

4.1 Uso avanzado de chatbots conversacionales

En esta sección comentaremos y describiremos funciones avanzadas de ChatGPT y Gemini por ser los chats más populares aunque muchos otros como deepseek y claude también disponen de funcionalidades similares.

Estos chatbots han dejado de ser simples herramientas de conversación para convertirse en auténticos entornos de trabajo inteligentes. Esta evolución supone un cambio importante en la forma en la que interactuamos con la tecnología, ya que ahora no solo respondemos preguntas, sino que colaboramos con sistemas capaces de gestionar información, automatizar tareas y adaptarse a nuestras necesidades.

En la actualidad, estos sistemas permiten trabajar directamente con documentos y datos, lo que facilita analizar información, resumir contenidos o generar materiales a partir de fuentes propias. Esto es especialmente útil en contextos educativos, donde el profesorado puede apoyarse en la IA para preparar clases, revisar textos o adaptar contenidos a distintos niveles.

Además, ofrecen la posibilidad de crear asistentes personalizados. Esto significa que el usuario puede configurar un comportamiento específico del modelo, orientándolo a tareas concretas como tutor académico, generador de actividades o corrector de ejercicios. A esto se suma la opción de establecer instrucciones permanentes, lo que permite mantener un estilo de respuesta o unas preferencias sin necesidad de repetirlas en cada interacción.

Otra de las grandes innovaciones es el llamado modo agente, mediante el cual la IA puede ejecutar tareas más complejas de forma autónoma, como buscar información, procesarla y tomar decisiones intermedias para completar un objetivo. Relacionado con esto, también es posible programar tareas automáticas, lo que abre la puerta a usos como generar informes periódicos, enviar recordatorios o realizar seguimientos de información.

Por último, estas plataformas pueden integrarse con otras aplicaciones, como el correo electrónico o servicios en la nube, ampliando enormemente sus capacidades y convirtiéndolas en un auténtico centro de operaciones digital.

En el ámbito educativo, todo esto transforma la IA en un asistente avanzado para el profesorado, capaz de ahorrar tiempo, mejorar la calidad de los materiales y facilitar una enseñanza más personalizada y eficiente.

En la siguiente tabla vemos las distintas funcionalidades

Funcionalidad	Descripción
Trabajo con documentos y datos	Permiten analizar, resumir, transformar y generar contenido a partir de archivos propios (PDF, textos, hojas de cálculo, etc.).
Asistentes personalizados	Posibilidad de crear bots o configuraciones adaptadas a tareas concretas (docencia, programación, análisis, etc.).
Instrucciones permanentes	Permiten definir preferencias de estilo, tono o comportamiento que se mantienen en todas las conversaciones.
Modo agente	Capacidad de realizar tareas complejas de forma autónoma, tomando decisiones intermedias para alcanzar un objetivo.
Automatización de tareas	Permiten programar acciones repetitivas como informes, recordatorios o generación de contenido periódico.
Integración con otras herramientas	Conexión con correo, almacenamiento en la nube y otras aplicaciones para ampliar funcionalidades.
Generación de contenidos	Creación de textos, actividades, exámenes, presentaciones o materiales educativos de forma rápida.
Apoyo al aprendizaje	Explicaciones adaptadas, resolución de dudas y acompañamiento personalizado para el alumnado.

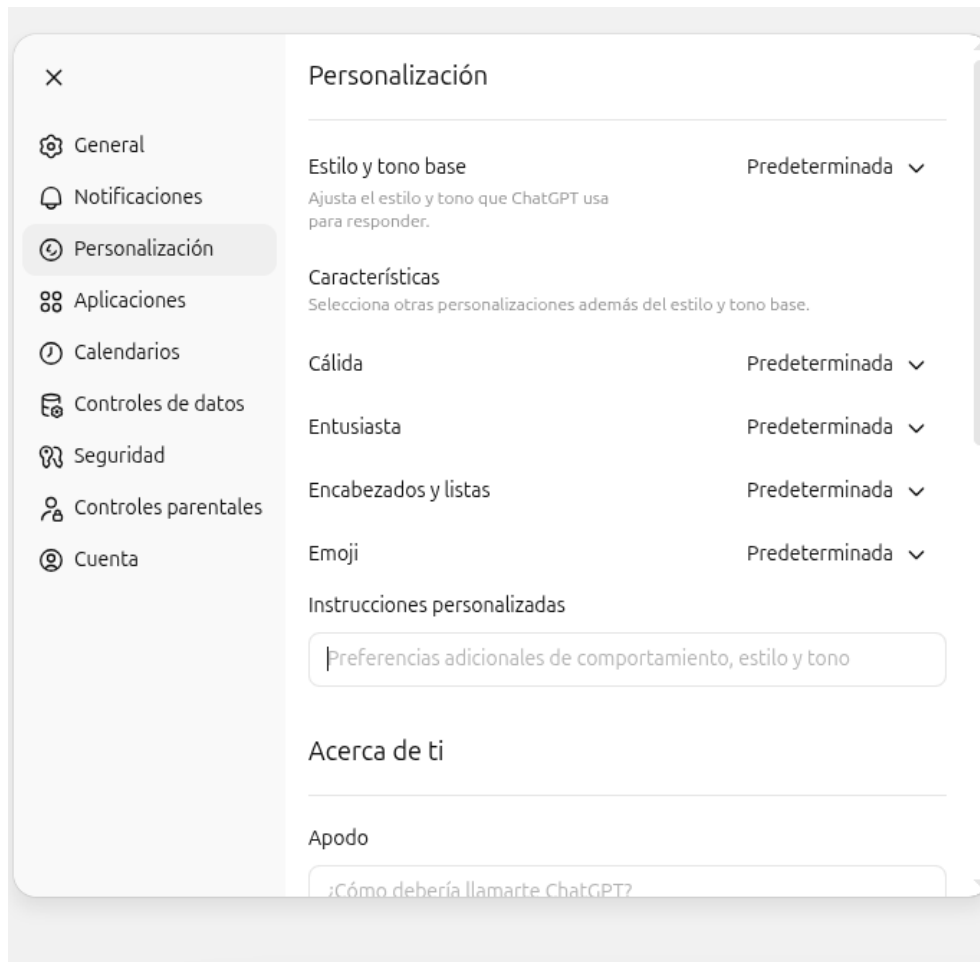
Personalización del chat

Una de las funciones más útiles de los sistemas de inteligencia artificial actuales es la posibilidad de configurar su comportamiento mediante instrucciones personalizadas. Esto supone un paso más allá del uso tradicional, ya que permite adaptar la forma en la que responde el asistente a las necesidades concretas de cada usuario.

Gracias a esta funcionalidad, es posible indicar a la IA cómo debe responder, qué tipo de explicaciones debe ofrecer, qué estilo de lenguaje utilizar o incluso para qué tipo de tareas se va a emplear. De este modo, el sistema deja de ser una herramienta genérica y pasa a comportarse como un asistente ajustado a un contexto específico.

En el caso de ChatGPT, esta opción se conoce como “instrucciones personalizadas”, mientras que en Gemini también se pueden definir indicaciones o contexto previo para guiar las respuestas. Aunque el nombre cambie, la idea es la misma: orientar el comportamiento del modelo para hacerlo más útil y coherente con el uso que se le quiere dar.

En el ámbito educativo, esta función resulta especialmente interesante. Un docente puede configurar el asistente para que explique los conceptos de forma sencilla, que incluya ejemplos adaptados al aula o que proponga actividades prácticas para el alumnado. Esto permite que todas las respuestas estén alineadas con un enfoque pedagógico, facilitando su uso directo en clase y mejorando la calidad de los materiales generados.



Aspecto de la interfaz de chatGPT al acceder a la opción de personalización

Posibilidades en el aula

Las instrucciones personalizadas se basan en una idea clave: **cuanto mejor definimos el contexto, mejores serán las respuestas de la IA**. No basta con hacer preguntas, sino que es fundamental indicar quién es el asistente, para quién responde y con qué objetivo. En este sentido, incluir **ejemplos concretos** dentro de los prompts ayuda a “enseñar” al modelo el tipo de respuesta que esperamos, logrando resultados mucho más útiles y coherentes en el aula.

Desde el punto de vista del profesorado, estas son algunas aplicaciones prácticas:

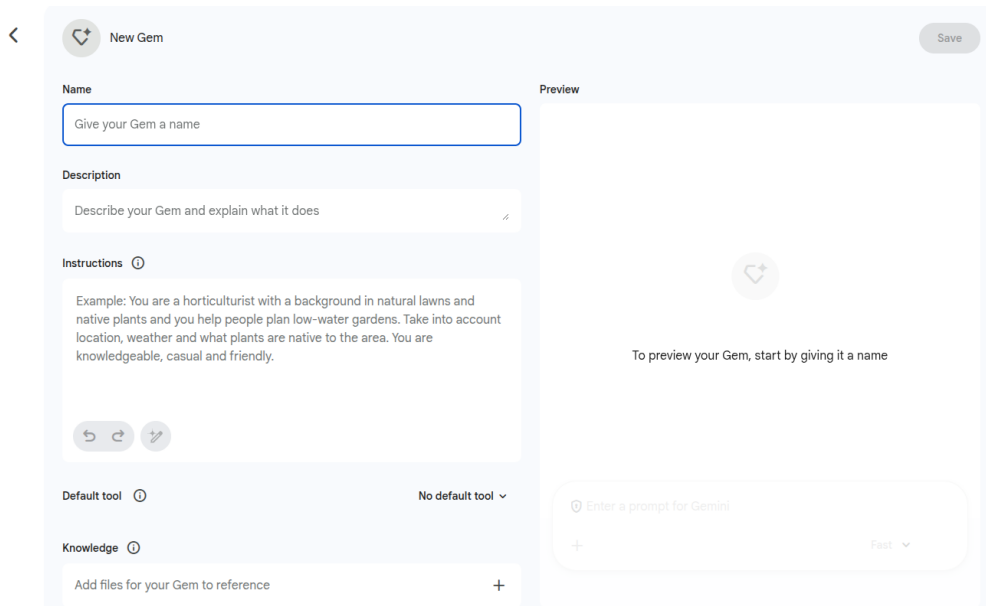
- **Explicaciones adaptadas al nivel:** configurar el asistente para que explique contenidos según la edad o el nivel del alumnado (ESO, FP, Bachillerato).
- **Generación de ejemplos didácticos:** pedir que siempre acompañe las explicaciones con ejemplos cercanos o aplicados a la realidad del alumnado.
- **Creación de actividades automáticas:** indicar que, tras cada explicación, proponga ejercicios, preguntas o pequeños retos.
- **Apoyo en la evaluación:** configurar respuestas que incluyan criterios de corrección o ejemplos de respuestas bien desarrolladas.
- **Adaptación de materiales:** transformar textos complejos en versiones simplificadas o resumidas para facilitar la comprensión.
- **Preparación de clases:** generar esquemas, guiones o secuencias didácticas siguiendo una estructura definida por el profesor.

Creación de chats personalizados

Otra de las funcionalidades más avanzadas que están incorporando estas plataformas es la creación de chats específicos personalizados, también conocidos en algunos entornos como “gemas” (en el caso de *Gemini*). Estos agentes representan una evolución natural de las instrucciones personalizadas, ya que no solo definen cómo responde la IA, sino que configuran asistentes completos con un propósito concreto.

Un chat personalizado es, en esencia, un asistente diseñado para realizar una tarea específica de forma recurrente. Se le puede dotar de un rol, unas instrucciones detalladas, un tipo de lenguaje determinado e incluso, en algunos casos, acceso a herramientas o información adicional. Esto permite que el usuario no tenga que empezar desde cero cada vez, sino que pueda reutilizar ese asistente ya configurado.

Las gemas de *Gemini* siguen esta misma idea: permiten crear versiones especializadas del modelo, orientadas a objetivos concretos, como enseñar, programar, analizar datos o generar contenido. De esta forma, cada gema actúa como un “experto” en una tarea determinada.



Aspecto de la web de Gemini cuando pulsamos la opción de crear una nueva gema

Posibilidades en el aula

Los chats personalizados representan un paso más en el uso práctico de la inteligencia artificial. No solo permiten definir cómo responde el asistente, sino también **construir entornos de trabajo completos**, diseñados por el docente para tareas específicas. Esto implica que el profesor puede crear un asistente con un propósito claro, un estilo definido y unas instrucciones detalladas que se mantienen en el tiempo.

Uno de los aspectos más potentes es la posibilidad de **incorporar contexto adicional mediante plantillas, documentos o ejemplos**. Es decir, no solo se le dice a la IA cómo debe actuar, sino que se le puede mostrar **cómo queremos que lo haga**. Por ejemplo, el docente puede subir una rúbrica, un modelo de examen, una ficha de actividad o un ejemplo de respuesta bien desarrollada. A partir de ahí, la gema utilizará ese material como referencia, generando resultados mucho más alineados con la práctica real del aula.

Esto permite trabajar con una lógica muy cercana a la realidad educativa: el profesor define un modelo (una plantilla, un estilo, un criterio) y la IA lo replica o lo adapta a nuevos contenidos. De esta forma, se consigue **consistencia, calidad y ahorro de tiempo**, ya que no es necesario explicar cada vez cómo se quiere el resultado.

- **Gema como tutor virtual:** configurada con ejemplos de explicaciones, permite enseñar contenidos de forma progresiva, adaptándose al nivel del alumnado y manteniendo siempre el mismo estilo didáctico.
- **Gema generadora de actividades:** puede basarse en plantillas de ejercicios o exámenes subidos por el profesor para crear nuevas actividades siguiendo ese mismo

formato.

- **Gema correctora y de feedback:** utilizando rúbricas o ejemplos de corrección, ofrece revisiones coherentes y alineadas con los criterios del docente.
- **Gema diseñadora de materiales:** a partir de fichas o modelos previos, genera nuevos resúmenes, esquemas o presentaciones con una estructura ya validada.
- **Gema para simulación de roles:** puede incorporar guiones o contextos definidos por el profesor para representar situaciones realistas (empresa, cliente, personaje histórico).
- **Gema asistente de evaluación:** crea criterios, preguntas y ejemplos de respuestas basándose en modelos reales utilizados en el aula.
- **Gema para análisis de datos:** trabaja con hojas de cálculo o datasets proporcionados, aplicando criterios de análisis definidos previamente por el docente para extraer conclusiones útiles en proyectos.

La opción Lienzo o Canvas en ChatGPT y Gemini

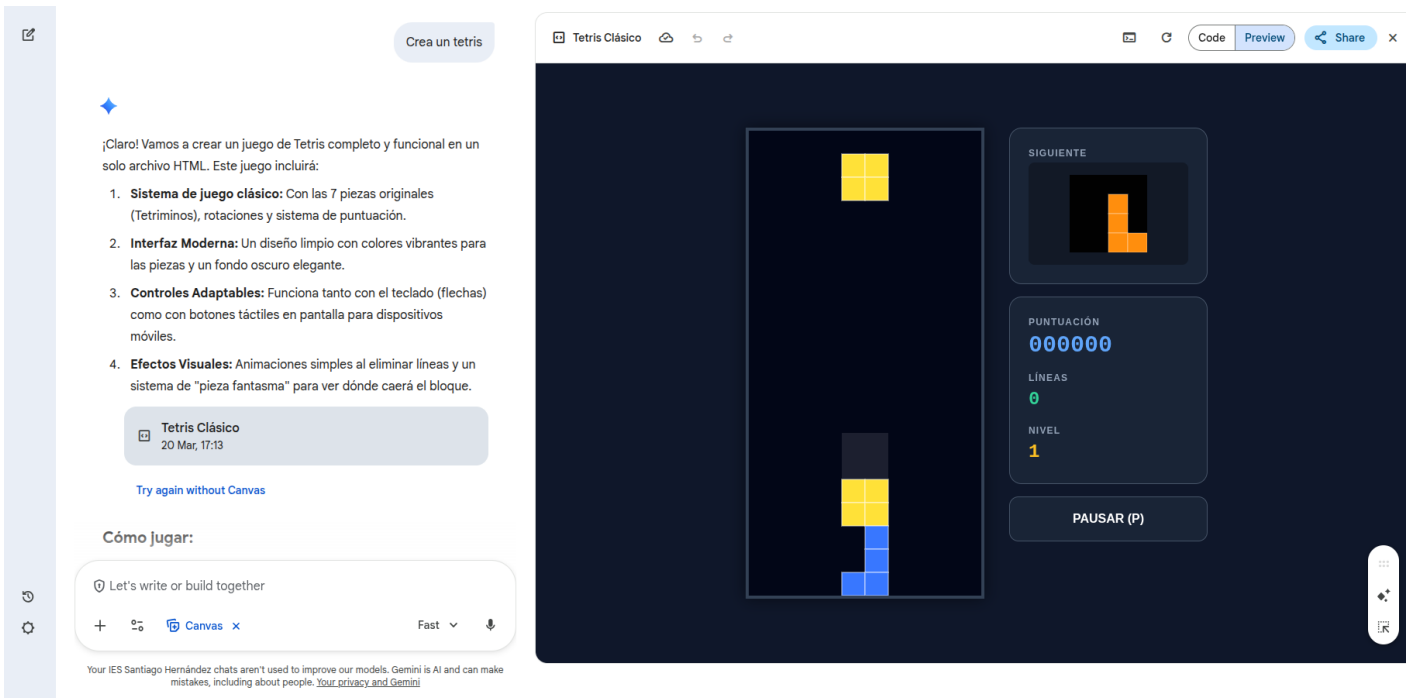
Otra herramienta especialmente interesante es el **modo Lienzo (Canvas) de ChatGPT**, que permite trabajar con textos y documentos de una forma mucho más estructurada. A diferencia del formato de conversación tradicional, este modo ofrece un espacio similar a un editor de texto, donde el contenido se puede crear, revisar y modificar de manera más organizada.

El cambio es importante: en lugar de interactuar con respuestas que van apareciendo una tras otra, el usuario trabaja sobre un **documento vivo**, que puede ir evolucionando. Esto facilita tareas como redactar textos largos, editar partes concretas o solicitar mejoras específicas sobre secciones determinadas, sin necesidad de rehacer todo el contenido.

Además, el Canvas permite una interacción más precisa con la IA. El usuario puede seleccionar un fragmento y pedir que lo simplifique, lo amplíe, lo adapte a otro nivel o cambie el estilo. Esto convierte a la herramienta en un apoyo muy potente para la escritura y revisión de documentos complejos.

Además, como ya hemos visto en capítulo anterior, permite la crecaión de juegos y entornos interactivos, generalmente en código *html* o web sin necesidad de tener conocimientos técnicos.

En el ámbito educativo, este modo resulta especialmente útil porque se adapta muy bien a la forma real de trabajo del profesorado, donde los documentos suelen construirse, revisarse y ajustarse de manera progresiva.



Ventana de uso del modo Canva de Gemini para crear un tetris

Posibilidades en el aula

- **Redacción de materiales didácticos:** permite crear apuntes, fichas o contenidos largos e ir mejorándolos por partes de forma estructurada.
- **Elaboración de programaciones:** facilita construir programaciones didácticas completas, revisando y ajustando cada apartado (objetivos, contenidos, evaluación).
- **Revisión y mejora de textos:** permite modificar secciones concretas para simplificar, ampliar o adaptar el lenguaje según el alumnado.
- **Creación de informes educativos:** útil para redactar informes de seguimiento, memorias o documentos oficiales con mayor coherencia y organización.
- **Trabajo colaborativo con IA:** el docente puede ir construyendo un documento junto con la IA, iterando y refinando el contenido paso a paso.
- **Adaptación de documentos existentes:** permite transformar materiales previos (por ejemplo, de un curso a otro nivel) de forma más controlada y precisa.
- **Gamificación mediante juegos en HTML:** el Canvas también puede utilizarse para crear pequeños recursos interactivos, como cuestionarios, triviales, juegos de preguntas y respuestas o actividades tipo escape room en formato HTML, que después pueden usarse en clase como apoyo motivador al aprendizaje.

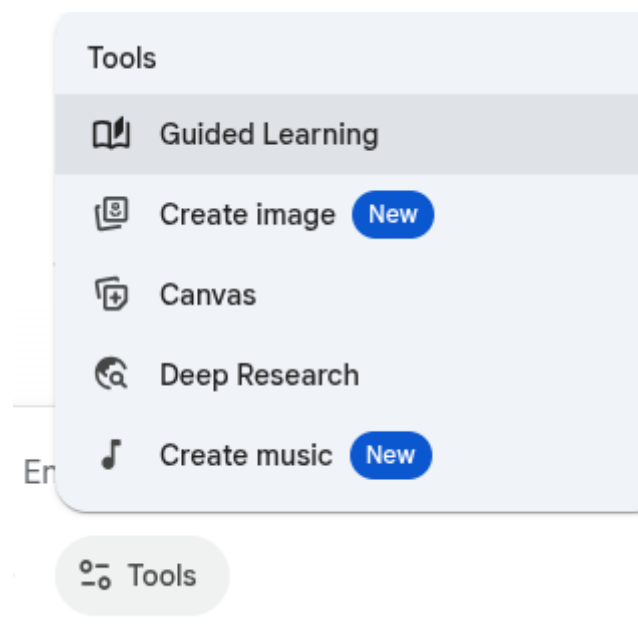
El modo estudiar y aprender

Otra de las opciones más potentes es utilizar la IA en modo **pregunta-respuesta orientado al aprendizaje**, es decir, como un sistema que no solo responde, sino que **enseña de forma guiada**. En este enfoque, el usuario no busca solo una solución, sino comprender el proceso paso a paso.

La clave está en cómo se formula el prompt. Si se indica a la IA que actúe como profesor, que explique progresivamente, que haga preguntas intermedias o que no dé la respuesta directamente, el modelo cambia completamente su comportamiento y se convierte en un **tutor interactivo**.

Además, incluir contexto y ejemplos en el prompt permite ajustar aún más el aprendizaje. Por ejemplo, se puede pedir que explique como si fuera para un alumno de FP, que utilice analogías sencillas o que proponga pequeños ejercicios antes de avanzar. De este modo, la IA se adapta al ritmo del estudiante y favorece una comprensión más profunda.

Este tipo de uso es especialmente útil porque transforma la interacción en un proceso activo: el alumno no solo recibe información, sino que **piensa, responde y construye el conocimiento** junto con la IA.



Modo Guided Learning en Gemini

Posibilidades en el aula

- **Tutor paso a paso:** la IA guía el aprendizaje sin dar directamente la respuesta, ayudando a razonar.

- **Aprendizaje por descubrimiento:** plantea preguntas intermedias para que el alumno llegue a la solución por sí mismo.
- **Explicaciones adaptadas:** ajusta el nivel, el lenguaje y los ejemplos según el perfil del alumnado.
- **Resolución guiada de problemas:** acompaña en ejercicios (matemáticas, programación, etc.) explicando cada paso.
- **Refuerzo de conceptos:** vuelve a explicar de diferentes formas hasta que se comprende la idea.
- **Simulación de diálogo educativo:** interacción similar a una tutoría real entre profesor y alumno.
- **Aprendizaje autónomo:** el alumnado puede practicar y aprender a su ritmo, con acompañamiento constante.

El modo agente

El **modo agente** representa una de las evoluciones más avanzadas en el uso de la inteligencia artificial. A diferencia del uso tradicional, donde el usuario hace una pregunta y recibe una respuesta, en este caso la IA es capaz de **ejecutar tareas completas de forma autónoma**, tomando decisiones intermedias para alcanzar un objetivo.

Esto significa que ya no se limita a responder, sino que puede **planificar, buscar información, analizarla y generar resultados estructurados**, todo dentro de un mismo proceso. El usuario define el objetivo (por ejemplo, preparar una clase o analizar unos datos) y el agente se encarga de recorrer los pasos necesarios para conseguirlo.

En el ámbito educativo, esto abre posibilidades muy interesantes, ya que permite automatizar tareas complejas y ahorrar tiempo al profesorado, manteniendo además un alto nivel de calidad en los resultados.

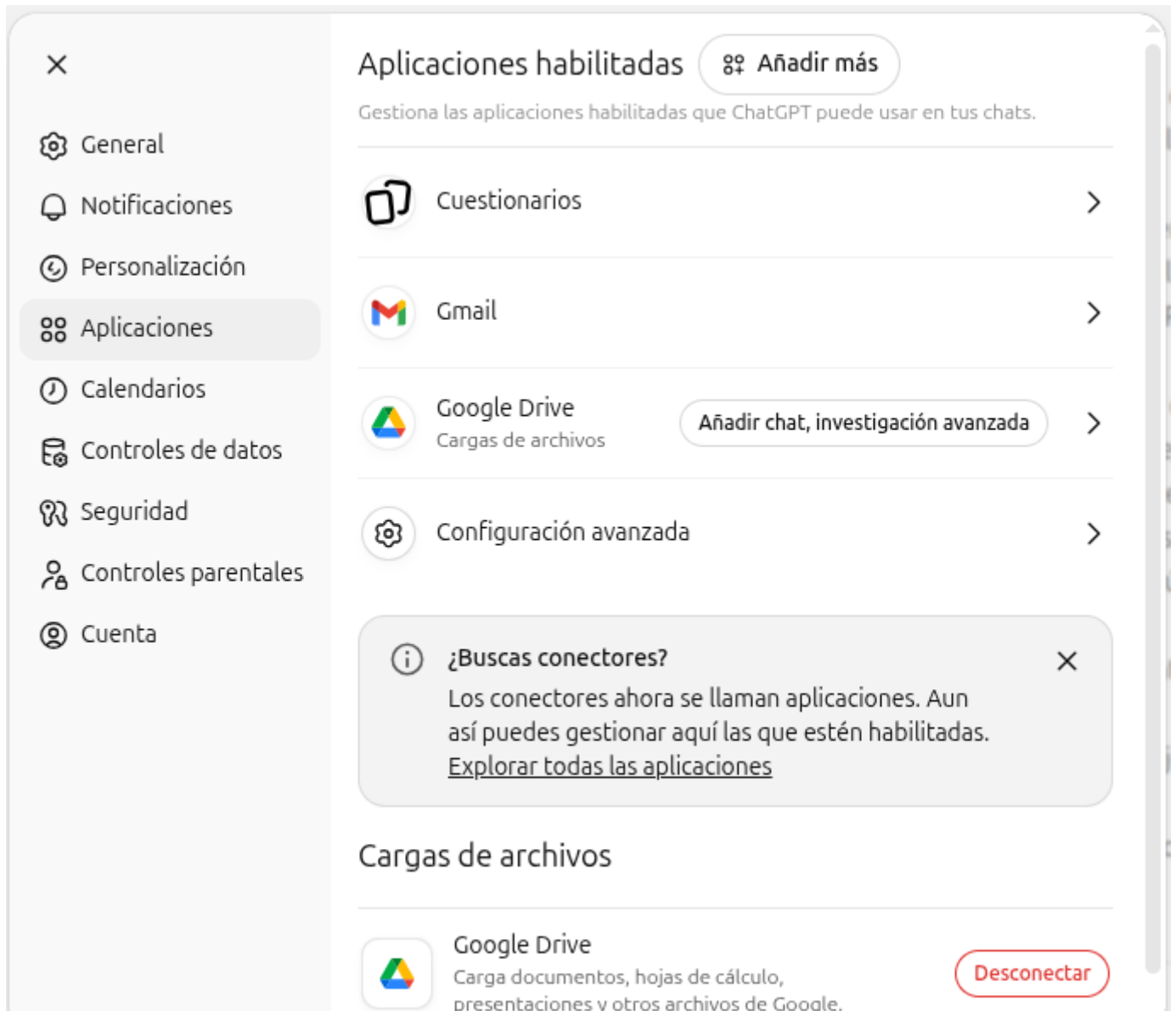
Una de las claves de esta evolución es la **conexión con otras aplicaciones**, lo que amplía enormemente sus capacidades. Tanto ChatGPT como Gemini están incorporando integraciones con herramientas digitales habituales como el correo electrónico, el almacenamiento en la nube, los documentos compartidos o los calendarios. Esto permite que la IA actúe como un verdadero asistente dentro del entorno de trabajo del docente, no solo generando contenido, sino también gestionando información real.

Por ejemplo, en el caso del correo electrónico, la IA puede ayudar a **resumir mensajes largos, identificar los correos más importantes o redactar respuestas automáticamente**. Un profesor podría pedir algo como: “Resume los correos importantes recibidos hoy”, y obtener una síntesis clara sin tener que revisarlos uno a uno.



De forma similar, la conexión con plataformas como Google Drive, Google Docs o OneDrive permite trabajar directamente con documentos. La IA puede **analizar archivos, resumir contenidos o buscar información específica dentro de los textos**, facilitando el acceso y la gestión de grandes cantidades de información.

En el ámbito educativo, todo esto abre posibilidades muy interesantes, ya que permite automatizar tareas complejas y ahorrar tiempo al profesorado, manteniendo además un alto nivel de calidad en los resultados.



Vista de la configuración del modo agente en chatGPT

Posibilidades en el aula

- **Preparación completa de clases:** el agente puede diseñar una sesión didáctica desde cero, incluyendo objetivos, contenidos, actividades, materiales y evaluación, siguiendo el currículo o las indicaciones del profesor.
- **Investigación y síntesis de información:** puede buscar información sobre un tema, contrastarla y generar un resumen estructurado listo para trabajar en clase o compartir con el alumnado.
- **Diseño de proyectos educativos:** crea propuestas completas de proyectos (ABP), incluyendo fases, tareas, recursos y productos finales, adaptados al nivel educativo.
- **Análisis de datos educativos:** puede trabajar con resultados de evaluaciones o datos de alumnado, detectar patrones (dificultades comunes, evolución) y proponer acciones de mejora.
- **Generación de materiales múltiples:** a partir de un tema, puede crear diferentes recursos a la vez (apuntes, presentación, ejercicios, rúbrica), manteniendo coherencia entre ellos.
- **Automatización de tareas docentes:** permite generar informes periódicos, resúmenes de actividad o documentos administrativos sin tener que hacerlo manualmente cada vez.
- **Adaptación de contenidos:** puede transformar un mismo contenido en diferentes niveles (simplificado, ampliado, con ejemplos) para atender a la diversidad del aula.
- **Gestión de correo y comunicación:** puede resumir correos, destacar los mensajes relevantes y proponer respuestas, facilitando la comunicación con alumnado y familias.
- **Trabajo con documentos y nube:** permite analizar archivos, resumir documentos o localizar información dentro de materiales almacenados en plataformas digitales.

“

?? Advertencia sobre permisos y privacidad

Es importante tener en cuenta que, aunque la conexión de la IA con otras aplicaciones ofrece grandes ventajas, también implica ciertos riesgos si no se gestiona correctamente. Al permitir el acceso a herramientas como el correo electrónico, el almacenamiento en la nube o los documentos personales, se está compartiendo información que puede ser sensible.

Por ello, es fundamental actuar con precaución y seguir algunas recomendaciones básicas:

- **Revisar siempre los permisos concedidos:** comprobar qué tipo de acceso tiene la aplicación (lectura, escritura, gestión completa, etc.).



- **Evitar dar acceso innecesario:** solo conectar aquellas herramientas que realmente se van a utilizar.
- **Cuidar la información sensible:** no compartir datos personales, calificaciones, informes confidenciales o información del alumnado sin las debidas garantías.
- **Utilizar cuentas profesionales cuando sea posible:** separar el entorno personal del educativo ayuda a reducir riesgos.
- **Revisar las políticas de privacidad:** entender cómo se almacenan y utilizan los datos es clave antes de conectar cualquier servicio.

Programación de tareas

La **programación de tareas** permite que *ChatGPT* realice acciones de forma automática en momentos concretos o de manera periódica. En lugar de tener que pedir cada día lo mismo, el docente puede definir una tarea una sola vez y el sistema se encarga de ejecutarla y entregar el resultado cuando corresponda.

El funcionamiento es sencillo: el usuario indica **qué quiere que haga la IA, cuándo debe hacerlo y con qué frecuencia**. A partir de ahí, *ChatGPT* actúa como un asistente proactivo que genera contenido o recordatorios sin necesidad de intervención constante.

Por ejemplo, un profesor podría configurar tareas como: recibir un resumen diario de noticias relacionadas con su materia, generar ejercicios de repaso cada semana o recordar fechas importantes del calendario académico.

Este enfoque permite integrar la IA en la organización diaria, convirtiéndola en una herramienta que **anticipa necesidades y ahorra tiempo**.

Posibilidades para el profesorado

- **Generación periódica de actividades:** crear automáticamente ejercicios, cuestionarios o preguntas de repaso cada semana para el alumnado.
- **Resúmenes de actualidad educativa o de la materia:** recibir cada día o cada semana información relevante para llevar al aula (noticias, avances, ejemplos reales).
- **Recordatorios de planificación:** avisos sobre exámenes, entregas, reuniones o hitos importantes del curso.
- **Seguimiento de contenidos:** generar resúmenes periódicos de los temas trabajados para reforzar el aprendizaje del alumnado.
- **Apoyo en evaluación continua:** crear propuestas de evaluación, preguntas o rúbricas en momentos clave del curso.



- **Preparación recurrente de materiales:** generar fichas, ejemplos o actividades similares de forma automática sin tener que repetir el proceso manualmente.
- **Organización del trabajo docente:** automatizar pequeñas tareas administrativas o de planificación que se repiten a lo largo del curso.
- **Generación de informes** periódicos cada cierto tiempo sobre notas, trabajos, evolución de la clase etc...

Modo cuestionario

Esta opción presente en *chatGPT* permite generar cuestionarios interactivos muy útiles para el repaso de contenidos y evaluación

Consiste en utilizar la inteligencia artificial como un sistema interactivo de evaluación y repaso, en el que el usuario no solo recibe información, sino que participa activamente respondiendo preguntas. A diferencia de una explicación tradicional, este enfoque transforma la interacción en un proceso dinámico, donde el aprendizaje se produce a través de la práctica.

La idea principal es que la IA actúe como un “examinador” o “entrenador”, generando preguntas sobre un tema concreto y guiando al usuario durante todo el proceso. El sistema puede plantear una pregunta, esperar la respuesta, indicar si es correcta o incorrecta y, en ambos casos, ofrecer una explicación que ayude a comprender mejor el contenido.

Este modo permite trabajar de diferentes formas: desde cuestionarios tipo test hasta preguntas abiertas o simulaciones de examen. Además, puede adaptarse al nivel del usuario, insistiendo en los conceptos que presentan mayor dificultad y reforzando el aprendizaje de manera progresiva.

En el ámbito educativo, el modo cuestionario es especialmente útil porque fomenta un **aprendizaje activo**. El alumnado no se limita a leer o escuchar, sino que debe pensar, responder y reflexionar sobre sus errores. Esto mejora la retención de la información y facilita la comprensión de los contenidos.

Para el profesorado, esta funcionalidad permite crear sistemas de repaso rápidos, personalizados y reutilizables. Se pueden generar cuestionarios para trabajar en clase, proponer actividades de autoevaluación o incluso diseñar simulaciones de examen que preparen al alumnado para pruebas reales.

En definitiva, el modo cuestionario convierte la IA en una herramienta que no solo explica, sino que **evalúa, guía y refuerza el aprendizaje**, haciendo que el estudio sea más participativo, eficaz y motivador.

cuestionario sobre materia oscura

Cuestionarios



1 / 10

¿Qué es la materia oscura?

- A Materia que no emite ni refleja luz de forma detectable, pero ejerce gravedad
- B Gas frío compuesto solo por hidrógeno
- C Energía emitida por las estrellas viejas
- D Polvo interestelar visible en telescopios ópticos

Te he dejado un **cuestionario interactivo sobre materia oscura** listo para practicar.



También te lo puedo convertir en formato **tipo test para clase, kahoot, o examen con soluciones.**

Pregunta lo que quieras

+ Cuestionarios



Vista de un cuestionario creado con chatGPT

Posibilidades en el aula

- **Creación rápida de cuestionarios:** generar tests, preguntas abiertas o exámenes de repaso en pocos segundos para cualquier tema.

- **Evaluación formativa en clase:** utilizar preguntas interactivas para comprobar la comprensión del alumnado en tiempo real.
- **Preparación de exámenes:** diseñar simulaciones de prueba similares a las reales, con distintos niveles de dificultad.
- **Refuerzo y recuperación:** crear actividades específicas para alumnos con dificultades, adaptando las preguntas a sus necesidades.

Conclusión

En el contexto actual, donde la inteligencia artificial está evolucionando a gran velocidad, resulta fundamental no quedarse en un uso superficial de las herramientas. Explorar sus funcionalidades en profundidad —como agentes, gemas, programación de tareas o modos de trabajo avanzados— permite descubrir un potencial mucho mayor del que se percibe en un primer contacto.

Para el profesorado, esto implica pasar de utilizar la IA como un simple apoyo puntual a integrarla como una **herramienta estratégica dentro de su práctica docente**. Cuanto más se conocen sus posibilidades, mayor es la capacidad para ahorrar tiempo, mejorar la calidad de los materiales y ofrecer experiencias de aprendizaje más ricas y personalizadas.

En este sentido, puede ser interesante considerar el uso de versiones más avanzadas o cuentas de pago. No debe verse como un gasto, sino como una **inversión en eficiencia, innovación y mejora profesional**. Del mismo modo que se invierte en formación, recursos o tecnología educativa, el acceso a herramientas más completas puede marcar una diferencia significativa en el día a día del aula.

En definitiva, la clave está en experimentar, probar, ajustar y seguir aprendiendo. La verdadera ventaja no está solo en tener acceso a la tecnología, sino en **saber utilizarla con criterio y profundidad para transformar la enseñanza**.

Revision #8

Created 2026-01-03 12:54:04 CET by Maria

Updated 2026-03-20 18:05:06 CET by Luis Hueso