

Unidad Didáctica Para La Promoción En Salud A Partir De La Gamificación
Recreación Para El Bienestar

Julián David León Arévalo

2201549

Proyecto de investigación de opción de grado

Asistencia de investigación

Dirigido por

Lady Johanna Ruiz González

Universidad Santo Tomas

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bogotá D.C.

2022

Tabla de contenido

Introducción	3
Justificación	4
Objetivos	8
General.	9
Específicos.	9
Marco teórico	9
Promoción salud	9
Salud emocional	11
Salud social	12
Factores de riesgo en salud	12
Cuadro 1. Clasificación de factores de riesgo.	13
Recreación pedagógica	14
Gamificación	15
Cuadro 2. Ejemplos de dinámicas de recreación y su uso, implementación y benéfico en ámbitos de desarrollo y campos de desarrollo.	18
Promoción en salud a partir de la gamificación	19
Ejes elegidos	20
Cuadro 3. Ejes y temáticas elegidos, para la creación y el desarrollo de las planeaciones.	20
Diseño de las sesiones	29
Narrativa general	30
Planeaciones	31
Recomendaciones para la aplicación de la unidad didáctica	44
Conclusiones y resultados	44
Referencias	45

Introducción

La presente investigación, se deriva del proyecto macro de investigación Gamificación y juego como una apuesta por la promoción de la salud en sus dimensiones social y emocional en niños, niñas y adolescentes de la UPZ 19 y 71 de la localidad de Suba Bogotá.

Cuyo trabajo se centra en el hallazgo de factores, entornos y vías específicas en el desarrollo de enfermedades en dicha población teniendo en cuenta su vulnerabilidad, de esta manera se busca la forma y el proceso en el cuál puede trabajarse la disminución de factores de riesgo en salud social y emocional en niños y niñas, mediante las sesiones gamificadas teniendo en cuenta la capacidad para ser implementada de la dimensión lúdica desde el entorno pedagógico, teniendo en cuenta que la recreación es un campo social el cual tiene como objetivo la promoción, implementación y desarrollo de la dimensión lúdica de cada individuo; buscando la disminución de factores de riesgo en salud emocional y social. La Asociación del nido del Gufo, trabaja en conjunto con la universidad Santo Tomás como aliado estratégico para beneficiar a la población que participa en sus programas, de allí se atienden tres tipos de población, la primera es población infantil o niños (entre los 6 y 11 años), población adolescente (entre 12 y 18 años), una parte de población joven (entre los 18 y 26 años) y la población de madres comunitarias que son mujeres entre los 25 y 60 años, que ejercen su labor de cuidadoras y han participado de los programas como Gynkanas de la Asociación il nido del Gufo y/lo s procesos formativos como parte de los proyectos de investigación y/o responsabilidad universitaria ejercidos por los docentes del programa de cultura física, deporte y recreación.

Este proyecto trabaja el desarrollo intra e interpersonal del individuo hacia el mismo y el desarrollo de este en su comunidad, la indagación, observación , prevención y disminución de factores de riesgo, para la prevención de enfermedades y la promoción de alternativas para

el cuidado y proceso de desarrollo personal y social de cada uno de los individuos, durante esta investigación.

De manera que como parte del aporte investigativo como profesional en cultura física, deporte y recreación; ésta unidad didáctica está direccionada para las madres comunitarias teniendo en cuenta que ellas se harán cargo de cumplir con el factor de convergencia de promoción y a su vez el factor diferenciador en cuanto a su población ya ellas serán las que asuman la responsabilidad de ser las encargadas de replicar de manera interna y autónoma las enseñanzas, métodos, proyectos y trabajos implementados para los jóvenes, niños y futuras generaciones de su comunidad.

Teniendo en cuenta esto, es importante resaltar la labor de las madres comunitarias, dado a que ellas participan de un curso de formación continua como parte del proceso investigativo denominado "Curso gamificación juego y lúdica". Ejes fundamentales en procesos de promoción de la salud social y emocional en niños, niñas y adolescentes".de manera que sus aportes a comunidad, serán realizados de forma autónoma según lo aprendido durante las sesiones recreativas manteniendo así el proceso y favoreciendo el desarrollo de la población en la que viven post/sesiones, ayudando al mejoramiento de las condiciones, ambientes y ámbitos del entorno social y recreativo del territorio. Por lo que esta unidad didáctica se convierte en insumo para favorecer y apoyar sus acciones.

Justificación

Teniendo en cuenta que gracias a la observación de esta población se ha evidenciado, la manifestación y se ha dado un concepto previo o conocimiento inicial de distintos tipos de enfermedades y características que afectan directamente al individuo como es expresado por la organización mundial de la salud OMS (2016) que presenta un concepto de salud no solo referente a la ausencia de enfermedad en el individuo sino también cómo se manifiesta, expresa o cómo se evidencia el bienestar total de la persona estando está netamente saludable (en ausencia de enfermedad) o plenamente en bienestar refiriéndose a una buena salud, un buen ámbito social, salud psicológica y demás factores complementarios, abarcados por las ciencias interdisciplinarias utilizadas en pro de dicho bienestar.

Por otro lado se habla específicamente de lo que son enfermedades públicas, entendiéndolo que estas como todo el grupo de enfermedades que se encuentran en una población o más precisamente un entorno.

Entrando en las enfermedades es importante determinar la adolescencia presentada por Herrera (1999), como:

La adolescencia, por ser un período crítico sometido a constantes cambios en el desarrollo físico, psíquico y social del adolescente, así como también en el marco familiar en que éste se desenvuelve, se considera como un período de riesgo en el cual pueden darse las bases para la aparición de síntomas y enfermedades, así como también de alteraciones de la personalidad. (p, 1)

Por lo tanto podemos encontrar, que desde este punto es que se pueden llegar a prevenir las enfermedades sociales y emocionales teniendo en cuenta que las enfermedades sociales son todas las que se evidencian durante el desarrollo e interacción entre individuos y

a la vez la interacción entre individuos y entorno, por otro lado se refieren a las enfermedades emocionales como todo este tipo de enfermedades determinadas psicológicamente por cada individuo teniendo en cuenta las vivencias, tendencias, hábitos y orientaciones que tiene el individuo en el desarrollo personal y de la vida cotidiana.

Específicamente podemos mencionar que dentro de las enfermedades sociales encontramos lo que son todo el tema de interacciones, comportamientos, influencias y conductas en el que se puede destacar la problemática del bullying teniendo en cuenta que este está desempeñado por la interacción que se da entre individuos teniendo en cuenta la diferencia entre cada uno de ellos especialmente por todo el tema de distinciones culturales, raciales, doctrinales, factores socioeconómicos, entre otros.

Por otro lado encontramos las enfermedades emocionales las cuales se encuentran directamente relacionadas con el factor psicológico de cada individuo teniendo en cuenta que cada individuo se encuentra inmerso en ciertas vivencias que lo pueden llegar a influenciar al punto de generar conductas o actuar de una manera específica con relación a la cotidianidad, es decir que se pueden manifestar en enfermedades tales como el estrés, la ira, la depresión, la ansiedad, entre otras tipos de enfermedades que afectan directamente el desarrollo del individuo teniendo en cuenta que estas tienen un factor de suma importancia por lo que se podría obstaculizar inclusive se impediría el desarrollo total y objetivo tanto emocional como personal de cada una de las personas partícipes de una población .

Teniendo en cuenta esto es posible llegar a relacionar estos tipos de enfermedades, problemáticas o conductas directamente con el tipo de población en mención, partiendo de este hecho y conociendo que en esta población trabajamos con tres tipos distintos de individuos o tres grupos etarios diferentes, específicamente hablando de las que son: la

población infantil, la población juvenil y la población de mujeres adultas, conociendo previamente que la población infantil son niños y niñas es los cuales participan en su jornada escolar complementaria de actividades generadas por esta asociación para la estimulación y el desarrollo personal de cada uno de ellos, la población juvenil también se ve inmersa con el trabajo en la Asociación Il nido del gufo pero desde un enfoque distinto tomando como punto de referencia que este tipo de población se ve inmersa en el trabajo por el tema de las prácticas sociales obligatorias por las instituciones educativas, pero poniendo su conocimiento y habilidades en el servicio comunitario, como un brazo extendido de las acciones de la Asociación y por último tenemos en la adultez todas las madres comunitarias las cuales se encuentran vinculadas a procesos desde sus hogares comunitarios.

Por lo tanto se generó una alternativa con el fin de disminuir todo ese tipo de factores de riesgo que se pueden manifestar en enfermedades teniendo en cuenta que de esta manera el desempeño y el resultado va a ser más óptimo en cuanto al desarrollo personal de cada uno de ellos, por lo tanto para esta unidad didáctica de intervención, el foco de trabajo son los niños y jóvenes y la influencia y/o el trabajo que se puede ejecutar en ellos a través de lo que puedan gestar las madres comunitarias, teniendo en cuenta que se ejecutarán ciertas actividades de nivel gamificado teniendo en cuenta el concepto presentado por Ortiz, et al. (2018) cuyo artículo define basado en otros informes o planteamientos, presenta la gamificación en educación como mecanismo alternativo o complementario para el aprendizaje teniendo como principio la aplicación de dinámicas, lúdicas, juego y otras opciones recreativas como inmersión y motivación en contextos sociales.

Estipulan que a través de dichas dinámicas se pueden integrar situaciones futuras o cotidianas complementando el proceso pedagógico ya que la función interdisciplinaria

permite estimular y promover un desarrollo completo en la medida de la asociación de las dinámicas de juego y el ámbito social en que estas se desenvuelven, la evaluación de resultados tras el tiempo de implementación, observación de avances y mejoramiento en los datos de prevalencia de estas enfermedades mencionadas, tras la aplicación de las dinámicas por lo que pese a que estas actividades se le van a presentar a la población para que esta misma determine su eficacia y/o desempeño igual se medirá su utilidad y se evaluará en cada uno de ellos teniendo en cuenta que al tener un desarrollo de las mismas los niños y niñas que se beneficien de ellas podrán mediante la vivencia de mecánicas gamificadas que se basan en logros, los cuales serán identificados por el cumplimiento de una serie de metas en las cuales se evidenciara el aprendizaje de la comunidad.

Teniendo en cuenta que por medio de la propuesta interactiva como apuesta de este proyecto de asistencia en investigación la articulación de distintos actores de la comunidad , para el desempeño tanto social como personal. esto basado en los principios de la cultura física, recreación, deporte y pedagogía como ítems de desempeño y orientadores para las dinámicas, ya que la lúdica, el juego y demás actividades empleadas como complemento a la pedagogía, que en ocasiones llega a ser insuficiente; genera mejores resultados tanto en aprendizaje como en transferencia y sentido del conocimiento, sacando del aula a el entorno lo aprendido y brindando un enfoque más práctico y conjunto con las dimensiones que pueden fortalecer o perjudicar la salud y el bienestar.

Objetivos

General.

Generar una unidad didáctica enfocada en la promoción en salud a partir de la gamificación para el uso de madres comunitarias en su ejercicio como promotoras de salud emocional y social.

Específicos.

- Realizar la argumentación conceptual de la salud en sus dimensiones social y emocional, así como sus factores de riesgo, beneficios de la recreación y aspectos de la gamificación, para focalizar la unidad didáctica, en un entorno pedagógico.
- Diseñar las sesiones gamificadas alrededor de las propuestas para la promoción de la salud.
- Presentar una unidad didáctica, la cual exprese el desarrollo y ejecución de la investigación, la cual se extiende y complementa por el uso de las planeaciones.

Marco teórico

Promoción salud

La promoción de la salud según De La Guardia (2020) señala que son determinantes positivos en cuanto a los indicadores de la salud teniendo en cuenta que

son aquellos que contribuyen e influyen de manera positiva para el mejoramiento de la calidad de vida de la gente y su bienestar funcional, es por esto que se debe tener en cuenta y entender cómo el desarrollo y/o el fomento de alternativas de la salud, teniendo en cuenta que está aplicada y se ve inmersa en los distintos aspectos de la vida como es expuesto por Jaramillo (1999), el cual expresa que:

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. Al cuidar se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. Es así como cuidar representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle. (p.2)

Encontrando relación con Larrauri (2005), el cual expresa que:

La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, y las dirigidas a modificar las condiciones sociales y ambientales, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. (p.2)

Teniendo en cuenta que la promoción se debe tener en cuenta desde el ámbito individual y social entrando socialmente se relaciona con el aspecto político y/o civil el cual se puede entender como el ámbito social el cual se ve enmarcado dentro de los factores determinantes de una sociedad.

Salud emocional

La salud emocional, se debe de abarcar como un aspecto importante y de igual manera se debe de ir teniendo en cuenta que es vista y que se puede implementar como un factor de desarrollo e identificación personal, en cual teniendo en cuenta a Barreto (2015) ya que se identifica la relación que hay entre la identidad y las necesidades espirituales de cada individuo ya que así como las relaciones sociales en los distintos entornos, también existe el equilibrio entre espiritualidad y el funcionamiento emocional, los cuales dan lugar y atención a aspectos importantes de la personalidad como ansiedad, depresión y resiliencia. por lo tanto la identificación personal y el desarrollo de este factor, puede conseguir como resultado que la persona puede explorarse e ir sacando las mejores experiencias y un desarrollo personal, el cual se relaciona con el aprendizaje emocional, que según Delgado (2016) el cual desarrolla distintas vías y hábitos neuronales, los cuales desarrollaran de manera importante la inteligencia emocional los cual conlleva a un desempeño óptimo e integral de cada persona desarrollando el autoestima óptimo, todo esto debido y estudiado y tenido en cuenta según como lo presenta Juarez (2011), el cual determina que “En relación con el bienestar, la inteligencia emocional se compone de la atención emocional hacia las propias emociones, la claridad de la experiencia emocional y la reducción de las emociones negativas y prolongar las emociones positivas” por lo tanto se podría entender y determinar que las salud emocional básicamente puede ser dependiente de una inteligencia emocional y un desarrollo emocional de cada uno de los participantes superior al otro, dando como finalidad un equilibrio emocional,, en cuanto a la salud.

Salud social

La salud social es un compuesto del desarrollo personal el cual se ve identificado como las capacidades que tiene un individuo dentro de una sociedad, debido a que gracias a está el individuo se desarrolla de manera óptima y objetiva, como es presentado por Robledo (2015) el cual nos da una idea de cómo es vista y entendida la salud social, la cual trata específicamente que la salud social es:

Se presenta la “salud social”, como la capacidad de una comunidad, inmersa en una cultura y en un territorio, de relacionarse saludablemente abrigando sentimientos de respaldo y confianza. Los fundamentos de identificación como son los legados ancestrales, permiten crear una confesión de “pertenencia sociocultural” y autodeterminación de los pueblos, que concurren en la salud de una sociedad. (p, 1)

Entendiendo así que la salud social puede llegar a ser un condicionamiento para cada una de las personas y/o individuos que se encuentren en la sociedad determinando así factores de desarrollo y de propiedad tanto desde las perspectiva autónoma como desde la perspectiva de comportamiento social.

Factores de riesgo en salud

Enfermedades no transmisibles	Factores de riesgo emocionales	Factores de riesgo sociales
diabetes	estrés	mala alimentación

afecciones cardiacas	depresión	tabaquismo
hipertensión	ansiedad	alcoholismo
obesidad	bullying	sedentarismo
cáncer	ira	hábitos de vida saludables erróneos

Cuadro 1. Clasificación de factores de riesgo.

Según lo mencionado y presentado por Factores de riesgo. (s. f.). de la comisión honoraria para la salud cardiovascular se refieren a estos factores de riesgo como los más presentes o recurrentes en poblaciones o individuos relacionados al estilo de vida o ámbito de desarrollo, esto basado en lo que presenta la organización mundial de la salud (OMS) (2016)

Las enfermedades mencionadas corresponden cada una a un ámbito relacionado con el bienestar por lo que todas se clasifican según afectan, se mencionan tres principales ámbitos como son los factores de riesgo por enfermedades en materia de salud, los factores que influyen a través de el entorno ya sea en hábitos, conductas o acciones que pueden ser promovidas por el entorno de desarrollo, las cuales tienen cabida y van clasificadas en el ámbito social ya que estas se desencadenan en medio del proceso de desarrollo entre el individuo y su entorno o población, así mismo se mencionan y enumeran enfermedades de tipo emocional las cuales van ligadas al desarrollo individual del personaje sin dejar a un lado su parte

social pero con un enfoque u orientación más enfocada al individuo en sí, estas pueden desencadenarse por diferentes tipos de problemáticas que pueden estar ligadas a las otras dos causas y depender mucho del entendimiento propio del individuo frente a situaciones presentadas en el día a día cotidianidad referente a cada individuo y su desarrollo.

Recreación pedagógica

Según Aldana (2016) teniendo en cuenta lo presentado por la recreación esta es imprescindible en la pedagogía, no solo en el momento en que las estrategias por parte de los docentes hacia sus alumnos requieren un cambio, basado en esto se busca la implementación de nuevas disciplinas complementarias con las cuales las nuevas poblaciones desarrollen de mejor manera sus distintas capacidades, a partir de esto se plantea la propuesta de la recreación pedagógica, en concordancia con Morán (2004) el cual en el entorno pedagógico, fomenta y evidencia la generación, recreación y apropiación de una variedad de conocimientos que se conllevan a cabo, en cuanto al proyecto de formación del sujeto y que se realiza en un espacio colectivo, caracterizado por la interacción.

La recreación pedagógica busca estimular la convivencia e interacción en el ámbito del aprendizaje mediante opciones de desarrollo en las cuales se incluirán conceptos como la lúdica y juego en pro de generar estos espacios de desarrollo y a su vez promover el desarrollo de capacidades motrices, sensoriales y de relacionamiento social del individuo mediante el trabajo en conjunto e interactivo de manera activa y pedagógica de la utilización de este recurso, tomando como base espacios diferentes a la pedagogía convencional sin dejar esta a un lado, más bien expresando de manera diferente en pr del desenvolvimiento del individuo y las ciencias interdisciplinarias.

Gamificación

La gamificación se entiende según Casaus (2020) como qué gamificar se entiende que es la aplicación de estrategias entre ella de un conjunto tanto de pensamientos como de estrategias, y mecanismos y mecánicas de juegos en contextos no jugables, sin o llevados a entornos ajenos a los juegos, con el fin de que las personas adopten ciertos comportamientos metodologías y pueden estos llegarse a implementar como metodología de trabajo, y al ser entendida como una estrategia complementaria a la pedagogía ya que según (Ortiz-Colón, Ana-M., Jordán, Juan y Agredal, Míriam. 2018) con el avance de la educación existe un punto de preguntas, dudas o cuestionamientos que la pedagogía en si no puede satisfacer o responder del todo por lo que se le da o atribuye a la gamificación la capacidad de complementar y ser a su vez una ciencia interdisciplinaria en la que se emplearán distintas y variadas formas de completar ese desarrollo o aprendizaje, en relación con la gamificación de la recreación con relación a la pedagogía se utiliza y se les da un papel importante a la implementación de dinámicas como juego, lúdicas u otras actividades relacionadas con la recreación que se llevan a cabo en el entorno de aprendizaje representando un mayor abordaje y abarcamiento de las situaciones presentes en una población ya que con la inmersión, motivación y desarrollo de las dinámicas planteadas se da un aprendizaje y desarrollo con menos vacíos.

Para conocer realmente su beneficio, se dice que la gamificación no deja de ser un ámbito cualitativo ya que hay manera de medir que tan efectiva es y cómo genera realmente un complemento al aprendizaje, según (Ortiz-Colón, Ana-M.,

Jordán, Juan y Agredal, Míriam. 2018) es correcto decir que existen artículos o informes en los que se ha demostrado la efectividad de este presentando ejemplos como docentes que a través de la ficción estimulan en sus estudiantes la capacidad de lectura e interpretación de símbolos y mapas presentando a ellos escenarios de juego como búsquedas de tesoros, expediciones y escenarios relacionados con el fin que lleva la lección. a su vez durante esta dinámica de juego se verán inmersos en una interacción social ya que se encontrará con situaciones en las que de manera implícita será necesaria la colaboración de alguien más (pueden ser compañeros, profesores, padres, tutores, etc) por lo que también habrá desarrollo de las capacidades sociales en el individuo tratando así desde este aspecto la mayor cantidad de ítems, ámbitos o ambientes de desarrollo posibles en el individuo

Tipo de actividad	Ámbito de desarrollo	Campo de desarrollo	Beneficio generado por la implementación
búsqueda de tesoros, seguimiento de mapas, expediciones imaginarias, recorridos pedagógicos	social, personal	social y cognitivo, comprensivo, relacionamiento,	comprensión de símbolos, seguimiento de indicaciones, colaboración mutua entre individuos
competencias	personal y social	físico, mental	mejoramiento en

deportivas			hábitos de vida saludables, evita el sedentarismo
coreografías o rumbas dirigidas	personal, grupal, motor y social	físico, coordinativo, grupal, cognitivo	desarrollo artístico, motor y coordinativo del individuo
ilustraciones, pinturas o dibujos	personal, motor,	cognitivo, artístico, motor, mental, visual	desarrollo artístico del individuo, relación de ilustración con respecto a la comprensión, desarrollo de imaginación
dinámicas grupales para resolver problemas ficticios	personal, social, cognitivo y resolución de situaciones	cognitivo, colaborativo, social, ingenio, capacidad de análisis	desarrollo de análisis basado en situaciones, colaboración e implementación de soluciones en conjunto, socialización y

			selección de alternativas
--	--	--	------------------------------

Cuadro 2. Ejemplos de dinámicas de recreación y su uso, implementación y benéfico en ámbitos de desarrollo y campos de desarrollo.

Teniendo en cuenta que los ámbitos de desarrollo se pueden tener en cuenta como, dónde se encuentran inmersas ciertas características como lo son el personal, social, entre otros; y el campo de desarrollo será el complemento del ámbito en el cual serán los aspectos trabajados a lo largo de cada una de las características de los ámbitos.

Como lo muestra la tabla de ejemplos es posible generar beneficios en ámbitos distintos al netamente pedagógico para el individuo al incorporar otro tipo de actividades que estimulen a este a usar un conjunto de capacidades en simultáneo con el fin de llegar a un punto establecido o en el caso del juego a una victoria, demostrando así la importancia e impacto de la gamificación en relación a la pedagogía demostrando así que a partir de una misma dinámica es posible estimular y desarrollar dos o más habilidades en conjunto en el individuo en ámbitos personales y sociales dando así una mayor afinidad a la comprensión de conceptos y a su vez dando a estos un carácter práctico tras lo entendido.

Promoción en salud a partir de la gamificación

Para determinar la participación de la gamificación en cuanto a la promoción de la salud es importante entender que es la gamificación, la cual es entendida como un método de educación el cual puede ser implementado durante las sesiones, teniendo en cuenta que cuenta con el factor del juego, el goce y el disfrute, teniendo en cuenta que la sesión se desarrolla en un entorno gamificado lo cual contempla los distintos factores importantes de esta modalidad educativa que son: la narrativa, la ficción, los roles de cada uno de los participantes, los logros, misiones, competencias de cada jugador, las bonificaciones o los premios y reconocimientos que se van a otorgar, así mismo como lo son los reconocimientos de cada uno de ellos, teniendo en cuenta que así mismo es expresado por Marin (2015) el cual contempla que la gamificación es

Uno de esos recursos, que va haciéndose poco a poco un hueco entre los recursos tecnológicos que los profesores emplean en sus dinámicas de aula es la gamificación. Pensada como una estrategia que introduzca la conectividad y el compromiso por consolidar una comunidad, se va haciendo un hueco, poco a poco en el ámbito educativo, pudiendo hablar hoy de una línea específica de Gamificación educativa, donde los entornos formales introducen recursos propios de los no formales con el fin de potenciar un aprendizaje significativo. (p. 1)

Al haber determinado que es la gamificación y al entenderla, ya se puede identificar la relación que se encuentra entre la promoción de la salud y la implementación de la gamificación lo cual se podría determinar que al ejecutar este tipo de método, el aprendizaje en cuanto a la salud y los riesgos que se tienen, serán mucho más efectivos y además de ello

los factores y/o alternativas que se presenten para la mejora de la calidad y por ende la disminución de factores de riesgo lo cual se interpreta y se entiende como se puede llegar a promover la salud del individuo.

Ejes elegidos

Ejes de trabajo para las sesiones que se ejecutarán en las intervenciones con las madres comunitarias en el marco de la investigación:

EJE FORMACIÓN	SALUD SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL - EQUILIBRIO	SALUD EMOCIONAL			SALUD SOCIAL			SALUD SOCIAL Y SALUD EMOCIONAL - PROPUESTAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
FACTOR DE RIESGO	EQUILIBRIO ENTRE LAS DOS DIMENSIONES	SUBESTIMACION EGOCENTRISMO COMPARACION	La mala alimentación, Enfermedad, depresión Adicciones, Manejo de la tecnología, La presión, el estrés y el ambiente laboral	INESTABILIDAD	Habitos de vida poco saludables Falta de Comunicación, Mala información, Poca tolerancia, Imprudencia ira.	DISTINCIÓN DE ENTORNOS DESARROLLO DE VÍNCULOS Poco tiempo para la familia: Falta de tiempo, afán diario, indiferencia, maltrato. Habitos de vida poco saludables Falta de Comunicación, Mala información, Poca tolerancia, Imprudencia ira.	EPISTEMOLOGÍA DESIGUALDAD SOCIAL Falta de tiempo, afán diario, indiferencia, maltrato. Trabajo en condiciones extremas: inestabilidad laboral, cambios de horario laboral. Poco acceso a programas de salud pública: Condiciones económicas, Falta de oportunidades.	EQUILIBRIO ENTRE LAS DOS DIMENSIONES
SESIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8
TOPICOS	HERRAMIENTAS DE JUEGO PARA LA PROMOCIÓN DE LA	CUIDARSE MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS			PARA SOCIALIZAR, COMUNICARSE ES LA CLAVE	MI ENTORNO ES FAMILIAR	EL COVID NOS CAMBIO A TODOS	EL RETO DE CREAR AVENTURAS
SUBTEMÁTICAS	Que es salud emocional Que es salud social La gamificación y su universo.	Autoimagen Autoconcepto	Autocuidado Habitos saludables: Enfasis en buena alimentación y descanso (uso de la tecnología)	Reconocimiento y Manejo de emociones Estrés - Presión Ansiedad Ira	Desarrollo de vinculos a partir de la comunicacion asertiva Desarrollo de capacidades interpersonales	Reconocimiento de entornos Gestión del tiempo Ocio colectivo	Salud pública Violencias y acciones en comunidad.	Como crear sesiones gamificadas para la promoción de la salud. Socialización de nuevos mundos.

Cuadro 3. Ejes y temáticas elegidos, para la creación y el desarrollo de las planeaciones.

Dentro de los ejes elegidos nos centramos en 4 los cuales son “Salud social y Salud emocional- el equilibrio” el cual hace referencia a la etimología de cada una de las dimensiones y estas como se pueden relacionar entre si, contrarrestando así el factor de riesgo que es la la relación que se puede generar, entre los dos.

El eje central de “Salud emocional”, teniendo en cuenta que esta relacionado con el bienestar como es expuesto por Juarez (2011) el cual expresa que “En relación con el bienestar, la inteligencia emocional se compone de la atención emocional hacia las propias emociones, la claridad de la experiencia emocional y la reducción de las emociones negativas y prolongar

las emociones positivas” por lo tanto se puede determinar que existe una relación la cual se puede centrar y especificar desde un topico en el cual se encuentra inmerso el cuidarse y cuidar de los demas, el cual se trabaj a lo largo de 3 sesiones de intervencion los factores que se pueden llegar a desarrolla a nivel personal y los cuales identifican a un publico, como integro o no, de tal manera que hacen crecer a la persona disminuyendo ciertos factores de riesgo como lo son, Subestimación de la personalidad, egocentrismo y sobreposicion de la personalidad y la comparación de los factores basicos para la identificación de cada personalidad, la inestabilidad emocional, determinando que el individuo tenga una transición entre los estados de animo, de emoción y otros con tal fluidez que demuestren un falta de control teniendo en cuenta que estos impiden el desarrollo optimo de la personalidad, y asi mismo todo lo contrario previsto desde el auto cuidado teniendo en cuenta ue se pueden presentar las adicciones, como una salida o respuesta raaoida dela persona teniendo en cuenta que es todo lo que genera y contraresta la realidad que vive la persona diariamente llevandola a bvivir de una manera mas comoda a la que esta acostumbrada, dañando otras características basicas como lo sonla alimentación ekl descanso y las relaciones interpersonales.

En la primera de nuestras sesiones de la salud mental encontramos que vamos a trabajar tanto la de auto imagen como el autoconcepto teniendo en cuenta que se van a disminuir los factores de riesgo como son la subestimación en la cual se encuentra que la persona se cree inferior a otras personas o no se cree capaz de realizar un cierto de actividades que pueden ser fáciles o determinantes para ciertos aspectos de la vida, también se va a disminuir el egocentrismo el cual hace que una persona se crea superior al resto de personas y crea que es indispensable para realizar ciertas actividades de manera autónoma sin tener presente que el resto de personas que se encuentran alrededor pueden ser una ficha clave y un factor

importante para el desarrollo personal y por último encontramos que se va a disminuir el factor de riesgo de la comparación teniendo en cuenta que la comparación es cuando una persona comienza compararse con otra persona creyendo que pueden estar con las mismas facilidad de las mismas dificultades sin tener en cuenta de cada persona tiene una manera muy distinta tanto de ver de realizar de sentir como se hacen ciertos factores ciertas circunstancias atravesar por ciertos temas de la vida las cuales diferencian a una persona de la otra.

En la segunda de nuestras sesiones de salud emocional encontramos que vamos a trabajar el **autocuidado** para lo que es importante tener en cuenta lo expresado por Tobón (2003) el cual tiene como concepto que:

El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. El personal de salud es el responsable del fomento del autocuidado en las personas, tanto con su testimonio de vida sana cómo con la educación, como herramienta, para que las personas puedan optar por prácticas favorables a la salud. (p.1)

Por lo tanto se comienzan a identificar distintos hábitos saludables que se pueden enfocar en buena alimentación y descanso teniendo en cuenta que esto se va a relacionado con el uso de la tecnología de manera óptima viéndolo como un factor de apoyo más no como factor que

intervenga entre los factores o necesidades que desea suplir la persona, de tal manera que se van a disminuir los factores de riesgo como son la mala alimentación y teniendo en cuenta que esta mala alimentación se pueda inmersa por unos hábitos de saludable no óptimos o que en su momento de adquisición de cada persona no se evaluaron de la mejor manera llevando a cabo que se tomen unos malos hábitos de vida también vamos a disminuir los factores de riesgo en los cuales encontramos las enfermedades como se pueden ver por la mala alimentación por la depresión entre otras y las adicciones que puede llegar a tomar una persona creyendo que estas adicciones pueden llegar a ser la salida a las temáticas que se encuentran presentes o a todas las vivencias que esta persona va atravesando a lo largo de su vida creyendo que la dirección puede llegar a suplir y hasta en ocasiones hacerla sentir mejor de lo que se viene sintiendo sin el manejo en ninguno de ellos también vamos a tratar el manejo de la tecnología teniendo en cuenta que la tecnología se debe tomar como un factor y una herramienta para ayudar a suplir y darle solución a todas esas necesidades que tiene una persona día día teniendo en cuenta que la tecnología sólo es una herramienta no tiene que llegar a ser un factor de dependencia de el humano para poder realizar ciertas actividades o poderse desempeñar en una comunidad en específico teniendo en cuenta que la tecnología puede llegar a disminuir la relación intra e interpersonal que puede llegar a tener una persona consigo misma y con su entorno, la presión el estrés y el ambiente laboral también son otros factores de riesgo los cuales se van a disminuir la presión porque la persona va a comenzar a determinar y entender y a poder manejar todas las actividades que tiene por hacer o que está realizando en ese momento y las va a poder manejar de manera óptima sin llegar a sentir presión y sin llegar a afectar su desempeño de manera negativa, el estrés también se ve en los factores de riesgo teniendo en cuenta que el estrés es un desencadenante de una respuesta ante un estímulo de manera negativa impidiendo que la persona se desempeñe de manera óptima y satisfactoria en el general del comportamiento humano y esto se ve relacionado con

el ambiente laboral teniendo en cuenta que este ambiente laboral es el que puede llegar a relacionarse con la presión otorgada hacia las personas y el estrés que puede generar y llegar a desencadenar enfermedades para la persona.

Cómo tercera sesión de nuestro eje de salud emocional encontramos que vamos a trabajar lo que es reconocimiento y **manejo de emociones** que según Tovar (2008) lo clasifica en grupo específico de componentes de los seres humanos el cual expresa:

Tenemos que aprender a relacionarnos de manera respetuosa y saludable con los demás, con nosotros mismos y con el entorno y de eso precisamente tratan las habilidades sociales. En nuestro trabajo abordamos dos habilidades sociales: Comportamiento asertivo y manejo de emociones y sentimientos, habilidades que como sabemos, no pueden ser “enseñadas por los profesores” ni “aprendidas por los alumnos”, mediante la exposición de teorías, ideas o conceptos sino que deben ser asumidas a partir de un entrenamiento que involucra modificación de actitudes, comprensión cognoscitiva, decisiones y compromisos personales. (p.131)

Por lo que se comienza a relacionar y determinar ciertos aspectos que van directamente enfocados con el desarrollo y/o presencia de ciertas enfermedades que son estrés presión ansiedad e ira las cuales por su manejo vamos a disminuir un factor de riesgo grande en el cual encontramos la inestabilidad teniendo en cuenta que la inestabilidad emocional es uno de los factores de riesgo con mayor importancia teniendo en cuenta que desde el aspecto psicológico emocional mental se presenta una inestabilidad la persona no va a poder llegar a desempeñarse de manera óptima y positiva dentro de un ambiente tanto personal como social teniendo en cuenta que este puede llegar a desencadenar en ciertas enfermedades como el estrés que es dado por la presión la ansiedad que es dada por querer saber qué es lo que va

pasar o creer adelantarse a los hechos y la ira dado determinada por una respuesta negativa e inmediata de qué usualmente no se realicen las actividades en el tiempo esperado o que no se consigan los resultados que se quieren dando así que una persona se manifieste y actúe de manera negativa sin tener una objetividad de su vida y el entorno que la rodea.

Como tercer eje de trabajo va la generalidad que se encuentre inmersa en la “salud social”, la cual básicamente son los vínculos interpersonales que tiene la persona con su entorno, de tal manera que, al reforzarlos disminuirán factores de riesgo los cuales evitan que la persona se desarrolle en sí en cualquier entorno, con otro tipo de comunidades y que así mismo este pueda adaptarse de manera positiva y rápida en cualquier alternativa.

Cómo primera sesión de nuestro ejes de Salud encontramos que vamos a desarrollar Los vínculos a partir de la **comunicación asertiva** entendiendo que ser asertivo(a) según Tovar (2008) significa ser capaces de afirmar y defender nuestros derechos, y expresar nuestros sentimientos, pensamientos, convicciones, deseos, de manera directa, honesta, apropiada y flexible. Implica respeto por uno mismo y por los demás y el **desarrollo de capacidades interpersonales** Según Neira (2017) expone que para el desarrollo integral de la persona y/o individuo, se encuentra basado en la potenciación de la condición física como primera medida y por otro lado el orden psicológico, como lo son relaciones interpersonales que son dadas mediante la socialización, teniendo en cuenta que se van a trabajar disminuir los factores de riesgo como lo son hábitos de vida poco saludables la falta de comunicación ya que la falta de comunicación primero no va a permitir que una persona se desarrolle dentro de un entorno social y que tome ciertas actividades la cual la puedan posicionar como un factor importante dentro de dicha sociedad teniendo en cuenta que si la persona no tiene habilidades comunicativas toda la información que tenga va a quedar guardada para asimismo lo cual no

le permitirá comunicarse de manera asertiva y no le permitirá entenderse a los diferentes entornos y o situaciones que se presenten en el día a día, la mala información teniendo en cuenta que esta es nada como un factor respuesta de la falta de comunicación teniendo en cuenta que si no se realiza una comunicación asertiva la persona que está escuchando o que está entendiendo el mensaje no lo va a tomar de la misma manera en la que se le quiere dar el mensaje de tal manera que va a tener una mala información por lo tanto también va a ser encadenar en una mala comunicación impidiendo que se llegue a una ejecución objetiva entre las partes de una comunidad llegando a la poca tolerancia ya cree esta se ve inmersa en que los diferentes actores de una comunidad no van a estar ni captando ni emitiendo el mensaje con claridad generando discordia y factores que no permitan una sana convivencia para que así se pueda disminuir las respuestas que sean dadas por la imprudencia que se desencadena en ira entendiendo que la ira es una respuesta sumamente negativa la cual genera rupturas dentro de una comunidad.

Para trabajar lo que es el reconocimiento de entornos la gestión del tiempo y el ocio colectivo en una en cuenta que se van a disminuir factores de riesgo como son la distinción de entornos e identificar qué entornos son saludables y cuáles son los entornos que no son saludables para que una comunidad o para que una persona entre teniendo en cuenta los factores de desarrollo tanto personal como de su comunidad teniendo en cuenta que tanto su salud emocional como su salud social se pueden ver vulnerados en diferentes entornos en los cuales no encaje de manera positiva y asertiva como debe de ser el desarrollo de vínculos teniendo en cuenta que se van a tratar temas como lo son el poco tiempo que se le utiliza y se le otorga a la familia dado por el afán que llevan los individuos de una familia en el día día la independencia que se genera en los diferentes actores de la familia, el maltrato intrafamiliar teniendo en cuenta que todos estos factores son dados por las distintas visiones alternativas

y/o expectativas de cada uno de los participantes activos dentro de un entorno familiar. Y asimismo se van a trabajar los hábitos de vida poco saludables dentro de un entorno familiar la falta de comunicación y cómo afecta esto a este entorno la informal información la poca tolerancia y toda la imprudencia que desencadena la ira para las familias y está cómo influyen su desempeño y cómo puede afectar el desarrollo interpersonal.

Para trabajar lo que es la salud pública las violencias y acciones en comunidad teniendo en cuenta que básicamente qué el tópico central de esta sesión es la pandemia que acaba de atravesar el mundo teniendo en cuenta que el Covid19 cambió el estilo de vida de todas las personas a nivel mundial, es necesario abordar los factores de riesgo así como a la epistemología teniendo en cuenta que para poder desarrollar y entender qué fue lo que nos cambió debemos entender qué es el covid cómo es que debemos tratar ante esta enfermedad y además de ello como es que debemos ejecutar en temas de una pandemia la cual atenta directamente con la salud de orden público y orden mundial.

La desigualdad social que se presentó y fue evidente durante esta pandemia teniendo en cuenta que esta misma desigualdad social pudo poner en riesgo a mayores vidas teniendo en cuenta que no contaban con los valores mínimos para poder cumplir los distanciamientos poder cumplir y evadir las aglomeraciones evitar tantos factores que sólo algunas clases sociales eran las beneficiadas y las que realmente podían guardar distancia miento social preventivo el cual no vulnerada ni pondría en riesgo la vida entre sí mismo y su entorno, teniendo en cuenta que por lo mismo de la clasificación social se veían también el trabajo de condiciones extremas vulnerando más a la persona que lo tenía que ejecutar y a la familia la cual compartía y dependía de este tipo de personas la inestabilidad laboral que se vio nada durante toda la pandemia la cual afectó teniendo en cuenta cambios de horario laboral cambios de contrato cambios a nivel de cargos y funciones dentro de su horario laboral; también el poco

acceso que se tenían a los programas de salud pública los cuales también llegaban a afectar de ganado de manera negativa a las personas teniendo en cuenta que no tener una respuesta en temas de salud medicamentos entre otros factores podrían contribuir con la disminución de la salud de dichas personas llegando así a vulnerarlos de manera significativa llevándolos a una respuestas poco deseables en el tema de salud; disminuyendo y viéndose ejecutado básicamente en las condiciones económicas y las faltas de oportunidades que se vieron más evidentes en el tema de la estratificación social.

Es así que para aportar a contrarrestar estos factores de riesgo se tiene que tener en cuenta y entender específicamente lo que son los **hábitos saludables**, qué como lo plantea Jiménez (2008) nos entrega una relación y demuestra que existen vinculos, que se establecen entre práctica de ejercicio físico, teniendo en cuenta que el ejercicio físico aumenta la capacidad y factores positivos para tener una vida optima y saludable, el bienestar psicológico, ya que este va relacionado directamente con un bienestar mental y una estabilidad emocional, lo cual permite que la persona se desempeñe de manera optima y resaltante, para poder identificar los hábitos de vida saludables tener en cuenta la relación con las variables demográficas, teniendo en cuenta que la población y/o ecosistema que este rode o abarca un individuo como puede llegar a influir de manera positiva o afectar a una persona, por lo tanto es que se evidencian una serie de actividades que promueven un estilo de vida optimo para un individuo, juntando en este concepto items como salud, desarrollo psicológico, desarrollo social, relaciones interpersonales y todo aquello que hace parte de la cotidianidad de un individuo o ser que está inmerso en una población, se pueden determinar estos hábitos a partir del concepto previo de estos y del análisis de la calidad de vida de individuos que sigan estas actividades y de realmente cuales son los beneficios que estos representan para la salud de este y su interacción con el medio, también a partir de los conceptos previos se puede evidenciar como la falta de estos afecta al individuo desgastando

su integridad física, psicológica, social, entre otras reflejando así la real importancia e impacto que pueden conllevar cosas que a simple vista pueden ser no muy llamativas o simples pero que a nivel personal, corporal y de salud tienen realmente un impacto alto en cuanto al individuo

Y por último, “Salud social y emocional, para el desarrollo de propuestas para la ejecución de la promoción de la salud” en la cual se evidencia que la persona pasa del lado de ser participante a ser facilitador y ser el que promueve y que genera ambientes lúdicos y gamificados para la mejora, de la salud, tanto emocional como la social. Las propuestas de promoción de la salud para beneficio de los dos ejes trabajados salud emocional y salud social, se condensan en la creación de sesiones gamificadas para la promoción de la salud, por lo que la socialización de nuevos mundos lo que quiere verse o relacionarse como la nueva era en el tema de pedagogía y de recreación, teniendo en cuenta que son factores nuevos en los cuales se pueden implementar distintas herramientas que van ayudarnos a disminuir los factores de riesgo como son el equilibrio entre las dos dimensiones teniendo en cuenta que son diferentes la una de la otra pero que no se pueden trabajar aparte teniendo en cuenta que una es dependiente de la otra.

Diseño de las sesiones

En el diseño se explican los aspectos de un entorno gamificado dando claridad en las temáticas y en lo que se ejecutará y abarca en cada fase de las sesiones planteadas durante la ejecución de la unidad didáctica, teniendo en cuenta la misión, las dinámicas a desarrollar, los logros, las misiones, y el avatar.

Además de esto cuenta con la narrativa específica de cada sesión en la cual, se explica con el componente de ficción que es lo que se realizará en cada una de las sesiones.

Continuando con la fase inicial la cual determina cómo se dará inicio a la sesión, continuada de la fase central en la cual se determina y se buscará la realización específica del tema que se quiere trabajar, de los objetivos, entre otros, la fase final se hará dando finalidad al tema y dando las respectivas aclaraciones necesarias para el tema a desarrollar, y por último encontramos la retroalimentación la cual es un espacio compartido entre los estudiantes y el docente y/o facilitador el cual ayudará a ver falencias y/o fortalezas, que deben de ser tenidas en cuenta para el desempeño y desarrollo óptimo de unas próximas sesiones.

Narrativa general

En la ciudad de Guffolandia al ser conocida como la metrópolis más grande del mundo de superhéroes han llegado una serie de supervillanos, los cuales corresponden a todos esos factores vulnerables que nos dañan y deteriora la salud de cada uno de nosotros, entre ellos la ansiedad, depresión, egocentrismo, entre otros. Los cuales tienen el plan de apoderarse de la mente de cada uno de los ciudadanos de esta ciudad teniendo en cuenta que la han elegido porque su nivel de salud puede presentar algunos trastornos, y pueden ser muy vulnerables al uso o implementación de distintas metodologías, por lo tanto se ha buscado a un selecto grupo de superhéroes que son los que destacan indudablemente en esta ciudad teniendo en cuenta su preparación y compromiso tanto personal como social. Esta misión que se les presenta los hará evolucionar de manera significativa aportando a cada uno de ellos y demostrando que pueden ser más fuertes que los villanos, de esta manera es que los superhéroes van a tener que demostrar porque fueron seleccionados y qué es lo que pretenden

solucionar dando cada uno de sus puntos de vista y demostrando que pueden mejorar la salud social y emocional de sus comunidades.

Planeaciones

MÓDULO	Promoción de la salud
TEMÁTICA ESPECÍFICA	Promoción de la salud en sus dimensiones social y emocional en niños, niñas y adolescentes

DINÁMICAS y ELEMENTOS GENERALES	
Dinámicas a desarrollar*	Se diseñará una sesión gamificada en torno a un mundo mágico de superheroes teniendo en cuenta la ficción como factor principal para llevar a cada uno de los participantes a adentrarse en la temática planteada, teniendo en cuenta que en este desarrollo de juegos será de suma importancia que los estudiantes vayan participando y avanzando a medida del juego, lo cual se irá valorando, gracias a distintos retos que estos deberán cumplir para ir aumentando sus puntos de experiencia y como ira su estatus en el juego; los retos que se verán manifestados son todos los retos que irán aportando aprendizaje sobre la autoestima de cada jugador y esta como podrá ser trabajada o reforzada en la vida diaria para su desarrollo y mejora personal; teniendo en cuenta esto se buscará afianzar al jugador desde el primer instante de conexión con el juego ya que se podrá formar un vínculo de manera positiva entre el facilitador y el estudiante ya que de esta manera el

	estudiante se motivará a ir progresando y evidenciando su desarrollo y mejora personal.
Misión*	Se busca la promoción y desarrollo de dinámicas y alternativas las cuales desarrollen y ayuden en cuanto a la implementación de dinámicas para la disminución de los factores de riesgo, que se ven interpretados en enfermedades, disminuyendo la calidad de vida, y evitando la promoción del bienestar.
Progreso - Niveles*	El progreso y desarrollo de los niveles en sesión a sesión, teniendo en cuenta que se tiene que seguir un hilo conductor dando así y/o aportando a la consecución entre niveles.
Avatar*	El avatar irá representado u conceptualizado teniendo en cuenta el nivel a nivel implementado por cada uno de ellos teniendo en cuenta que el superhéroe debe ir mejorando su estatus y puntos de experiencia en cada paso a paso y/o transcurso del juego y/o sesión.
Logros*	Los logros se evidencian en el progreso y los niveles mediante unas insignias que los estudiantes previamente van a realizar las cuales Irán determinando el cumplimiento de cada una de las tareas dadas durante las sesiones dando así el nivel en el que se encuentra el niño y o participante si este niño y o participante no cumple con alguna actividad no contará con la insignia respectiva o con el poder escoger la insignia la cual determine su progreso dentro de las insignias se encuentra una carita feliz corazón un rayo un sol y una mano abierta. Imágenes de las insignia y la barra de progreso.

NARRATIVA GENERAL:

En la ciudad de Guffolandia al ser conocida como la metrópolis más grande del mundo de superhéroes han llegado una serie de supervillanos, los cuales corresponden a todos esos factores vulnerables que nos dañan y deteriora la salud de cada uno de nosotros, entre ellos la ansiedad, depresión, egocentrismo, entre otros. Los cuales tienen el plan de apoderarse de la mente de cada uno de los ciudadanos de esta ciudad teniendo en cuenta que la han elegido porque su nivel de salud puede presentar algunos trastornos, y pueden ser muy vulnerables al uso o implementación de distintas metodologías, por lo tanto se ha buscado a un selecto grupo de superhéroes que son los que destacan indudablemente en esta ciudad teniendo en cuenta su preparación y compromiso tanto personal como social. Esta misión que se les presenta los hará evolucionar de manera significativa aportando a cada uno de ellos y demostrando que pueden ser más fuertes que los villanos, de esta manera es que los superhéroes van a tener que demostrar porque fueron seleccionados y qué es lo que pretenden solucionar dando cada uno de sus puntos de vista y demostrando que pueden mejorar la salud social y emocional de sus comunidades.

SALUD EMOCIONAL			SALUD SOCIAL		
2	3	4	5	6	7
CUIDARSE MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS			PARA SOCIALIZAR, COMUNICARS	MI ENTORNO ES	EL COVID NOS CAMBIÓ A

			E ES LA CLAVE	FAMILIAR	TODOS
Autoimagen Autoconcepto	Autocuidado Hábitos saludables: Énfasis en buena alimentación y descanso (uso de la tecnología)	Reconocimiento y Manejo de emociones Estrés - Presión Ansiedad Ira	Desarrollo de vínculos a partir de la comunicación asertiva. INCLUSIÓN Desarrollo de capacidades interpersonales	Reconocimiento de entornos Gestión del tiempo Ocio colectivo	Salud pública Violencias y acciones en comunidad.

NIVEL 1

DINÁMICAS	REFLEXIÓN, COMUNICACIÓN.
MISIÓN	Se solicita que los héroes reclutados se presenten en el cuartel de superhéroes, teniendo en cuenta que se está dando un suceso muy anormal y sin precedentes en el cual se ve que los ciudadanos están perdiendo su rostro y su identidad, quedando incomunicados y sin saber quienes son. Pero para esto los héroes reclutados deben cumplir con ciertos parámetros estipulados que determinen 50 aptos y en capacidad de cumplir con las misiones otorgadas para defender a su ciudad.

	<p>Los superhéroes deben recopilar las pistas, superando los obstáculos que los lleven a Identificarse a sí mismos y así devolverles la identidad a sus pobladores.</p>
<p>PROGRESO - RETOS</p>	<p>A medida que empiezan a recorrer la ciudad para encontrar al villano van a encontrarse con la primera de sus pistas en la cual el superhéroe tiene que imaginarse como uno de los grandes Superhéroes que existen y determinar qué factores entiende notificar a este Superhéroe como imagen tanto física como emocional que terminen una perspectiva general del superhéroe.</p> <p>terminar todo estos factores va a encontrar su primer premio en el cual tendrá que escoger un objeto el cual sea su factor diferenciador e identifique como un objeto que evidencia y lo haga ver como el superhéroe que quiere es decir, Superman tiene su belleza en el pecho o sus pantaloncillos por encima de su traje a los cuales le identifica y con sólo uno de estos puede terminar qué es Superman.</p> <p>Cómo segunda pista van a tener que diseñar un anagrama el cual se va a presentar y se va a exponer ante todo sus compañeros manera que este Anagrama sea representativo para el Superhéroe gracias a un valor que lo identifique ejemplo lealtad responsabilidad amabilidad honestidad entre otros y con base en ese Anagrama va a tener que formar una frase o un eslogan que también representa el héroe que son.</p> <p>Teniendo en cuenta estas dos pistas las cuales van a ir identificando el progreso del héroe se van a ver generando así proyectando el ID trabajando y dándole un concepto tanto epistemológico como especial a cada uno de los héroes durante la sesión y asimismo identificando la personalidad de cada uno de ellos.</p>

AVATAR	El avatar al iniciar se encuentra en un nivel principiante o amateur el cual consiste en llevar toda la ropa blanca al cabo de las dos misiones que se llevan en la sesión adquirida color y un signo que identifique como están héroe que está representando formando en el transcurso de las sesiones.
LOGROS	El logro “ID” el cual será concedido durante este nivel únicamente es entregado a los héroes que pueda identificar la imagen de cada persona y describir factores y característica correspondientes a una personalidad como lo es consigo mismo.
RECURSOS	Físicos, deberá escoger 3 objetos determinados por cada héroe que complementa su vestimenta dando así la diferenciación entre la transición de un nivel a otro.

NIVEL 2

DINÁMICAS	reflexión y autoconocimiento
MISIÓN	Los héroes al van a tener que enfrentar al primero de los villanos el cuál es Chatarra que tiene como fin endulzar todo el mundo positiva que va a prevalecer sobre los alimentos primarios importantes para toda la población se encuentra en la ciudad por lo tanto va a afectar de manera significativa el concepto emocional y la alimentación de toda la población de ese selecto grupo de héroes y hábitos de vida saludable y demostrando que la comida chatarra dulces entre otros se pueden consumir de manera libre siempre y cuando ésta sea controlada y no afecte a las personas.

<p>PROGRESO - RETOS</p>	<p>Teniendo en cuenta los niveles en el primer nivel se centra un tiempo determinado en el que los puer heroes determinarán una lista de las comidas que son saludables para el cuerpo humano al finalizar el tiempo el héroe con la lista más extensa y nutrida irá sumando puntos de experiencia para el aumento en su nivel.</p> <p>según esos alimentos en el segundo nivel tendrán que determinar qué factor ayuda a desarrollar o para qué son buenos esos alimentos ej: la zanahoria es bueno para la visión, y así con la mayor cantidad de alimentos los cuales puedan relacionar positivamente.</p> <p>en el tercer nivel determinarán cada uno de los superhéroes con que alimento se identifican y los que ellos potencien serán las cualidades que se mejoraran en el progreso del avatar de tal manera que adquiere un superpoder, 'el cual irá acompañado con un insignia del alimento realizada por cada serie la cual se colgaran en el cuello y será otorgada al final de la sesión como una medalla representativa del héroe.</p>
<p>AVATAR</p>	<p>El avatar va a tener la capacidad de adquirir objetos que lo haga ser físicamente expuesto y resaltante de la generalidad, dando a demostrar que tiene unos hábitos de vida saludables.</p>
<p>LOGROS</p>	<p>El logro de este nivel es que adquirirá un superpoder relacionado con lo exterior super fuerza, super velocidad, entre otros teniendo en cuenta que por su buena alimentación desarrolló este superpoder.</p>
<p>RECURSOS</p>	<p>Cartón, colores, témperas, lana y cordones.</p>

NIVEL 3

DINÁMICAS	Reflexión y autocontrol
MISIÓN	<p>Los héroes están siendo reclutados de tal manera que tienen una nueva misión la cual consta de poder compartir con las enfermedades no transmisibles que no dejan que los héroes se desarrollen y Se desempeñen así mismos de tal manera que puedan estar tranquilos por lo tanto se recluta a los héroes para que entre sí determinen los factores detonantes en su entorno y así mismo que aprendan a controlarlos para que puedan cumplir con su función de proteger a la sociedad y sean un factor y claro ejemplo de seguimiento de la sociedad.</p>
PROGRESO - RETOS	<p>Como actividad única y central cada héroe estaba practicando en un reality show en el cual deben exponer un show que se gracioso y agradable para cada uno de los participantes los cuales lo haga pasar un momento de esparcimiento inolvidable de tal manera que los haga desarrollarse de manera significativa y lo ayude a sentirse bien, evidenciando que el resto se encuentran felices por lo que está realizando y por si mismo al ver que de tal manera se puede explorar su factor artístico interpretando y demostrando que puede verse como un factor de cambio dentro de la sociedad o el círculo social en el cual se encuentra actualmente.</p>
AVATAR	<p>En esta todos los avatar tendrán una carita feliz diseñadas por sí mismos, y además los héroes más resaltante contarán con una mención de honor que identifican y resaltan su buena labor.</p>
LOGROS	<p>Carita feliz por la participación. Mención de honor por destacarse durante la actividad.</p>

RECURSOS	Papel reciclado, colores, marcadores y cinta.
----------	---

NIVEL 4	
DINÁMICAS	Conceptualización
MISIÓN	Si están reclutando los héroes teniendo en cuenta que han sufrido de una gran falla favor por un villano que tiene una Super audición teniendo en cuenta esto los héroes deben comunicarse por medio de señas Tucker Pizza no no cuenta con visibilidad para poderlo ver rotor lo tanto deben cumplir una serie de objetivos que lo ayuden a comunicarse entre ellos de manera asertiva por medio de Sebas sin generar ningún tipo de ruido que pueda poner en alerta el gusano generando así una derrota óptima.
PROGRESO - RETOS	Como primer logro van a tener que identificar y tener una comunicación acertiva por medio de gestos, sin producir ningún tipo de sonido, en el cual van a jugar charadas la cual les permitira ir sumando la mayor cantidad de puntos, los cuales iran directamente relacionados a los puntos de experiencia teniendo en cuenta que va a ir realizando la personificación entre sus compañero lo cual va a otorgar doble puntuación segun las situaciones adivinadas teniendo en cuenta que el que la esta realizando lo esta haciendo perfecto para su entendimiento y captación de la información que se quiere brindar, y por otro lado teniendo en cuenta que el que lo adivina esta presto y atento a la información dada, y tiene buena capacidad de entendimiento; en el segundo de los niveles los héroes tienen que presentarse ante el gestor demostrando la

	creación de una película donde una historia de un proceso el cual va a ir siendo relatado por el tutor teniendo en cuenta que es lo que este va entendiendo poniendo en contexto expresado en la pelea que se presenta con el villano y esta creación de la historia tiene que ser creada netamente de la imaginación.
AVATAR	El avatar adquirirá unas gafas (lentes, antifaz, maquillaje) o cualquier factor que exprese su evolución y su necesidad de proteger su identidad de los malvados separando su vida de civil con su vida de superhéroe.
LOGROS	Los logros que tendrán los superhéroes en esta parte de la sesión serán unas gafas los cuales pueden presentar su identidad y la diferenciación entre héroe y civil, sobre gafas se refiere antifaz o algún objeto que se interponga entre su cara de civil y su cara de héroe. Evidenciando que ya va en un nivel superior demostrando que por la importancia que tiene como héroe necesita una identidad falsa que lo proteja al combatir con la justicia.
RECURSOS	Materiales reciclados para la creación de gafas y/o antifaces.

NIVEL 5

DINÁMICAS	Reflexión y ejecución
MISIÓN	Se solicita que los héroes arreglen el reloj mundial teniendo en cuenta que a las personas se les han desorientado los tiempos y están realizando actividades distintas a las cuales están acostumbrados a realizar en su rutina diaria y esto podría llegar a acabar con lo que se conoce de la especie humana.

<p>PROGRESO - RETOS</p>	<p>En la primera misión los héroes deben hacer un listado con las funciones que tienen día a día y enumerar y nombrar todas las funciones de tal manera que especifique desde las 00:00 hasta las 23:00 horas de un día.</p> <p>Como segunda misión cada uno de ellos tendrá que nombrar y agrupar las actividades del día a día como de primera necesidad, segunda necesidad, cuales son de ocio, y las que no son importantes y las van a organizar según la importancia que cada uno de ellos las pongan y vana a expresar porque es que la realizan así de qué manera y como es que lo hacen.</p>
<p>AVATAR</p>	<p>El avatar adquirirá el poder de detener el tiempo el cual se verá expresado en que el podrá detenerse un par de minutos a determinar y reflexionar las actividades que realiza si son eficientes y eficaces y si está empeñando su tiempo en pro del desarrollo interpersonal, aportando factores positivos a su vida.</p>
<p>LOGROS</p>	<p>En este el avatar pasa de ser un héroe amateur a un héroe intermedio, el cual podrá mejorar su vestimenta en cuanto a colores y podrá escoger un objeto representativo para cada uno el cual manifieste porque lo escoge qué cercanía tiene hacia el objeto y este por que lo identifica como un nivel superior. ej: (un pala, porque con ella está formando y creando sus cimiento en cuanto a formación)</p>
<p>RECURSOS</p>	<p>El objeto que los represente, tenerlo a la mano para su facilidad a la hora de desarrollar la actividad.</p>

NIVEL 6

DINÁMICAS	Planeación y ejecución
MISIÓN	<p>en esta ocasión los héroes son reclutados pero no en su cuartel general donde suelen encontrarse si no en la sala presidencial de su ciudad en la cual el presidente de su ciudad por su gran desempeño con la sociedad les pide que por favor le presenten una propuesta de cómo serían las leyes dentro de su ciudad para ver y formar con un consenso de leyes la mejor constitución que pueda regir su ciudad de tal manera que sea óptima para todos los actores que se presentan diariamente en la ciudad</p>
PROGRESO - RETOS	<p>cómo primera misión todos los héroes deben hacer una propuesta en la cual implementen factores de seguridad que actividades realizan para que su población se encuentre en óptimas condiciones y pueda ejecutar actividades de la mejor manera teniendo en cuenta que lo hacen en pro de la comunidad y de un entorno y una convivencia saludable, contrarrestando todos esos factores negativos que se pueden ver reflejados en el día día dentro de una comunidad.</p> <p>Cómo segunda actividad cada uno de los héroes va a exponer su plan o su propuesta de tal manera que lo escuchen el resto de héroes.</p> <p>Cómo tercera actividad contemporánea la segunda cada uno de los héroes va a ir tomando nota de los factores más importantes que creen que resaltan de cada uno de sus compañeros héroes.</p> <p>Cómo cuarta actividad para comenzar a hacer una mesa de diálogo y debate en la cual van a generar una propuesta unificada de todos los héroes con lo que se ha dicho anteriormente y esta propuesta será la que se le va a presentar al presidente de su ciudad que en este caso va a ser el docente a cargo de la actividad.</p>

AVATAR	El avatar en esta ocasión tomará su cuarto nivel un nivel profesional en este nivel el avatar va a recibir una mención de honor la cual va a darse y verse identificada como una medalla otorgada por el presidente al ser una persona que resalta y se ve como una figura pública dentro de su sociedad.
LOGROS	El logro que tendrá será la medalla esta medalla los pone como profesionales lo que lleva escrito la medalla es líder social, la cual resalta su entrega compromiso y liderazgo con su comunidad.
RECURSOS	Medallas otorgadas por el docente, digital si es por medio tecnológico, física si es presencial.

Recomendaciones para la aplicación de la unidad didáctica

Se recomienda para la ejecución y puesta en marcha de esta unidad didáctica que se tengan previstos los distintos parámetros tanto presenciales como virtuales para tener un óptimo desarrollo de las sesiones sin contratiempos, que se evalúen los riesgos que se pueden presentar en ambos ambientes y generar el vínculo ideal entre los participantes y el facilitador teniendo en cuenta que de esto dependerá la ejecución de la actividad del desempleo y creación de un ambiente lúdico ideal, por medio de metodología, que promuevan la ficción en cada una de las sesiones.

Conclusiones y resultados

Se genera una unidad didáctica, práctica y útil, la cual permite resaltar el enfoque que existe entre la gamificación como herramienta de enseñanza-aprendizaje dentro del aspecto pedagógico en relación al campo de la recreación.

Se realiza una argumentación conceptual de todos los aspectos que se utilizan a lo largo de las sesiones generando así, un conocimiento previo de los alcances de la realización de las sesiones, en cuanto a las dimensiones principalmente hablando de la social y la emocional, y estos como se puede manejar para evitar incurrir en los factores de riesgo que pueden afectar de manera negativa la población.

Se identificaron distintos factores de influencia positiva en la ejecución de la recreación y esta se identifica como un campo bastante relevante a la hora de ejecución de sesiones pedagógicas, ambientadas mediante la gamificación.

Se generaron sesiones con un resultado de gamificación y pedagogía con gran acogimiento por las poblaciones por la ficción que se plantea en cada sesión teniendo en cuenta que las personas que lo ejecuten tendrán un relación íntima con el proceso el cual genera un afianzamiento tanto con el facilitador como con las temáticas que se plantean ejecutar.

Referencias

- Barreto, P., Fombuena, M., Diego, R., Galiana, L., Oliver, A., Benito, E. (2015). Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida. *Medicina Paliativa*, 22(1), 25-32.
- Casaus, F. G., Muñoz, J. F. C., Sánchez, J. M., & Muñoz, M. C. (2020). La gamificación en el proceso de enseñanza-aprendizaje: una aproximación teórica. *Logía*,

educación física y deporte: Revista Digital de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 1(1), 16-24.

Delgado Gómez, M. S., García Gómez, M., Gómez Díaz, M., Gómez Sánchez, R., Cobarro, S., & del Henar, P. (2016). Bienestar emocional. Dykinson.

Delgadillo Sierra, V., Ruiz González, L., Acosta Fajardo, L., Piratova López, D., Fonseca Zamora, F., Castro Ramírez, C., Romero, J. (2022). *Gamificación y juego como una apuesta por la promoción de la salud en sus dimensiones social y emocional en niños, niñas y adolescentes de la UPZ 19 y 71 de la localidad de Suba Bogotá*. Universidad Santo Tomás.

De La Guardia Gutiérrez, M. ARuvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90.

Jaramillo, T. M. U. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2), 109-118.

Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79.

Giebenhain, H. (1981). Concepto general sobre la teoría pedagógica en recreación. *Educación Física y Deporte*, 3(1), 24-35.

Marín-Díaz, V. (2015). La Gamificación educativa. Una alternativa para la enseñanza creativa. *Digital Education Review*.

Robledo-Martínez, F. A. (2015). Identidad cultural, salud social y estado social de derecho. el caso "tesoro quimbaya" quindío, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17, 636-646.

Ortiz-Colón, Ana-M., Jordán, Juan y Agrede Al, Míriam Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa* [online]. 2018, v. 44 ,

Factores de riesgo. (s. f.). Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Factores de riesgo

Larrauri, R. C. (2005). Comunicación y educación para la promoción de la salud.

Lima. Recuperado de:

<http://www.google.com.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf>.

La Recreación Como Estrategia De Enseñanza-Aprendizaje Para El Fortalecimiento De Las Dimensiones Del Desarrollo Humano. Alda Aldana Gomez Pedro Joaquín Cardona Cardona Mario Alejandro (2016) (Recreacion Y Pedagogia)

Herrera Santi, P. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista cubana de pediatría*, 71(1), 39-42.

Herrero Jaén, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Ene*, 10(2), 0-0.

Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International journal of clinical and health psychology*, 8(1), 185-202.

Morán Oviedo, P. (2004). La docencia como recreación y construcción del conocimiento Sentido pedagógico de la investigación en el aula. *Perfiles educativos*, 26(105-106), 41-72.

Neira, D. J. M., Caraballo, G. D. L. C. M., Puebla, E. V., Mora, A. C., Carbache, C. N., & Jaramillo, M. L. S. (2017). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 79-94.

Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia promoc. salud*, 37-49.

Tovar, L. M. A. (2008). La conducta asertiva y el manejo de emociones y sentimientos en la formación universitaria de docentes. *Investigación educativa*, 12(22), 127-139.