

FORTIS

“Más allá del entrenamiento físico, construimos bienestar”



CRÉDITOS

Equipo de la Revista:

Redacción, Ilustración y Modelo: Juan José Rojas Henao

Corrección de Estilos: Lizeth Arboleda

Revisión de Modelos 3D: Luna Montoya

Agradecimientos:

“Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que han formado parte de este proyecto. A los docentes y colaboradores del SENA, cuyo apoyo y orientación nos han permitido llevar a cabo esta revista, así como a todos los que han compartido su conocimiento y tiempo con nosotros. Agradecemos también a nuestros compañeros de equipo por su dedicación y esfuerzo, que han hecho de esta publicación una realidad. Sin su talento y compromiso, este proyecto no habría sido posible. Gracias a cada uno por hacer de esta revista un trabajo único y colaborativo.”

Introducción

“Esta revista ha sido creada con el objetivo de ofrecer una experiencia interactiva única. Al recorrer sus páginas, descubrirás diversos enlaces y elementos interactivos que te permitirán navegar con facilidad entre las secciones. En cada página, encontrarás un icono que te llevará de regreso al índice en cualquier momento, facilitando tu navegación a lo largo de la revista. Este diseño interactivo ha sido pensado para hacer tu experiencia más dinámica y fluida, permitiéndote explorar el contenido de manera más eficiente. Este es el botón que te traerá de regreso al índice.

ÍNDICE

| | |
|---------------------------------------------|------------------|
| 1. Entrevista | Página 4 |
| 2. Artículo: Más allá de la pantalla | Página 6 |
| 3. Desarrollo Conceptual y Creativo | Página 8 |
| 4. Sobre el Autor | Página 12 |
| 5. Artículo de Reflexión | Página 14 |

“Más allá del rendimiento”

Conversamos con un entrenador deportivo sobre los pilares del éxito en el alto rendimiento.

“Formar desde el corazón y la mente: El camino de Santiago Álvarez Monsalve”

Con una vocación firme y un amor profundo por el deporte, Santiago Álvarez Monsalve se ha dedicado a guiar a jóvenes atletas en su desarrollo físico, técnico y emocional. Su enfoque combina disciplina, empatía y el uso de tecnologías emergentes como herramientas clave para formar no solo deportistas, sino también seres humanos integrales.

El entrenador como figura clave en el éxito del atleta



Durante la entrevista, el entrenador compartió una visión clara y profunda sobre su rol en la formación de los atletas. Destacó que su papel va más allá de la instrucción técnica; se convierte en un guía, un modelo a seguir, y una pieza clave en el camino hacia los logros del deportista. Para él, el éxito de un atleta está íntimamente ligado a la influencia de su entrenador.

La mentalidad fuerte: un reto constante

Uno de los aspectos que resaltó con mayor énfasis fue la importancia de la mentalidad. El entrevistado considera que desarrollar una mente fuerte es uno de los retos más complejos pero esenciales. Saber enfrentar los momentos difíciles sin rendirse es, a su juicio, lo que realmente diferencia a un deportista comprometido.

Preparación física y técnica: un equilibrio necesario

También habló sobre la preparación física, haciendo una observación crítica: hoy en día, muchos atletas destacan por su potencia física, pero en algunos casos, la técnica ha pasado a un segundo plano. En este sentido, señaló cómo la tecnología se ha convertido en una aliada poderosa para mejorar el rendimiento, gracias a las herramientas que permiten optimizar la planificación y seguimiento del entrenamiento.

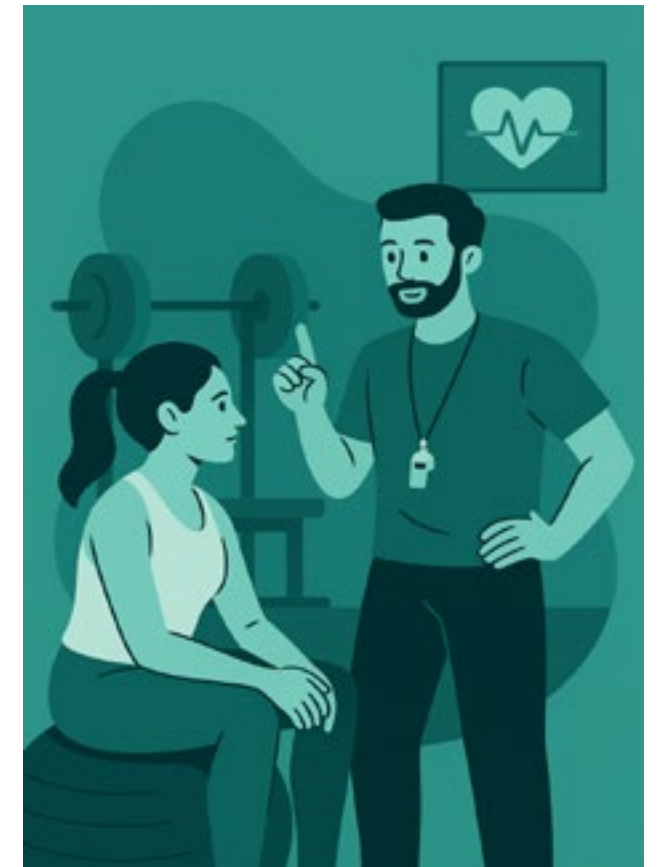
La salud mental, pieza fundamental del rendimiento

Otro punto clave en la conversación fue la salud mental. El entrenador insistió en que, por más talento que tenga un deportista, si no está bien emocionalmente, su rendimiento se verá comprometido. Recalcó que el bienestar mental debe ser una prioridad en cualquier disciplina deportiva.

Pasión y vocación: la esencia de ser entrenador

Para Santiago, ser entrenador va mucho más allá de diseñar rutinas o planificar estrategias físicas. En su mensaje final, invita a quienes desean recorrer este camino a preguntarse primero desde dónde nace su motivación. “Si tiene pasión por el deporte y vocación para transmitirlo a los demás, que lo haga. Pero que lo haga desde el amor, porque el deporte también requiere de esa parte amorosa y de muchos valores bonitos que solo el deporte tiene”, expresó con convicción.

Este llamado no solo resalta la importancia del conocimiento técnico, sino que pone en el centro del ejercicio profesional la conexión humana. El entrenador no solo entrena cuerpos; acompaña procesos emocionales, fortalece mentalidades y construye comunidad. Es, como lo señala Santiago, un guía que transforma y deja huella en cada uno de sus atletas.



Conclusión

A lo largo de esta entrevista, Santiago Álvarez Monsalve dejó ver con claridad la importancia del rol del entrenador en el éxito de un atleta, pasando por el valor de una mentalidad fuerte y la influencia de la tecnología en el rendimiento, hasta la necesidad de cuidar la salud mental en el deporte.

Su recorrido nos recuerda que formar a otros no es una tarea que se asuma a la ligera, sino una responsabilidad que se vive con entrega, sensibilidad y propósito. En tiempos donde el rendimiento parece ser la prioridad, su mensaje nos devuelve a la raíz: el deporte es también una forma de educar, de inspirar y de construir sociedad.

“De la cancha a la pantalla”

Cómo la tecnología redefine el entrenamiento

“El deporte ya no se entrena solo en la cancha”

En los últimos años, la forma en que aprendemos y practicamos deporte ha cambiado radicalmente. Las canchas, gimnasios y pistas ahora conviven con pantallas, sensores y aplicaciones inteligentes que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento, prevenir lesiones y, sobre todo, ****aprender más rápido y con mejores resultados****. Pero... ¿cómo funciona esto exactamente?

La tecnología no solo observa: también enseña

Estudios recientes han demostrado que el uso de tecnologías digitales como plataformas interactivas, análisis de video, realidad aumentada y aplicaciones de monitoreo físico ha transformado la forma en que los deportistas, tanto amateurs como profesionales, adquieren habilidades y conocimientos. Ya no se trata solo de repetir un movimiento cientos de veces: ahora también podemos ****vern**os en tiempo real, analizar errores, comparar progresos y recibir retroalimentación personalizada******, todo desde un celular o una computadora.



Más interés y comprensión gracias a las TIC

Un artículo publicado en la revista SPORTIS – Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicología del Deporte, de la Universidad de A Coruña (España), reveló que estudiantes de educación física que integraban tecnologías en su entrenamiento lograban mayor comprensión teórica y técnica que quienes seguían métodos tradicionales. Las TIC no solo despertaban su interés, sino que fomentaban la autonomía y el pensamiento crítico, dos habilidades esenciales en la formación deportiva moderna.

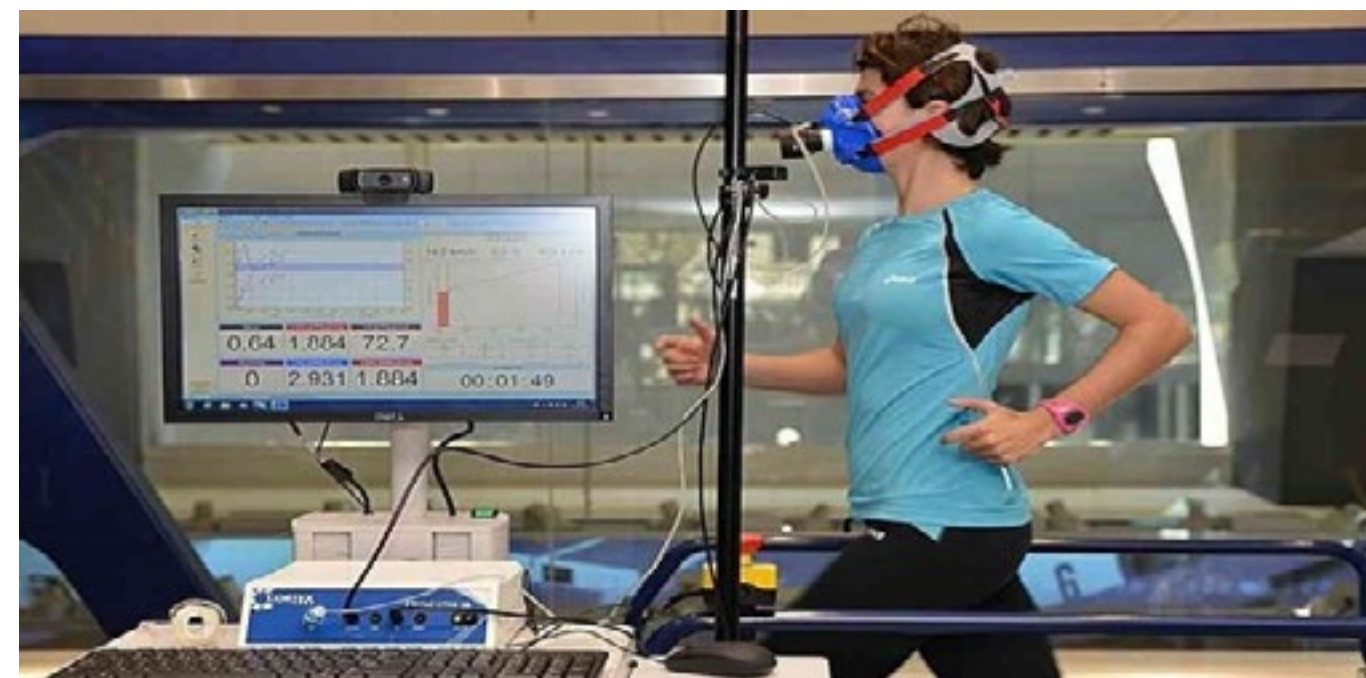
Tecnología y deporte: una alianza para entrenar mejor

La tecnología no reemplaza al entrenador ni al esfuerzo individual. Pero sí amplifica nuestras posibilidades de aprender mejor, más rápido y con mayor conciencia del cuerpo y la mente. Nos permite transformar datos en conocimiento, y conocimiento en acción.



Más interés y comprensión gracias a las TIC

Además, desde Ecuador, la Universidad Estatal Península de Santa Elena llevó a cabo una investigación con atletas de alto rendimiento. Los resultados fueron sorprendentes: los deportistas que implementaron rutinas apoyadas en tecnología digital (monitores de frecuencia cardíaca, apps de seguimiento y videoanálisis) mostraron mejoras superiores en velocidad, fuerza y resistencia frente a quienes solo contaban con entrenamiento físico convencional.



Creando un MOOC sobre Bienestar en el Deporte: del Concepto a la Experiencia Visual

El bienestar en el deporte no solo se trata de entrenar duro, sino de cuidar la alimentación, la salud mental y prevenir lesiones. Con la educación en línea en auge, los MOOC (Massive Open Online Courses) se han convertido en una herramienta clave para compartir el conocimiento de manera accesible y efectiva. Estos cursos abiertos permiten a personas de diferentes partes del mundo acceder a contenido especializado sin restricciones de horarios ni ubicación geográfica, facilitando el aprendizaje autónomo y flexible.

En este contexto, el diseño de un MOOC sobre bienestar en el deporte cobra gran importancia, ya que busca proporcionar información valiosa y aplicable en la vida cotidiana de deportistas y entusiastas del deporte. La combinación de materiales audiovisuales, ejercicios interactivos y diseño visual atractivo permite una experiencia de aprendizaje inmersiva y efectiva.

Este artículo explora el proceso de desarrollo conceptual y creativo de este MOOC, desde la definición de la idea hasta su implementación digital. Se analizan el uso de herramientas y técnicas gráficas para la creación de personajes, escenarios y elementos visuales, así como la integración de estos recursos en una plataforma de aprendizaje. El objetivo es entender cómo la combinación de diseño, tecnología y pedagogía puede contribuir a la construcción de un curso atractivo y funcional, capaz de motivar y guiar a los usuarios en su camino hacia un estilo de vida más saludable.

El MOOC se divide en módulos con temas específicos que incluyen la introducción al bienestar en el deporte, la nutrición y el rendimiento físico, la psicología deportiva y la motivación, la prevención de lesiones y recuperación, y la planificación del entrenamiento y el descanso. Cada módulo combina videos explicativos, infografías, ejercicios interactivos y evaluaciones para reforzar el aprendizaje.

1. Conceptualización del MOOC

Antes de diseñar cualquier material visual, es fundamental definir el público, la estructura y los objetivos del curso. El público objetivo de este proyecto está compuesto por deportistas, entrenadores y aficionados al fitness, mientras que el objetivo es brindar conocimientos sobre nutrición, prevención de lesiones, salud mental y rendimiento deportivo. La plataforma en la que se alojará el curso será independiente, desarrollada en Visual Studio Code sin depender de Moodle, Udemy u otras plataformas externas.

2. Desarrollo Creativo: Diseño Visual del MOOC

Diseño de personajes, escenarios y assets. Para hacer el curso más dinámico, se desarrollan elementos gráficos como personajes que representan distintos tipos de deportistas, creados mediante el uso del software Illustrator y Photoshop; escenarios que incluyen imágenes de gimnasios, campos deportivos y salas de entrenamiento, diseñadas con Photoshop y Blender; y assets gráficos como íconos, botones interactivos y gráficos de progreso elaborados en Illustrator.



Proceso de bocetación y digitalización

El proceso comienza con bocetos a lápiz para definir la apariencia de personajes y escenarios, los cuales luego se digitalizan mediante la técnica del calmo con pluma en Illustrator y Photoshop, manteniendo una línea gráfica coherente.

Diseño web e interfaz del MOOC

El diseño web del curso se enfoca en una navegación intuitiva con colores y tipografías que refuercen la identidad visual. Para ello, se utilizan distintos lenguajes de programación como HTML5, CSS y JavaScript, mediante la herramienta Visual Studio Code.

3. Producción del Contenido Multimedia

El MOOC requiere distintos tipos de contenido visual y audiovisual. Se incluyen videos educativos editados en Premiere Pro, animaciones explicativas creadas en After Effects, material de lectura en PDF y diapositivas interactivas diseñadas en PowerPoint.



4. Gamificación y Aprendizaje Interactivo

Para aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes, se implementan estrategias de gamificación en la plataforma. Se utilizan sistemas de logros y recompensas mediante insignias digitales que los usuarios pueden obtener al completar módulos o desafíos específicos, puntos que permiten a los estudiantes avanzar en un ranking y fomentar una competencia saludable, y foros de discusión donde los participantes pueden compartir experiencias, resolver dudas y construir una comunidad de aprendizaje colaborativo. Estas estrategias hacen que el curso sea más atractivo y fomentan una mayor participación activa.



5. Integración de Tecnologías Emergentes

Para hacer el aprendizaje más envolvente, se exploraron tecnologías como la realidad aumentada (AR), permitiendo que los usuarios interactúen con modelos 3D de ejercicios y anatomía del cuerpo humano. Esto facilita la comprensión visual de las técnicas deportivas y mejora la participación en el curso.

6. Evaluación y Mejora Continua

Antes de su lanzamiento, el MOOC fue sometido a pruebas piloto para evaluar su funcionamiento y accesibilidad. Se analizaron la carga de los contenidos, la navegación y la efectividad de los materiales, permitiendo realizar ajustes y optimizar la experiencia del usuario.



Animación Blender 360°



Conclusión

El diseño de este MOOC sobre bienestar deportivo ha requerido la integración de tecnología, pedagogía y diseño visual para crear una experiencia educativa efectiva. La combinación de videos, interacciones y estrategias de gamificación permite a los participantes aprender de manera práctica y motivadora. Gracias a este enfoque innovador, el curso no solo promueve el conocimiento sobre bienestar deportivo, sino que también inspira a los usuarios a aplicar lo aprendido en su vida diaria, mejorando su salud y rendimiento físico.

¿Quién es Juan José Rojas?

Mi nombre es **Juan José Rojas**, y soy estudiante del SENA. Esta revista representa para mí mucho más que un proyecto académico: es una oportunidad para demostrar que el aprendizaje puede ser distinto, más flexible, más creativo... y definitivamente, más digital.

“Desde el corazón del proyecto”

Vivimos en una época donde las herramientas tecnológicas avanzan a pasos agigantados, y creo firmemente que es el momento ideal para integrarlas al conocimiento que adquirimos. Desde que inicié este camino, he sentido una gran motivación por explorar nuevas formas de aprender y compartir lo que sé. Esta revista nace precisamente de ese deseo: de transformar la manera en que nos acercamos al conocimiento.



¿Cuál es mi intención?

Mi intención con este proyecto es inspirar a otros a ver el aprendizaje desde otra perspectiva. Que se den cuenta de que estudiar no siempre tiene que ser algo rígido o aburrido. A través de plataformas digitales, recursos interactivos y mucho entusiasmo, se pueden lograr cosas increíbles.

El aprendizaje evoluciona, y yo también



¿Qué me motiva?

Todo lo que encontrarás en estas páginas: artículos, entrevistas, ilustraciones y reflexiones, ha sido creado con dedicación, pasión y la firme convicción de que el aprendizaje puede ser una experiencia emocionante, transformadora y profundamente personal. Cada sección ha sido pensada no solo para informar, sino también para inspirar y conectar contigo.

Este trabajo representa mucho más que una recopilación de contenidos: es el resultado de un proceso en el que aprendí, me equivoqué, experimenté y, sobre todo, crecí. Refleja aquello en lo que creo profundamente: que el conocimiento no es un punto de llegada, sino un camino que se recorre día a día, con curiosidad y apertura.



Cada paso de este proyecto es un recordatorio de que hay muchas formas de aprender y de compartir lo aprendido. Ya sea a través de una historia, una imagen o una conversación, siempre hay algo nuevo que descubrir. Y eso —esa chispa de descubrimiento— es lo que quiero transmitir con esta revista.

Gracias por acompañarme en esta experiencia.

Explorando el Aprendizaje Creativo: Reflexiones sobre la Creación de un MOOC

“Un gran proyecto empieza con una visión clara.”

Resumen

La elaboración de un MOOC (Curso Masivo Abierto en Línea) centrado en el bienestar deportivo representó para mí un desafío lleno de aprendizajes, creatividad y descubrimientos. En este artículo reflexiono sobre el proceso de construcción del proyecto, desde la inspiración inicial hasta la ejecución final. Comparto mi experiencia como autor, analizo las decisiones que marcaron el rumbo del diseño, así como los obstáculos que encontré en el camino. Además, planteo soluciones y aprendizajes que podrían beneficiar a futuros desarrolladores de contenidos educativos digitales.



“Los desafíos son oportunidades para innovar.”

Desarrollo

Cuando inicié este proyecto, sabía que no quería crear "otro curso más". Mi objetivo era proponer algo dinámico, diferente, que combinara conocimiento con experiencias visuales, interacción y diseño. Así nació la idea de construir un MOOC sobre bienestar deportivo, un tema que conecta el cuerpo, la mente y la tecnología. Al comienzo, como estudiante del SENA, me enfrenté a la incertidumbre de no tener experiencia previa en el desarrollo de un curso digital completo. Sin embargo, la motivación personal y el compromiso con el proyecto se convirtieron en mis mayores aliados. Organicé mis ideas, investigué las mejores prácticas en el diseño de MOOCs, como sugieren Cabero y Llorente (2015), y poco a poco fui construyendo la estructura del curso.

“Crear es descubrir nuevas posibilidades.”

Desde la planificación de los contenidos hasta la creación gráfica, cada paso fue un proceso de descubrimiento. Me encargué de aspectos como el diseño visual, el desarrollo del contenido teórico y la programación del sitio web. Visual Studio Code fue mi base técnica, y herramientas como Illustrator, After Effects y Photoshop se volvieron extensiones de mis ideas.

“El proceso creativo no siempre es lineal.”

Uno de los mayores aprendizajes que tuve fue entender que el proceso creativo no siempre es lineal, un aspecto que también destaca Bates (2022) al hablar sobre la flexibilidad que requiere la enseñanza en la era digital. Hubo días en los que nada parecía funcionar, en los que las ideas no se conectaban o los archivos se dañaban. Sin embargo, encontré soluciones: volver a lo simple, reorganizar mis tiempos, y buscar inspiración en diferentes fuentes. Aunque surgieron momentos de frustración, también viví experiencias de gran satisfacción al superar los obstáculos.

“El compromiso vuelve las ideas realidad.”

Según comentarios de observadores externos, mi trabajo refleja una comprensión profunda de las tendencias actuales en educación digital: el uso de multimedia, las experiencias inmersivas y el aprendizaje flexible, principios que también enfatiza el enfoque conectivista de Siemens (2005). Aun así, reconozco que pude haber mejorado la integración de ciertas herramientas, como la accesibilidad en algunos apartados o la diversificación de recursos para públicos con diferentes niveles de conocimiento.

A pesar de las áreas de mejora, me siento orgulloso del resultado final. Logré traducir mis ideas en una experiencia educativa atractiva, clara y funcional. Me demostré a mí mismo que es posible crear contenido de valor con creatividad, estrategia y dedicación.



Crear es descubrir quién puedes llegar a ser”

Conclusiones

Este proyecto no solo me permitió aplicar conocimientos técnicos, sino que se convirtió en una experiencia formativa integral. Me impulsó a pensar desde distintas perspectivas: como diseñador, educador y creador digital. Enfrentarme a cada etapa del desarrollo del MOOC me enseñó a confiar en mis propias capacidades, a comprender la importancia de los tiempos creativos y a respetar los momentos de pausa tanto como los de acción. Cada decisión tomada, cada obstáculo superado y cada avance logrado fueron parte de un proceso que transformó mi manera de ver el aprendizaje y el diseño.



Accede a todos los recursos

Aquí encontrarás todos los recursos que resumen y sustentan nuestro proyecto: desde el pitchbook que presenta la idea general, hasta el book que detalla cada etapa del proceso. Puedes explorar, descargar o compartir estos documentos según lo necesites. Esta página es tu guía de acceso directo a nuestro trabajo completo.

Referencias

Bates, A. W. (2022). Teaching in a Digital Age: Guidelines for designing teaching and learning. Retrieved from <https://open-textbc.ca/teachinginadigitalage/>

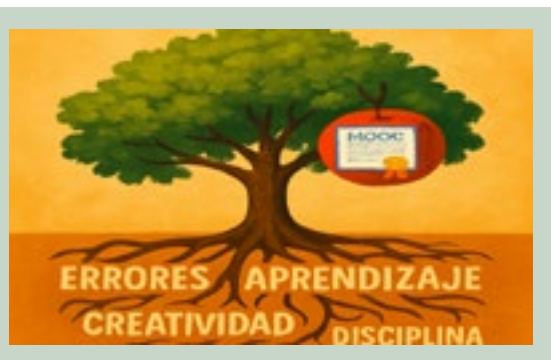
Cabero, J., & Llorente, M. C. (2015). Los MOOC: orígenes, evolución y estructura. Universidad de Sevilla.

Salinas, J. (2017). Innovación educativa y uso de las TIC. Ediciones Universidad de Salamanca.

Siemens, G. (2005). Connectivism: A learning theory for the digital age. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning.

“Los errores también construyen conocimiento.”

Más allá del producto final, desarrollé una mirada crítica sobre la educación digital. Entendí que enseñar en entornos virtuales implica adaptabilidad, creatividad y un compromiso constante con la innovación. Los errores no fueron fracasos, sino oportunidades para mejorar, aprender y reinventar mis métodos. El MOOC que creé no es solo un curso: es un reflejo de mis aprendizajes, de mis desafíos y de mi crecimiento como estudiante y futuro profesional. Esta experiencia me enseñó que incluso en la incertidumbre hay espacio para crear valor.



Esta revista ha sido elaborada como parte de un proyecto de grado del SENA, concebida como un recurso educativo que reúne contenidos propios y materiales de libre uso sin fines lucrativos. Su propósito es contribuir al aprendizaje y la reflexión sobre el bienestar deportivo, combinando entrevistas, artículos y propuestas visuales desarrolladas con compromiso y creatividad.

Cada página refleja el trabajo, la investigación y la pasión de un equipo en formación, que busca aportar valor desde una perspectiva joven, ética y profesional.

