

INSTRUCTIVO BÁSICO PARA UTILIZAR EL SISTEMA DE FOROS.

Por empezar, podríamos establecer que un foro de opinión es una herramienta para poder expresar por medio de textos e imágenes, todo aquello que las personas deseen manifestar sobre un tema que han iniciado o, en respuesta a lo que ha publicado otro usuario.

Todo foro es un espacio virtual de intercambio pero en realidad, esta compuesto por sus miembros o usuarios, los cuales pueden pertenecer a una o más categorías, entre las que pueden diferenciarse las siguientes:

- **Invitado:** usuario que no se ha registrado en el foro. Como en este caso hablamos de un foro público moderado, los usuarios no necesitan estar registrados para participar.
- **Miembro:** usuario regular que ha completado su registro. Como participante recibe una calificación (Participante Nuevo, Bebé, Novat@, Habitual, Empedernido y Estrella) proporcionada por su grado de participación -cantidad de mensajes- y posee un centro de control.
- **Moderadores:** usuarios regulares que aceptan el compromiso de moderar un foro. Son voluntarios para realizar esta tarea.
- **Administradores:** estos son en última instancia, quienes deciden de qué manera ha de comportarse el conjunto y para lo cual, han instrumentado una serie de normas basadas en el respeto mutuo. De acuerdo a la política de este sistema de foros (18 actualmente) se pretende que los foros se moderen a sí mismos, en principio, porque es posible ya que hablamos de foros de crecimiento personal; los Administradores entran normalmente como un usuario más, pero intervienen -al igual que los moderadores y, si es necesario-, para normalizar algún tema que por algún motivo genere malestar, mediando entre usuarios para velar por una buena convivencia y, cuentan con el derecho de modificar un mensaje¹, mover un mensaje al foro que corresponda², o a eliminarlo definitivamente³.

- 1) Una de las causas más comunes para modificar un mensaje, es cuando se detectan vínculos para descarga de material protegido por derechos de autor o, porque contienen dicho material; el foro no puede permitirse violar estas normas internacionales.
- 2) En ocasiones, el hilo del mensaje resulta más apropiado para otro foro –debido a su temática- y es movido para que sea accesible a las personas interesadas en ese tema, aumentando la posibilidad de respuesta.
- 3) Tanto los Administradores como asimismo los Moderadores están facultados para eliminar definitivamente un mensaje cuando -de acuerdo a su experiencia y entero criterio-, estiman que el mensaje es pasible de ser eliminado.

Nota: algo importante para tener en cuenta es que el lenguaje escrito no sustituye a la palabra hablada, ya que, aunque una persona tuviese la cualidad de utilizar las palabras correctas en un texto, esto a su vez exigiría que quien lo lea, tenga el mismo grado de comprensión y que además, pueda abstraerse del hecho de que a menos que se dirijan a ella explícitamente, no es personal o con ánimo de ofender. Generalmente las discusiones comienzan con una interpretación errónea.

Existen -debido a las características de este sistema de foros- otros tipos de usuarios:

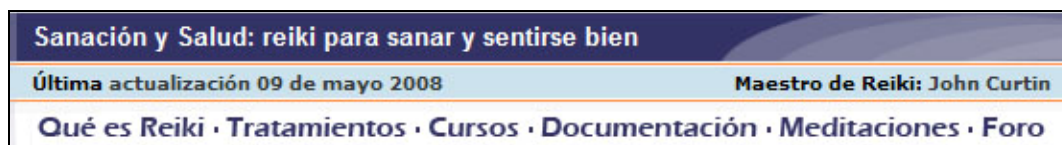
- **Alumno Fundación:** son aquellos usuarios que toman o han tomado algún curso desarrollado por la Fundación Sauce.
- **Curso Terapeuta:** en todo similar al anterior, solo que pertenece específicamente al área de Reiki. Para ambos casos se han creado dos nuevos foros exclusivos para ellos, ya que es una continuación de los cursos que han tomado; aún así, cualquier usuario puede ingresar a esos foros en la modalidad de lectura.

Habiendo visto qué es el esquema de un foro y cómo se integra, podemos pasar a ver cómo se opera, lo que en realidad es bastante simple y que además, puede llevarnos poco tiempo para aprender a utilizar lo básico.

La dirección de ingreso a la Web de Sanación y Salud:

<http://www.sanacionysalud.com/index.htm>

Este es nuestro punto de partida. Desde aquí podemos acceder a la información y también a los foros. Podremos notar que en la parte superior de todas las páginas hay una serie de vínculos o accesos rápidos:

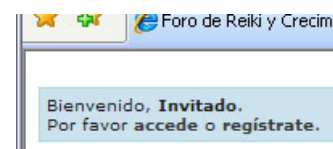


- **Qué es Reiki** nos da una rápida pero amplia noción sobre esta disciplina.
- **Tratamientos** y **Cursos** son páginas que ofrece la Fundación Sauce, las cuales contienen información sobre estos temas¹.
- **Documentación** es una sección específica, orientada a brindar información en castellano sobre Reiki y también sobre esta técnica combinada con otras terapias. Hay allí documentos para leer en línea y una sección de descarga que contiene documentos para imprimir e inclusive material multimedia gratuito.
- El vínculo **Meditaciones** nos redirige a otra Web de la Fundación Sauce, la cual se aboca de lleno a esta gratificante actividad. Desde allí pueden descargarse gratuitamente meditaciones en formato .mp3, recabar información sobre esta técnica y también acceder al servidor de audio para realizar una meditación guiada.
- Por último, el enlace **Foros** nos conduce a una página de acceso a todos los foros de opinión e informativos disponibles.

1. De momento, los cursos y tratamientos de referencia se realizan en España, salvo en alguna oportunidad especial en que Maestros de la Fundación han impartido seminarios en el exterior.
2. La registración identifica al usuario en todos los foros, por lo cual, este no debe realizar múltiples registros.

El proceso de registro.

Al ingresar por primera vez a uno de los foros, el sistema pide una registración, ya sea como invitado o como usuario regular. Para esto existen dos tipos de acceso por medio de las palabras **accede** o **regístrate**; en ambos solo hay que seguir las instrucciones en pantalla.



El panel de control.

Cada miembro registrado posee un centro de control desde el cual puede personalizar muchos aspectos tanto en lo visual como en lo administrativo.

Desde el momento en que cumplimentó el registro, ha configurado tan solo el nombre (apodo o nick) con el que desea presentarse en el foro; ahora, desde su centro de control podrá ahora modificar la apariencia y la dinámica que ha elegido para su comunicación. Para esto, vamos a ingresar al centro de control de usuario; una vez registrados en el sistema podemos hacerlo de cuatro maneras. A saber:

1. Desde la leyenda **Bienvenido (su apodo) Tienes x mensajes privados**.
2. Desde el comando Perfil (de la botonera amarilla superior).
3. Desde el recuento automático de usuarios conectados en ese momento.
4. Desde los mensajes, picando sobre su nombre.

Esto podemos verlo en el siguiente gráfico:



Ya estamos dentro de nuestro centro de control... ¿qué es lo que podemos hacer desde aquí?

En principio cargar todos los datos personales y de contacto¹ como por ejemplo, una forma alternativa para que se comuniquen con nosotros, ya sea por medio de una casilla de e-mail particular o mensajería instantánea (MSN, Skype, etc.). Desde ya, nada de esto es una obligación para participar; solo consignaremos aquella información que consideremos relevante² para compartir.

1. Tener en cuenta que estos datos son de acceso público para otros miembros del foro.
2. Algo básico es indicar el sexo, para facilitar el trato a la hora de recibir respuestas...

Para manejar nuestra cuenta de usuario tenemos un menú, como muestra la imagen siguiente:



Que posee los siguientes apartados:

- **Mensajería Privada:** su valor por defecto es de tres carpetas configuradas y funciona como cualquier cliente de correo. Se pueden agregar más carpetas o quitar las existentes, aunque la práctica nos indica que estas tres resulta suficiente; también hay un comando de búsqueda (para mensajes), otro para establecer nuestras preferencias para recibir mensajes y optimizar el espacio ya que este, obviamente tiene un límite y, una lista de usuarios. Esta última muestra a quienes hemos agregado como contactos.
- **Perfil** es la sección donde podemos ingresar datos personales y de contacto, cambiar la contraseña, incluir una firma (texto y/o imagen que acompañará nuestros mensajes y elegir nuestro avatar, o sea el icono que nos identifica –ver Avatares.
- **Preferencias:** desde aquí se establecen las directivas para mostrar o visualizar los mensajes en el foro, la apariencia visual del mismo y otras opciones que como las anteriores, están explicadas en pantalla.
- La sección **Notificaciones** muestra todos los hilos sobre los cuales hemos decidido ser notificados –ver Mensajes.

Nota: cada carpeta, por ejemplo, Entrada, Enviados y Temporal -como asimismo cualquier carpeta creada por el usuario-, son directorios. Esto significa que al eliminar una carpeta, también se borrarán los mensajes contenidos en ella.

Los mensajes.

Las opciones que nos presenta este apartado son las de iniciar un tema, responder a un tema, responder citando, modificar, reportar, recomendar post, observar post e imprimir mensajes, a los cuales se accede desde los siguientes comandos:



- **Responder:** como su nombre lo expresa, significa responder a el tema elegido.
- **Imprimir mensajes:** lit.
- **Recomendar Post:** recomendar mensaje. Abre una interfaz de correo electrónico preconfigurada, la cual contiene el título del tema en cuestión y la dirección en Internet. Solo hay que agregar el destinatario a quien deseamos hacerle llegar esta información.
- **Observar Post:** vigilar un tema. Al presionar ese comando, ese post figurará ahora en Notificaciones de nuestro panel de control, desde el cual podremos elegir por medio de un desplegable si solo queremos seguir observando el tema o deseamos que el sistema nos avise cuando se realice un nuevo comentario en el post que observamos.
- **Citar:** en ocasiones, necesitamos copiar todo o parte de aquello a lo que vamos a contestar, ya sea porque el mensaje original quedó muy distante o, porque deseamos destacar alguna porción de ese mensaje. Para ello utilizamos el comando citar. Al hacerlo se abrirá una ventana similar a la de responder, solo que aparecerá también el mensaje a citar encerrado entre dos etiquetas de programación que son:

[quote=equispersona] Que significa: Citado de equispersona y
[/quote] Que significa: final de lo citado.

Estas dos etiquetas de formato son muy importantes, porque diferencian lo citado de nuestra respuesta. Por lo tanto hay que comenzar a escribir luego de la etiqueta de cierre y, si deseamos suprimir parte de la cita, simplemente borraremos esa parte cuidando de no alterar esas dos etiquetas.

- **Borrar:** lit.
- **Modificar:** si por algún motivo queremos modificar algún mensaje ya enviado, al igual que en el caso de borrar, disponemos de una hora para hacerlo. Si cree que es verdaderamente importante tomar una u otra acción pero el tiempo para hacerlo se ha acabado, comuníquese con el moderador del foro.

Nota importante: para iniciar un nuevo tema, debemos dirigimos a la página principal del foro que consideremos que se ajusta mejor al tenor de nuestro mensaje y una vez allí, presionaremos el botón amarillo cuyo texto es **nuevo mensaje** cuya ubicación es arriba a la derecha (también se repite al final de la página).

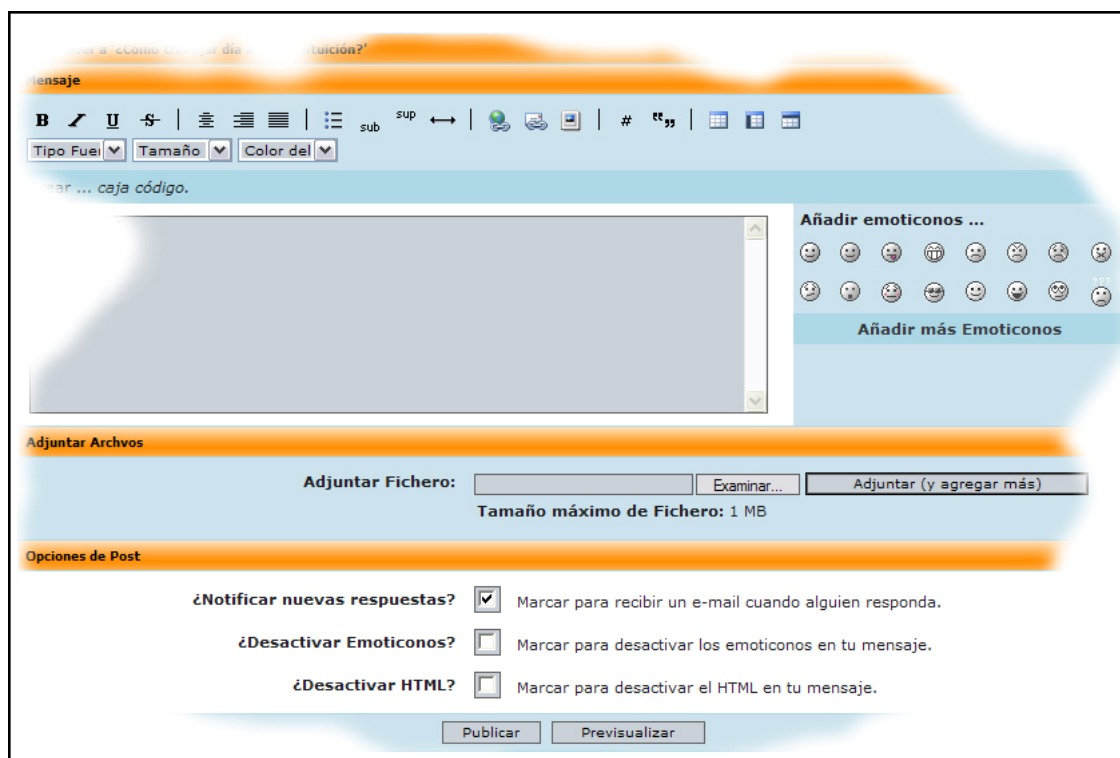
En el siguiente apartado veremos cómo dar formato a un mensaje.

Formateando un mensaje.

El formateo de un mensaje no es necesario u obligatorio; sin embargo, en ocasiones queremos reforzar una idea y para esto podemos utilizar la alineación, escribir en negrita, agregar emoticones (caritas), etc.

Cuando lo ejecutamos en Word, por ejemplo, “pintamos” o seleccionamos la parte a formatear, le damos a un comando y Word lo hace. Bien, aquí no es diferente solo que a la vez, el editor nos “muestra” el comando solicitado por medio de etiquetas u órdenes de formateo. Por ejemplo: [b] y [/b], las cuales aparecerán al principio y fin de aquel texto que previamente hemos seleccionado para aplicarle negrita (bold, en inglés)

La ventana de edición de mensajes:



En la línea superior aparecen los comandos para formatear texto seleccionado (**B**: negrita, *I*: itálica o cursiva, U: subrayado, ~~S~~: tachado, tres tipos de alineación, crear listas, subíndice y superíndice, crear línea horizontal, etc.

Inmediatamente debajo se puede elegir el tipo de letra, su tamaño y color.

A la derecha hay una colección de emoticones. Con solo picar en uno de ellos bastará para que su código se inserte en el mensaje donde indique el cursor.

Adjuntando un fichero:

Puede ocurrir que además de escribir un mensaje, también deseemos compartir uno o varios archivos. Para ello iremos a **Examinar**, lo cual abrirá una caja de diálogo para elegir el archivo desde nuestro ordenador; se elige entonces y luego se acepta, luego picaremos en **Adjuntar**. El sistema acepta archivos adjuntos de hasta un mega de tamaño.

Una vez terminado, tenemos además la opción de previsualizar antes de publicar.

Para remitir cualquier información pertinente sobre Reiki, puede hacerlo por medio de la siguiente dirección electrónica: documentalista.fsauce@gmail.com Desde ya, muchas gracias.

Los avatares.

En el contexto de cualquier foro, un avatar es una imagen que nos identificará visualmente ante los demás miembros; hasta es muy probable que para el "otro", nosotros *seamos* esa imagen, por lo tanto, una vez que tengamos definida esa imagen, la misma debe cumplir con algunos parámetros técnicos, pequeños ajustes en realidad y que pueden ser salvados sin mucho esfuerzo. En principio, para que la imagen no se deforme, esta debe ser cuadrada y preferentemente de tamaño chico ya que el máximo tamaño en que puede ser mostrado un avatar aquí es de 80 X 80 píxeles. Lo primordial es que mida lo mismo de ancho que de largo y no sea mayor de 256 Kb.

Pero yo no soy diseñador...

... no hay problema. Actualmente existen páginas muy buenas para escalar y recortar imágenes. Una muy recomendable es: <http://mypictr.com/>

El proceso allí es muy simple:

1. Ingresar a esa dirección.
2. Buscar el cuadro "Examinar". Elegir la imagen desde nuestro PC y presionar UPLOAD. Esperar a que la imagen se cargue.
3. Especificar un tamaño. En este caso deberemos ingresar 80 x 80 y el visor amarillo tomará esa medida.
4. Jugando con el zoom deslizante de la izquierda y arrastrando el visor amarillo sobre la imagen conseguiremos seleccionar la parte que nos interesa en poco tiempo.
5. Y una vez conseguido esto, presionaremos **pictrit** . Se abrirá entonces una nueva pantalla con el archivo terminado para descargar a nuestro ordenador en un directorio ubicable.

Ya tenemos el avatar personalizado y ahora ingresaremos a nuestro centro de control; entraremos por el menú **avatar**. Las opciones son, o elegir entre colecciones de avatares ordenados por galerías... o utilizar como avatar nuestra imagen recién retocada, por lo que vamos a utilizar **Subir Avatar** y **Examinar**. Buscamos nuestra imagen, aceptaremos y como siempre que modifiquemos algo, debemos asegurarnos de presionar **Guardar** para hacer efectivo todo cambio realizado.

Cómo "colgar" un video en un mensaje:

Escribiendo su URL como objeto embebido. Sí, suena a chino, pero no es más que copiar y pegar. Vamos a ver un ejemplo y como tal, puede servirnos cualquier video expuesto en YouTube, Google Video, etc. Si bien cada servidor de videos difiere, lo que hay que buscar es el código para embeber el video en nuestro mensaje. Para YouTube hay que copiar el código que figura en **Insertar** y para Google Video, hay que acceder desde Menú y copiar el código que figura en el recuadro **Embed**, en todo caso una larga cadena que comienza con la etiqueta <object> y finaliza en </object>. Eso es lo que debe ser pegado en nuestro mensaje para incrustar un video.

El presente, es como decía anteriormente un tutorial básico, pero que se ajusta a todos los foros públicos y moderados de la Fundación Sauce y espero que te haya sido de ayuda.

Realizado en Mayo de 2008
por
Gustavo Durringer
Maestro de Reiki y Documentalista de la
Fundación Sauce