos de docentes y estudiantes a fin de conseguir el perfeccionamiento de ambos.

Su interdisciplinariedad: por su situación dentro de las Ciencias de la Educación, que constituyen un sistema multidisciplinar que la fundamentan científicamente y con las que establece relaciones de mutua cooperación científica.

Su impredecibilidad o indeterminación: es una consecuencia de la complejidad del sujeto y el objeto de la Didáctica, así como de los contextos socioculturales en los que se desarrolla, lo que justifica su dimensión artística, e innovadora.

La Didáctica facilita al profesorado el conocimiento de los métodos y modelos más apropiados para tomar las decisiones ajustadas a los procesos de enseñanza-aprendizaje, la elección del proyecto formativo más valioso y la creación de cultura coherente con las necesidades y expectativas de todos los participantes, singularmente el socio-grupo de clase y la comunidad educativa con la que ha de desarrollar un proceso siempre indagador de formas de pensamiento y transformación integral.

En resumen la didáctica tiene gran importancia para su práctica en la dirección del proceso pedagógico, pues sistematiza regularidades generales del proceso de enseñanza aprendizaje. (Vega Zabala, 2010)

e.5. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación

Son aquellas herramientas computacionales e informáticas que procesan, sintetizan, recuperan y presentan información representada de la más variada forma. Es un conjunto de herramienta, soportes y canales para el tratamiento y acceso a la información, para dar forma, registrar, almacenar y difundir contenidos digitalizados.

Para todo tipo de aplicaciones educativas, las TIC son medios y no fines. Por lo tanto, son instrumentos y materiales de construcción que facilitan el aprendizaje, el desarrollo de habilidades y distintas formas de aprender, estilos y ritmos de los aprendices. (Baena, 2008)

Para Baena (2008) las TIC se caracteriza en los siguientes aspectos:

❖ Permiten interacción social entre dos tipos de usuarios:

- Activos: Interviene, participa y opina, genera conocimiento intercambio.
- Pasivos: No interviene de ninguna, manera solo observa sin participar.

- Instantáneas: Se maneja una gran cantidad de información en muy poco tiempo casi de inmediato.consiente

- Tienen Interconexión: Se obtiene información en tiempo real desde cualquier parte del planeta.

- Están Digitalizadas: Convertir la información análoga en información digital binaria hace que se pueda almacenar, transmitir y cambiar grandes cantidades de información en redes físicas e inalámbricas y dispositivos físicamente muy pequeños.

- Diversidad en funciones: Tienen la posibilidad de transmitir información por varios medios y además permitir la interacción de los usuarios.

- Colaborativas: Las TIC permiten que varios usuarios participen de un proyecto en común para lograr un fin. Esto se hace en un ambiente virtual sin importar de nuevo las distancias físicas.

- Influyen en todos los sectores sociales, culturales y económicos del mundo.

- Permite el intercambio de bienes materiales culturales y sociales

Las TIC en la actualidad son de gran importancia porque aceleran la globalización a la vez que traen nuevas exigencias en los diferentes ámbitos. En la actualidad gracias al uso de las mismas se está en contacto con muchas personas de todo el mundo. De igual manera permiten comunicarse a través del teléfono, imágenes y sonidos. Otra de estas tecnologías es el internet y gracias a su utilización se ha dado relevancia al uso de programas como el correo electrónico, sitios sociales y chats, generando diferentes tipos de información. (Domínguez, 2008)

El uso de las TIC es de suma importancia en el proceso educativo, porque permite entre muchos aspectos la alfabetización digital de los alumnos,

todos deben adquirir las competencias básicas en el uso de las TIC, de esta misma forma se genera una mayor productividad, aprovechar las ventajas que proporcionan al realizar actividades como preparar apuntes ejercicios, comunicarnos (vía e-mail), difundir información (weblogs, web de centros y docentes), gestión de biblioteca.

El uso correcto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación posibilita innovar en las prácticas docentes, aprovechar las nuevas posibilidades didácticas que prevén las TIC para lograr que los alumnos realicen mejores trabajos y disminuya el fracaso escolar. (Segura, 2012)

El computador, se ha convertido en la más ferviente demostración de tecnología en el aula, buscando influir en la motivación y perseverancia de los estudiantes, además de influenciar en el aprendizaje.

e.6. Entorno Virtual de Aprendizaje

Según Salinas (2012), un entorno virtual de aprendizaje es un espacio educativo alojado en la web, conformado por un conjunto de herramientas informáticas que posibilitan la interacción didáctica. La definición de estos entornos indica que presentan una dimensión tecnológica y una dimensión educativa, las cuales se interrelacionan y potencian entre sí.

La dimensión tecnológica está representada por las herramientas o aplicaciones informáticas con las que está construido el entorno. Estas herramientas sirven de soporte o infraestructura para el desarrollo de las propuestas educativas. Varían de un tipo de EVA a otro.

La dimensión educativa de un EVA está representada por el proceso de enseñanza aprendizaje que se desarrolla en su interior. Esta dimensión nos marca que se trata de un espacio humano y social, esencialmente dinámico, basado en la interacción que se genera entre el docente y los alumnos a partir del planteo y resolución de actividades didácticas.

Un EVA se presenta como un ámbito para promover el aprendizaje a partir de procesos de comunicación multidireccionales. Se trata de un ambiente de trabajo compartido para la construcción del conocimiento en base a la participación activa y la cooperación de todos los miembros del grupo.

e.6.1. Características

Un entorno virtual de aprendizaje (EVA) posee cuatro características básicas:

- Es un ambiente electrónico, no material en sentido físico, creado y constituido por tecnologías digitales.
- Está hospedado en la red y se puede tener acceso remoto a sus contenidos a través de algún tipo de dispositivo con conexión a Internet.
- Las aplicaciones o programas informáticos que lo conforman sirven de soporte para las actividades formativas.
- La relación didáctica no se produce en ellos “cara a cara”, sino mediada por tecnologías digitales. Por ello los EVA permiten el desarrollo de acciones educativas sin necesidad de que docentes y alumnos coincidan en el espacio o en el tiempo.

e.6.2. Tipos de EVA

En el presente, los tipos de EVA de uso más extendido a nivel escolar son cuatro:

Plataformas de e-elearning, blogs, wikis y redes sociales. Lo que distingue a estos ambientes entre sí es su dimensión tecnológica y, por lo tanto, las potencialidades educativas que cada uno de ellos ofrece, al servir de soporte a distintas actividades de aprendizaje.

e.6.2.1. Plataformas de e-learning

También llamadas simplemente plataformas, Sistema de Gestión del Aprendizaje. Se trata de aplicaciones que nacieron específicamente con fines educativos, es decir para ser utilizadas de propuestas de enseñanza-aprendizaje, durante la década de 1990.

Es el tipo de entorno más complejo en cuanto a cantidad y variedad de herramientas, ya que están conformadas por módulos de software con diferentes funcionalidades (por ejemplo, en una plataforma podemos encontrar un módulo de foro, otro de chat o de videoconferencia, uno de agenda de tareas, otro para crear pruebas objetivas, etc.).

e.6.2.2. Blogs

Desde el punto de vista técnico, los blogs son una página web que se estructura en base a dos elementos, entradas y comentarios. Estos micro contenidos sólo pueden ser editados o, incluso suprimidos, por su propio autor.

Esta configuración les otorga un carácter conversacional o dialógico, que es la característica más distintiva de los blogs, y los hace ideales para generar interacción entre los alumnos en relación a un tema o tarea y lograr la construcción compartida de conocimiento sobre una cuestión determinada.

e.6.2.3. Wikis

Una wiki es una página web que se edita en forma colaborativa, es decir con la participación de varios usuarios, lo cual constituye su nota esencial.

En una wiki cada usuario no sólo puede introducir nuevos contenidos, como en un blog, sino también ampliar, modificar o incluso suprimir aquéllos

creados por otros. De esta manera los participantes van co-creando juntos un contenido dado. Se convierten en co-autores de una producción.

Estas aplicaciones son ideales para el planteo de propuestas de aprendizaje colaborativo, en las cuales deba lograrse la creación de un producto final común, a partir de la integración delos aportes de distintos miembros de un grupo.

e.6.2.4. Redes sociales

Son páginas web orientadas a poner en contacto a personas con intereses comunes, con el fin de compartir contenidos e intercambiar información. Incluyen herramientas que permiten la publicación de materiales y la comunicación entre los miembros del grupo, como foro, chat y correo electrónico interno.

Su principal utilidad en el terreno educativo es permitir la creación de grupos, ya sea el grupo de una materia determinada, o grupos de alumnos. En el primer caso, el docente puede usar el grupo para: publicar recursos, noticias o avisos sobre la asignatura y consignas para la realización de trabajos; responder consultas; disponer la entrega de trabajos por los alumnos; etc. Los grupos de alumnos pueden utilizarse para que resuelvan en equipo una tarea determinada, recopilen allí materiales, intercambien opiniones, etc.

e.6.3. Criterios para la selección de un EVA

La elección de un entorno u otro dependerá de distintos factores, que podrían clasificarse en:

e.6.3.1. Institucionales:

coherencia con la visión de los EVA o, más ampliamente de la tecnología, que se haya definido en el proyecto educativo institucional; disponibilidad

de recursos, económicos y humanos; características del sistema informático ya existente en la institución (hardware, software y redes): ancho de banda disponible, nivel de actualización del hardware y el software, etc.; experiencias previas de integración de entornos; interoperabilidad o capacidad de integración con otro software que ya se utilice en la institución; número de potenciales usuarios, etc.

e.6.3.2. Didácticos

Coherencia con el modelo de enseñanza-aprendizaje que se haya adoptado o se busque promover, buen soporte para la comunicación asincrónica y/o sincrónica; versatilidad para convertirse en escenario de distinto tipo de actividades de aprendizaje, individuales y grupales.

e.6.3.3. Tecnológicos

Usabilidad, interfaz intuitiva y amigable, disponibilidad de ayudas y documentación, condiciones de seguridad, interoperabilidad, productividad, escalabilidad, soporte para todo tipo de archivos, etc.

e.6.3.4. Personales

Cuando se trate sobre todo de proyectos individuales, será conveniente también considerar factores como: las propias habilidades informáticas; la familiaridad previa con la herramienta; la disponibilidad de hardware, software y conexión a Internet adecuados si se trabajará fuera de la escuela, etc.

e.7. El estrés

El término estrés, etimológicamente significa tensión, Desde 1935, Hans Selye, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no especificas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. (Pacheco, 2013)

En términos generales, estrés significa presión o tensión nerviosa. La vida constantemente nos somete a presiones. En las personas, el estrés puede ser físico (como tener una enfermedad), emocional (como sentir tristeza por la muerte de un ser querido) o psicológico (como sentir temor). El estrés es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental.

Los factores genéticos y los acontecimientos de su infancia (como el maltrato o abandono), incluso antes de nacer, pueden afectar la forma en que usted maneja las situaciones estresantes y posiblemente hacer que reaccione exageradamente. El comer excesivamente, fumar, beber y no hacer ejercicio pueden aumentar los efectos negativos del estrés. (Sapolsky & McEwen, 2010)

e.7.1. Tipos

De acuerdo con Mille & Smith (2015) eexisten diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

e.7.1.1. Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensiónales, malestar estomacal y otros síntomas.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes, puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

e.7.1.2. Estrés agudo episódico

Este tipo de estrés se da en aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucha energía nerviosa".

Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

e.7.1.3. Estrés crónico

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

e.7.1.4. Trastorno de Estrés Postraumático PTSD

Es una enfermedad real. Puede sufrir de PSTD luego de vivir eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un accidente grave. El PSTD hace que se sienta estresado y asustado después de pasado el peligro. Afecta su vida y a la gente que le rodea.

El PSTD puede causar problemas como:

- Flashbacks o el sentimiento de que el evento está sucediendo nuevamente

- Dificultad para dormir o pesadillas
- Sentimiento de soledad
- Explosiones de ira
- Sentimientos de preocupación, culpa o tristeza

El PTSD comienza en momentos diferentes dependiendo de la persona. Los síntomas de PTSD pueden empezar inmediatamente después del evento traumático y permanecer. Otras personas desarrollan síntomas nuevos y más serios meses o hasta años más tarde.

Las medicinas pueden ayudarlo a tener menos miedo y a estar menos tenso. Es posible que necesite algunas semanas para que los medicamentos surtan efecto. Conversar con médicos especialmente capacitados o consejeros también ayuda a mucha gente con PTSD. Ese tipo de tratamiento se llama "terapia de conversación" o psicoterapia. (MedlinePlus, 2013)

e.7.2. Afecciones del estrés a la salud

Según Seugon & Sousa (2010) cansancio, irritabilidad o incluso calambres y reumatismos. El estrés a veces puede acarrear reacciones nefastas. Estos efectos pueden ser más o menos graves, según el acontecimiento que los provoque y la resistencia de cada uno a la ansiedad. Estas enfermedades aparecen cuando nuestro cuerpo ya no puede luchar contra las tensiones permanentes y constantes. El estrés, en sí, no es una patología, sino el origen de la evolución de algunas afecciones preexistentes, como el asma, la migraña, la diabetes, etc. Los cambios en el cuerpo que ocurren durante los momentos de estrés pueden ser muy beneficiosos cuando ocurren por corto tiempo. Pero cuando esto sucede por mucho tiempo, la producción excesiva de las hormonas de estrés puede perjudicar su salud. El estrés crónico a largo plazo causa desgaste y deterioro del cuerpo. Las consecuencias a la salud pueden incluir:

e.7.2.1. Sistema digestivo

El estrés suspende transitoriamente las funciones digestivas, ya que estas constituyen actividades no esenciales en períodos de crisis. El estrés puede alterar el sistema digestivo, irritando el intestino grueso y causando diarreas, constipación, cólicos y distensión abdominal. La producción excesiva en el estómago puede causar acidez. Dolor de estómago debido a que se vacía más lentamente después de las comidas. También se incrementa la actividad del colon, lo cual puede producir espasmos, sequedad en la boca, gases, gastritis, úlceras, colopatías.

e.7.2.2. Peso

El estrés produce variados efectos en el peso de las personas. Algunos sufren pérdida del apetito y pierden peso. Otras personas sufren necesidad compulsiva de comer con sal, grasas o azúcar para contrarrestar la tensión y, de esa forma, ganan peso.

e.7.2.3. Sistema inmunitario

Algunos estudios sugieren que el estrés activa al sistema inmunitario. Sin embargo, si el estrés se vuelve crónico, termina deprimiéndolo. Los glóbulos blancos (que reaccionan como defensa) se reducen y las personas se vuelven sensibles a situaciones tan simples como resfríos. Los conflictos con otras personas vuelven a las personas sensibles a las infecciones. También tiene algún papel en el desarrollo de tumores, debilitamiento del sistema inmunitario y, por consiguiente, puede sufrir más resfriados y otras infecciones.

e.7.2.4. Sistema nervioso

El estrés está identificado como un disparador de angina de pecho y constituye un factor de riesgo importante en el desarrollo de ataques cardíacos. En muchas ocasiones, preceden a muertes inesperadas.

El estrés puede afectar al corazón porque cierra las arterias coronarias, reduciendo la cantidad de sangre que el músculo cardíaco recibe. También predispone al corazón a alteraciones del ritmo. La sangre se espesa, aumentando la posibilidad de formación de coágulos. En las mujeres, el estrés crónico puede reducir los niveles hormonales, que constituyen un factor protector reconocido, causando aansiedad, depresión, pérdida de sueño y falta de interés en actividades físicas. La memoria y la capacidad de decidir pueden verse afectadas.

e.7.2.5. Sistema cardiovascular

Aumento de la presión sanguínea, frecuencia cardiaca y grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos). También elevación del nivel de glucosa en la sangre especialmente de noche, y aumento del apetito. (Todos esos efectos son factores de riesgo para enfermedades cardiacas, aterosclerosis, derrames, obesidad y diabetes.). Palpitaciones, dolores, molestias en el pecho, hipertensión, angina de pecho o infarto de miocardio.

e.7.2.6. Infecciones cutáneas:

Los fluidos corporales son desviados desde sitios no esenciales (como la boca) generando sequedad y dificultad para tragar.

La piel se enfría (porque la sangre es desviada a sitios más importantes) y el cuero cabelludo se tensa, haciendo parecer que se tienen "los pelos de punta". También produce la aparición de granos rojos, soriasis, herpes, caída de pelo, picores, acné, eczemas.

e.7.2.7. Funciones músculo esqueléticas

El dolor crónico causado por la artritis y otras enfermedades puede agravarse por el estrés. También contribuye a las cefaleas tensionales o por contracturas musculares, que generan dolores en la frente, la nuca o el cuello. Dolor de cuello y hombro son comunes. Las cefaleas tensionales pueden durar minutos o días y pueden aparecer diariamente. Los dolores de espalda también son comunes en las personas estresadas.

e.7.2.8. Problemas ginecológicos

Las mujeres a causa del estrés prolongado pueden desarrollar irregularidades menstruales y se puede alterar la fertilidad. Hasta se puede anular la menstruación por completo. Además se dan afecciones benignas en los senos, ovarios, útero, cambios hormonales.

e.7.2.9. Efectos Psicológicos

El estrés disminuye la calidad de vida. Se alteran las relaciones interpersonales y los trastornos emocionales tienden a empeorar con el tiempo, llevando a ansiedad o depresión. Los suicidios, accidentes o episodios relacionados al uso de alcohol son más frecuentes en estos casos.

e.7.3. Señales de alarma del estrés

Cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales. Cuando nuestro cuerpo está sumido en un estrés muy importante, empieza a sonar la voz de alarma. Si sufre uno o varios de los siguientes síntomas, quizás haya llegado el momento de reducir las tensiones que lo rodean:

- Cansancio, especialmente desde la mañana, que el sueño no ha reparado;
- Trastornos del sueño;
- Ansiedad;
- Irritabilidad;
- Nerviosismo;
- Reumatismos: dolores articulatorios, periartritis, artrosis;
- Contracciones musculares, en particular en la curvatura del cuello y la espalda, y calambres;
- Trastornos sexuales por una bajada de la libido;
- Pérdidas de memoria: olvidos, equivocaciones;
- Cansancio excesivo, depresión;
- Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas
- Mareos, temblores, dificultad para respirar
- Irregularidades del ciclo menstrual, pérdida del deseo sexual

Estos síntomas también pueden llevar a que pierda el apetito, coma en exceso o tenga dificultad para dormir, todo lo cual puede afectar gravemente la salud. Generalmente los síntomas son leves y pueden aliviarse por medio de técnicas para sobrellevar la situación, tales como aprender a relajarse, apartarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés y hacer ejercicio. Sin embargo, si los síntomas son severos, es posible que necesite ayuda médica para poder identificar la raíz de su estrés y la mejor forma de manejarlo.

e.7.4. Causas

Muchas personas tienen estrés cuando necesitan adaptarse o cambiar.

Los ejemplos son:

- ✓ Empezar en un nuevo trabajo o colegio
- ✓ Cambiar de colegio

- ✓ Mudarse a una nueva casa
- ✓ Casarse o separarse
- ✓ Tener un hijo
- ✓ Romper con alguien

Una lesión o enfermedad suya, de un amigo o de un ser amado es una causa común de estrés. Los sentimientos de estrés y ansiedad son comunes en personas que se sienten deprimidas y tristes.

Cuando estos sentimientos suceden con frecuencia, una persona puede tener un trastorno de ansiedad. Otros problemas de salud que pueden llevar a que se presente estrés son:

- ✓ Trastorno obsesivo-compulsivo
- ✓ Trastorno de pánico
- ✓ Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Algunos fármacos pueden causar o empeorar los síntomas del estrés.

Estos pueden abarcar:

- ✓ Algunos medicamentos para inhaladores usados para tratar el asma
- ✓ Fármaco para la tiroides
- ✓ Algunas pastillas para adelgazar
- ✓ Algunos remedios para el resfriado

La cafeína, la cocaína, el alcohol y los productos del tabaco también pueden causar o empeorar los síntomas de estrés o ansiedad.

e.7.5. Utilidad del estrés

Según el portal del de psicopedagogía en condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy

convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo.

e.7.6. Mitos sobre el estrés

Mito 1: El estrés es igual para todos.

Totalmente equivocado. El estrés es diferente para cada uno de nosotros. Lo que es estresante para una persona puede o no ser estresante para otra; cada uno de nosotros responde al estrés en forma totalmente diferente.

Mito 2: El estrés siempre es malo para usted.

Según este punto de vista, cero estrés nos hace sentir felices y sanos; pero este concepto es equívoco. El estrés es para la condición humana lo que la tensión es para la cuerda del violín: muy poca tensión y el sonido es apagado y desafinado; demasiada tensión y el sonido es estridente o la cuerda se rompe. El estrés puede ser el beso de la muerte o la sal de la vida. La cuestión reside realmente en cómo manejarlo. El estrés bien manejado nos hace sentir productivos y felices; el estrés mal manejado nos perjudica e incluso nos mata.

Mito 3: El estrés está en todas partes; por lo tanto, no puede hacerse nada al respecto.

No es tan así. Usted puede planificar su vida de modo que el estrés no lo abrume. La planificación eficaz implica establecer prioridades y trabajar primero en los problemas sencillos, resolverlos y luego continuar el proceso con dificultades más complejas. Cuando el estrés está mal manejado, es difícil establecer prioridades. Todos sus problemas parecen ser iguales y el estrés parece estar en todos lados.

Mito 4: Las técnicas más populares para reducir el estrés son las mejores.

No existen técnicas de reducción de estrés que sean eficaces para todo el mundo. Todos somos diferentes, nuestras vidas son diferentes, nuestras situaciones son diferentes y nuestras reacciones son diferentes. Lo único que funciona es un programa integral adaptado a las necesidades de la persona.

Mito 5: Si no hay síntomas, no hay estrés.

La ausencia de síntomas no significa la ausencia de estrés. De hecho, camuflar los síntomas con medicación puede privarlo de las señales que necesita para reducir la tensión en sus sistemas fisiológico y psicológico.

Mito 6: Los síntomas de estrés más importantes son los únicos que requieren atención.

Este mito supone que los síntomas "secundarios", como dolor de cabeza o acidez estomacal, pueden ignorarse con tranquilidad. Los síntomas secundarios de estrés son las primeras advertencias de que su vida se está descontrolando y de que necesita esforzarse más para sobrellevar el estrés.

e.7.7. Cómo controlar el estrés

Para Lyness (2013) el mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés que acompaña cualquier reto; ya sea bueno o malo. El arte de manejar el estrés se va perfeccionando si se usa con regularidad, no solamente cuando se está bajo presión. Saber cómo eliminar el estrés y hacerlo durante situaciones calmadas puede ayudarte a pasar por circunstancias difíciles que puedan surgir. A continuación mencionamos varias sugerencias que ayudan a controlar el estrés:

- **No te sobrecargues con actividades**. Si te sientes tenso, piensa en eliminar una o dos actividades, optando por mantener las más importantes.
- **Se realista**. No trates de ser perfecto - nadie lo es. Esperar perfección de los demás aumenta el nivel de tu estrés .Si necesitas ayuda con algo, como el trabajo escolar, pídela.
- **Duerme bien**. Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado, pudiendo manejar cualquier situación negativa que cause estrés.
- **Aprende a relajarte**. El antídoto natural del cuerpo para el estrés se llama respuesta de relajamiento. Es lo opuesto al estrés y crea una sensación de calma y bienestar. Puedes provocar la respuesta de relajamiento si aprendes unos simples ejercicios de respiración y los usas cuando estés en una situación que te cause estrés. Asegúrate de mantenerte relajado y de tomar tiempo para disfrutar de actividades que te calmen y sean placenteras: leer un buen libro, tomar tiempo para disfrutar de tu pasatiempo favorito, jugar con tu animalito preferido, o darte un baño relajante.
- **Cuida tu cuerpo**. Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse con regularidad ayuda a las personas a manejar el estrés. Aliméntate bien para que tu cuerpo funcione de la mejor forma

posible. Cuando sientes estrés, es fácil comer apresuradamente y comer comidas rápidas o que no son nutritivas. Cuando tienes estrés, tu cuerpo necesita más vitaminas y minerales que nunca.

- **Cuida tus pensamientos**. Tus perspectivas, actitud y pensamientos influyen mucho en la manera en que percibes las situaciones. ¿Está tu copa medio llena o medio vacía? Una buena dosis de optimismo te ayudará a salir adelante en situaciones difíciles. Aunque no tengas práctica o seas algo pesimista, todos podemos aprender a pensar con más optimismo y disfrutar de los beneficios.
- **Resuelve los problemas sencillos**. Aprender a resolver los problemas cotidianos te hace sentir en control. Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tienes, y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema. Cuando te sientes capaz de resolver problemas pequeños, tendrás la confianza necesaria para resolver problemas más complejos, lo cual te ayudará en situaciones que te causen mucho estrés.

e.7.7.1. Aumenta tu resistencia

¿Has notado que ciertas personas parecen adaptarse a las circunstancias difíciles sin alterarse? Se mantienen serenos bajo presión y pueden resolver los problemas según van surgiendo. Los investigadores han identificado las cualidades que hacen que ciertas personas posean una resistencia natural aun cuando se enfrentan a circunstancias que producen mucho estrés. Si deseas aumentar tu resistencia, trata de adquirir estas actitudes y comportamientos:

- Piensa en los cambios como retos normales en tu vida.
- Reconoce las demoras y las derrotas como un problema momentáneo que puedes resolver.

- Piensa que tendrás éxito si continúas avanzando hacia tu meta.
- Resuelve los problemas cuando surjan
- Establece relaciones firmes y cumple con tus compromisos con tu familia y amistades.
- Consigue un buen sistema de apoyo y pide ayuda.
- Participa en actividades para relajarte y divertirte con regularidad

Aprende a pensar que los retos son oportunidades y las situaciones difíciles no son desastres, sino problemas momentáneos. Resuelve los problemas y pide ayuda y consejos de otras personas, en vez de quejarte y permitir que se te acumule el estrés. Fija tus propias metas y mantente al tanto de tu progreso. Toma tiempo para relajarte. Sé optimista. Cree en ti mismo. Respira. Permite que un poquito de estrés te motive a tomar una acción positiva que te ayude a alcanzar tus metas. (Lyness, 2013)

f. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la tesis se aplicarán métodos y técnicas que permitirán obtener información objetiva y precisa, con la finalidad de conocer las necesidades y requerimientos para la elaboración de un entorno virtual de aprendizaje para el Departamento de Bienestar estudiantil del Colegio Emiliano Ortega Espinoza que sirva como herramienta para educar a los estudiantes acerca del estrés o tensión emocional y sus diferentes consecuencias.

f.1. Métodos:

f.1.1. Analítico-Deductivo

Método que permitirá realizar un análisis de la información a recolectar acerca de la tensión emocional que afecta a los estudiantes en el diario vivir.

f.1.2. Lógico- Sintético

Aplicando estos métodos se podrá desarrollar correcta y adecuadamente el material didáctico a utilizar dentro del entorno virtual, de forma clara y objetiva.

f.2. Técnicas:

f.2.1. La entrevista

Mediante la aplicación de esta técnica se hará un acercamiento con un profesional para obtener una visión más amplia de la problemática y conocer datos reales y verídicos.

f.2.2. La encuesta

A través de esta técnica se podrá obtener información de los estudiantes desde su perspectiva y vivencia real.

f.2.3. Revisión Bibliográfica

Técnica que ayudará a la obtención de material bibliográfico, el cual servirá para la elaboración de la revisión de la literatura.

f.3. Herramientas

f.3.1. Camtasia Studio

La utilización de este software permitirá grabar y editar material didáctico como lo son los videos, gracias a un sinnúmero de opciones que presenta y que son de gran ayuda.

f.3.2. Cmap Tools

Crea mapas conceptuales a los que se los puede exportar en diferentes formatos y puede ser instalado en cualquier sistema operativo.

f.3.3. Prezi

Permite hacer presentaciones en lienzos utilizando zoom, así mismo se puede agregar imágenes textos, videos, etc.

f.4. Metodología para Elaborar Entornos Virtuales de Aprendizaje

Para la elaboración del entorno virtual de aprendizaje se utilizará una metodología completa que permita desarrollar a cabalidad lo que se desea conseguir. La Metodología consta de los siguientes pasos:

METODOLOGÍA PARA CREAR AMBIENTES VIRTUALES DE APRENDIZAJE DE ÁLVARO GALVIS P

Patricia MENDOZA B.

Álvaro GALVIS P.

La metodología que se propone consiste en un proceso iterativo de varias fases las cuales deben llevarse a cabo en cinco etapas. Las cinco etapas que componen esta metodología son Análisis, Diseño, Desarrollo, Evaluación y Administración. Cada una de las fases de la metodología presenta el propósito de las mismas, guías y sugerencias para llevar a cabo el proceso en cada etapa del proyecto de educación en línea, qué se espera obtener en cada sección, se tocan los factores claves de éxito necesarios para asegurar el completo desarrollo del mismo.

f.4.1. Análisis

f.4.1.1. Propósito del Análisis

Antes de diseñar y por consiguiente desarrollar un sistema de aprendizaje en línea, es indispensable llevar a cabo con mucho cuidado un análisis de las diferentes necesidades con el fin de crear un ambiente virtual de aprendizaje exitoso.

f.4.1.2. Elementos de la Fase de Análisis

Análisis de contenidos y medios para obtenerlo: Estudiar detalladamente los contenidos a ser tratados con el fin de determinar la relevancia de los mismos.

Análisis de los aprendices: Debe tenerse en cuenta la edad, lenguaje, motivación, destrezas de comunicación, apertura al cambio, etc.

Análisis de los instructores: Facilitar al instructor la manera cómo va a trasmitir los contenidos con más claridad.

Análisis del ambiente de trabajo/estudio: estudiar cómo es el ambiente de trabajo de los aprendices.

Análisis de la infraestructura tecnológica: determinar qué infraestructura es necesaria por ambas partes, es decir, del aprendiz y del servidor.

f.4.2. Diseño

f.4.2.1. Propósito del Diseño

Teniendo en cuenta los requerimientos del sistema que han sido extraídos a partir del análisis inicial, se procede a llevar a cabo el diseño del mismo. Este diseño se elaborará con base en las los resultados de la etapa de análisis, tomando decisiones relevantes de acuerdo con los requerimientos extraídos.

f.4.2.2. Elementos de la Fase de Diseño

Diseño instruccional (educativo): Especificar qué se aprenderá, proveer guía y retroalimentación durante el proceso de aprendizaje, evaluar la comprensión, y enriquecer o corregir a los aprendices.

Diseño de la presentación: El esquema de presentación es la forma en la cual se visualiza y se navega a través del sistema. Esta estructura puede ser jerárquica, secuencial o hipermedial de acuerdo con las necesidades.

Diseño de apariencia o interfaz: El sistema debe ser legible, preciso, único y debe soportar a diferentes tipos de usuarios. Los colores deben ser adecuados, no molestar la vista y ser estéticos

f.4.3. Desarrollo

f.4.3.1. Propósito del Desarrollo

De acuerdo con el diseño que se ha realizado y observando los lineamientos planteados en la fase de análisis, se continua con la fase de desarrollo en el cual se lleva a cabo la elaboración del producto final.

f.4.3.2. Elementos de la Fase de Desarrollo

HTML: El lenguaje HTML estará presente a lo largo de todo el ambiente virtual de aprendizaje. Es el bloque básico para construir páginas web. Para componentes expositivos, HTML es un elemento indispensable.

Multimedia en la web: Estas herramientas permiten incorporar sonido y gráficas vectoriales haciendo que la experiencia del aprendiz se enriquezca con las aplicaciones interactivas.

f.4.4. Evaluación

f.4.4.1. Propósito de la Evaluación

Además de evaluar a los aprendices, durante la fase de desarrollo de un sistema educativo basado en web es importante llevar a cabo la evaluación del mismo puesto que el diseño de gráficos, programación para web y creación de segmentos interactivos para asegurar que será efectivo.

f.4.4.2. Elementos de la Fase de Evaluación

Evaluación del experto en contenido: consiste en revisar el contenido que se desea transmitir a través del sistema de aprendizaje en línea.

Evaluación de prototipo rápido: Se toma un modelo lo suficientemente funcional del producto final, se identifican los errores en el diseño y se miden las reacciones de los aprendices antes de terminar el sistema completo.

Evaluación de clase alfa: Después de llevar a cabo la evaluación de prototipo rápido se puede mirar la efectividad de los cambios que se hicieron. También se mira si los materiales están funcionando adecuadamente.

Evaluación de clase beta: Esta evaluación busca valorar los ajustes realizados como resultado de la evaluación clase alfa. En él se observan el desarrollo del sistema con la presencia del instructor.

f.4.5. Administración

f.4.5.1. Propósito de la Administración

La administración de una clase en línea incluye todo aquello que debe estar en su lugar para asegurar un funcionamiento correcto del sistema con el mínimo de problemas y un máximo de satisfacción de los participantes.

f.4.5.2. Elementos de la Fase de Administración

Instalación y configuración del sistema (Setup): La configuración consiste en determinar: 1) Qué sistema operativo soportará el ambiente de aprendizaje virtual; 2) El servidor de HTTP que permite poner en funcionamiento un sitio web; 3) Las estrategias de seguridad para permitir accesos sólo a las personas miembros del sistema; 4) El sitio mirror que almacenará la copia exacta del sistema original; 5) El centro de recursos donde se colocarán todos los materiales ya sean artículos, videos, sonidos o software relevante al curso; 6) El servidor FTP que permitirá colocar en el servidor y obtener de él archivos para uso del aprendiz; 7) Copias de seguridad o Backups que evitan la pérdida de información en caso de una falla en el sistema.

Administración antes del curso: La cantidad y calidad de la preparación para una clase en línea tiene un impacto directo sobre su éxito. Entre las

tareas que se realizan antes de la clase se incluyen: Promoción de la clase, Horarios e itinerarios, Admisiones, Consejo para el curso.

Administración durante el curso: Tareas de administración de clases durante la clase virtual incluyen los siguientes: Conocerse, Administración de la información, Administración de grupo, Adaptarse al cambio, Consejo para estudiantes, Administración del sistema de distribución.

Administración después del curso: Después de la realización de la clase se deben efectuar las siguientes tareas: Recolección, análisis y distribución de calificaciones, Almacenamiento de archivos y material del curso.

g. CRONOGRAMA

Nº	TIEMPO / ACTIVIDAD	AÑO 2015																																			
		FEBR		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Revisión de literatura																																		
2	Etapa de Análisis																																		
3	Aplicación de los instrumentos																																		
4	Tabulación de Datos																																		
5	Etapa de Diseño																																		

6	Etapa de Desarrollo																																			
7	Etapa de Evaluación																																			
8	Presentación y Aprobación del borrador de la tesis.																																			
9	Elaboración y Aprobación del Informe Final																																			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

La realización de la tesis se hará utilizando diferentes tipos de recursos que permitirán la solución de la problemática a abordar; además el financiamiento para poder desarrollar la tesis se asumirá por la parte interesada.

1.1. Talento Humano

- Tesista: Catherine Elizabeth Paladines Cueva
- Director de Tesis: Lic. Johnny Sánchez
- Asesores:

1.2. Recursos Materiales

- Material de Oficina: Hojas, tinta, cuadernos, borradores, lápices, etc.
- Material Bibliográfico: Libros, documentos, revistas, tesis afines, internet, etc.
- Equipo de Oficina: Computadora e Impresora.

1.3. Recursos Financieros

MATERIAL	COSTO
EVA	600.00
Impresiones	300.00
Imprevistos	150.00
Movilización	100.00
Suministros	50.00

Copias	50.00
Empastado	50.00
Internet	25.00
Cd	10.00
TOTAL	1335.00

i. BIBLIOGRAFÍA

(s.f.).

Baena Jiménez, J. J. (13 de Diciembre de 2008). Las TIC: Un nuevo recurso para el aula. *Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación*. Andalucia, España.

Beciez, D. (Febrero de 2010). *Atlantic International University.* Obtenido de Estrategias de Enseñanza Aprendizaje: http://cursos.aiu.edu/Estrategias%20de%20Ensenanza%20y%20Apredizaje/PDF/Tema%201.pdf

Contreras Domingo, J. (1994). *Enseñanza, Curriculum y Profesorado. Introducción Crítica a la Didáctica* (Vol. 2). Madrid, España: Akal.

Domínguez Sánchez, M. (2008). *Universidad Complutence de Madrid*. Obtenido de NOMMADAS. Revista crítica de ciencias sociales y jurídicas: http://www.ucm.es/info/nomadas/8/mdominguez.htm

Gonzales Maldonado, R. (2013). Parkison y Estrés. En R. Gonzales Maldonado, *Parkisón y Estrés.* 158.

Kant, I. (2003). *Pedagogía.* Madrid, España: Ediciones Akal S.A.

Lyness, D. (05 de 2013). *Teens Health.* Obtenido de http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/stress_esp.html

MedlinePlus. (29 de 03 de 2013). Obtenido de http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/posttraumaticstressdisorder.html

Mille, L., & Smith, A. D. (2015). *AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION.* Obtenido de http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx

Ministerio de Educación del Ecuador. (2015). *Modelos de Atención Integral de los Departamentos de Consejería Estudiantil.* Quito.

Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador. (2006). *Hacia el Plan Decenal de Educación de Ecuador.* Quito.

Pacheco Paredes, V. (22 de 12 de 2013). *El Mercurio.* Recuperado el 20 de 11 de 2014, de http://www.elmercurio.com.ec/410860-salud-en-ano-nuevo/#.VK7aeHsbv9o

Piera, M. (11 de 10 de 2000). *MEDICINA21*. Recuperado el 15 de 10 de 2014, de http://www.medicina21.com/doc.php?op=especialidad3&especialidad=&id=37

Presidencia de la República del Ecuador. (2013). *Reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural.* Quito.

Salinas, M. I. (2012). *Entornos virtuales de aprendizaje en la escuela: tipos, modelo didáctico y rol del docente.* Argentina: Pontificia Universidad Católica de Argentina.

Santillana. SA. (2012). *Fundación Santillana.* Obtenido de Las Tecnologías de la Información y la Comunicación: Retos y Posibilidades: http://www.fundacionsantillana.com/upload/ficheros/paginas/200906/xxii_semana_monografica.pdf

Sapolsky, R., & McEwen, B. (03 de 2010). *Hormone Health Network*. Recuperado el 18 de 10 de 2014, de http://www.hormone.org/audiences/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/el-estres-y-su-salud

Scandell, C. (2014). *Repositorio de Objetos de Aprendizaje de la Universidad de Sevilla*. Obtenido de RODAS: http://rodas.us.es/file/497e978c-d791-26d6-fb25-57c1a1c4e58c/1/capitulo1_SCORM.zip/pagina_16.htm

Seugon, A., & Sousa, A. (01 de 10 de 2010). *Doctissimo*. Recuperado el 20 de 11 de 2014, de http://salud.doctissimo.es/enfermedades/estres/enfermedades-provocadas-por-el-estres.html

Stora, J. B. (2006).

UNESCO, Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI. (2011). *La Educación Encierra un Tesoro.* Francia: UNESCO. Obtenido de http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S

Valenzuela Trigueros, M. (2010). *Portal de Innovación Educativa.* España. Obtenido de http://www.eduinnova.es

Vega Zabala, A. (2010). *La Didáctica.* Lima.

ANEXO 2: FICHA DE OBSERVACIÓN

Fecha: _____
Institución: _____
Ubicación: _____
Tiempo de observación: _____
Observadora: _____
Docente Responsable: _____

DIMENSIONES	INDICADORES	Se Observa	No Se Observa
Entorno Físico	Existencia del aula de computo		
	Cableado en buena ubicación que no interfiera con el ambiente		
	Suficiente cantidad de visibilidad o luz		
	Ventilación apropiada		
	Proyector en buen estado		
Entorno Tecnológico	Servicio de Internet		
	Plataforma Virtual		
	Facilidad de acceso al entorno		

DIMENSIONES	INDICADORES	Se Observa		No Se Observa		TOTAL
		fi	%	fi	%	
Entorno de Hardware	Cantidad de computadores suficientes					
	Ordenadores funcionales					
	Dispositivos de audio eficaces					
	Cámaras web en funcionamiento					
Entorno de Software	Sistema Operativo libre					
	Sistema operativo pagado					
	Sistema operativo actualizado					
	Programas básicos actualizados					
	Antivirus o software protector funcional					
	Plugins activos y actualizados					
	Suficiente capacidad de procesamiento y almacenamiento					

--- ---

DOCENTE RESPONSABLE OBSERVADORA

ANEO 3: FICHA DE EVALUACIÓN DEL CURSO VIRTUAL

FICHA DE CATALOGACIÓN Y EVALUACIÓN MULTIMEDIA © Pere Marqués-UAB/2003	
Tipología	Curso en Entorno Virtual de Aprendizaje
Título del programa o curso	El estrés
Archivo de instalación o dirección URL	Para la instalación no se requiere usuario ni clave
Editor o institución que imparte el curso	Colegio de Bachillerato Emiliano Ortega Espinoza
Créditos: autor del programa o director del curso	Catherine Paladines
Temática:	Área de Psicología
Objetivos formativos	Conocer la descripción teórica del estrés y sus influencias. Reconocer los ambientes en los que se encuentra inmerso el estrés. Presentar test a través de diversos links, para reconocer los niveles de estrés. Generar una ayuda desde un enfoque práctico a través de ejercicios para disminuir la tensión emocional

Contenidos	○ El estrés
	  ○ que es
	  ○ como se manifiesta
	○ Estrés en los estudiantes
	○ Tipos de estrés
	○ El buen y mal estrés
	○ Factores de riesgo en la salud por el estrés
	○ Tratamientos del estrés
	  ○ búsqueda de ayuda psicológica
	  ○ buenas prácticas

Breve descripción	Con el curso se trata de brindar una información general a los estudiantes acerca del estrés debido a que no se le da un correcto tratamiento a la temática
Destinatarios:	Está destinado a todo el nivel de secundaria

ASPECTOS FUNCIONALES *marcar con una X, donde proceda, la valoración*				
	EXCELENTE	ALTA	CORRECTA	BAJA
Facilidad de acceso y complementos				
Interés y relevancia de los aprendizajes				
Eficacia didáctica bajo índice de abandonos y fracaso				
Fuentes de información complementaria enlaces externos				

Carácter completo proporciona los aprendizajes previstos				
Créditos fecha de la última actualización y los autores.				
Ausencia o poca presencia de la publicidad				
Editor de contenidos facilita a los profesores la modificación				
ASPECTOS TÉCNICOS Y ESTÉTICOS				
	EXCELENTE	ALTA	CORRECTA	BAJA
Entorno audiovisual: presentación, pantallas, letra				
Elementos multimedia: calidad, cantidad				
Navegación mapa de navegación estructurado				
fácil entrada, respuestas				
Sistemas de comunicación on-line e-mail, chat, calendario				
Funcionamiento del entorno fiabilidad, velocidad, seguridad				
Uso de tecnología avanzada				
ASPECTOS PEDAGÓGICOS				
	EXCELENTE	ALTA	CORRECTA	BAJA
Motivación atractivo, interés				
Contenidos coherencia, calidad, secuenciación				
Relevancia de los elementos multimedia				
Tutorización de los itinerarios: contenidos, actividades				
Autonomía del estudiante recursos para la autoevaluación				
Recursos didácticos multiplicidad de recursos didácticos				
Múltiples actividades: diversas actividades formativas				
Enfoque crítico actividades constructivistas				
Adecuación a los destinatarios contenidos, actividades				

OBSERVACIONES				
Problemas e inconvenientes: . **A destacar (observaciones)...** .				
VALORACIÓN GLOBAL	EXCELENTE	ALTA	CORRECTA	BAJA
Calidad				
Potencialidad didáctica				
Funcionalidad, utilidad				
Servicios personales				
Aspectos más positivos				
Aspectos más negativos				

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN……..…ii

AUTORÍA……...iii

CARTA DE AUTORIZACIÓN…….iv

AGRADECIMIENTO…….v

DEDICATORIA…….vi

MATRÍZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO……...vii

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS……viii

ESQUEMA DE CONTENIDOS……..ix

a. TÍTULO…….…….....…….....1

b. RESUMEN…….2

c. INTRODUCCIÓN…….……...6

d. REVISIÓN DE LITERATURA…….8

LA EDUCACIÓN……...8

La Educación en Ecuador……9

PEDAGODÍA……10

EL DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL……...11

Funciones del DECE…….. 12

DIDÁCTICA…… 13

LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN….16

Entorno Virtual de Aprendizaje …….18

Características…… 19

Tipos de EVA……... 20

Criterios para la selección de un EVA……. 22

EL ESTRÉS ……24

Tipos……. 25

Afecciones del estrés a la salud…….. 29

Señales de alarma del estrés…… 33

Causas……..34

Utilidades del estrés…… 36

Como controlar el estrés…… 36

e. MATERIALES Y MÉTODOS…...…….39

MÉTODOS……. 39

TÉCNICAS…….. 40

METODOLOGÍA DE DESARROLLO……. 40

f. RESULTADOS…...……...……43

g. DISCUSIÓN...……..……123

h. CONCLUSIONES……..……...……...124

i. RECOMENDACIONES……..……....126

j. BIBLIOGRAFÍA……..……..…127

k. ANEXOS……..…….....130

a. TEMA…… 131

b. PROBLEMÁTICA…… 132

c. JUSTIFICACIÓN……. 134

d. OBJETIVOS…… 136

e. MARCO TEÓRICO……. 137

LA EDUCACIÓN…….. 137

PEDAGOGÍA…… 139

EL DECE……... 143

DIDÁCTICA…….. 147

LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN...149

ENTORNO VIRTUAL DE APRENDIZAJE……... 151

EL ESTRÉS…….. 155

f. METODOLOGÍA……. 170

g. CRONOGRAMA……. 177

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO……. 179

i. BIBLIOGRAFÍA…… 181

➢ ÍNDICE GENERAL…...……...……..……..186