

“Exploradores del Autocuidado: Diseñando Resistencias Creativas”

Gamificación Social | Bellas artes | Diseño | Tema: Estrategias de autocuidado para la investigación activista

Contexto Narrativo

Contexto Narrativo: “El Laboratorio de Autocuidado para Investigadores Activistas”

En un mundo donde la investigación activista es una herramienta vital para transformar realidades sociales, culturales y políticas, los investigadores enfrentan diariamente retos que afectan no sólo su trabajo sino su bienestar integral. El estrés constante, la exposición a temas sensibles y la presión por generar impacto pueden minar la salud emocional, física y mental de quienes se dedican a esta labor. Por ello, un grupo de creativos e innovadores investigadores se han unido para formar “El Laboratorio de Autocuidado”, un espacio experimental donde la creatividad, el diseño y la colaboración social se fusionan para explorar y compartir estrategias de cuidado personal adaptadas a la praxis activista.

Ustedes, estudiantes universitarios de Bellas Artes con especialización en Diseño, han sido convocados como nuevos “Exploradores del Autocuidado”. Su misión principal es investigar, experimentar y diseñar prácticas de autocuidado que fortalezcan su capacidad para sostener una investigación activa y comprometida sin sacrificar su bienestar integral. Esta experiencia no sólo será un viaje individual, sino también una travesía colectiva donde el trabajo en equipo, la comunicación y la negociación serán piezas clave para lograr un impacto duradero.

Roles dentro de la Narrativa

- **Exploradores Creativos:** Cada estudiante es un explorador encargado de descubrir técnicas y herramientas de autocuidado. Su tarea es experimentar, reflexionar y aportar con ideas innovadoras que respondan a los desafíos personales y colectivos.
- **Mentores de Bienestar:** Dentro de cada equipo, algunos estudiantes asumirán el rol de mentores, facilitando la integración de diversas perspectivas y asegurando que las estrategias diseñadas sean inclusivas y accesibles para todos los compañeros.
- **Coordinadores de Equipo:** Son los encargados de organizar el flujo de trabajo y fomentar la colaboración entre miembros, asegurando la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos.
- **Documentadores Visuales:** Tienen la responsabilidad de registrar el proceso creativo y los aprendizajes mediante ilustraciones, fotografías o registros escritos, aportando así a la memoria colectiva del grupo.

Ambientación y Conexión con el Tema

El aula se transforma durante esta experiencia en un espacio de laboratorio experimental, donde cada rincón invita a la exploración y a la reflexión. Pueden usarse murales, pizarras o espacios virtuales colaborativos para plasmar ideas, mapas mentales, y avances. La ambientación se acompaña con música ambiental relajante y materiales artísticos

diversos que invitan a la creatividad.

La experiencia se conecta directamente con el tema de aprendizaje al explorar las estrategias de autocuidado desde una perspectiva interdisciplinaria: la investigación activista como motor social y el diseño como herramienta creativa para materializar y comunicar prácticas personales y colectivas de bienestar. Este enfoque potencia el reconocimiento del autocuidado no sólo como una necesidad individual sino como una acción política y comunitaria que fortalece el activismo.

Misión Principal

La misión de los estudiantes es, en conjunto, identificar, explorar y experimentar diversas herramientas y prácticas de autocuidado, para luego diseñar y producir un fanzine o pieza diseñística que refleje las estrategias descubiertas y su aplicación en la práctica investigativa personal y colectiva. Este producto final será un manifiesto visual y textual que sintetiza aprendizajes y propuestas, y que podrá ser compartido más allá del aula, fomentando una cultura de cuidado dentro y fuera de la comunidad universitaria.

Desarrollo Narrativo

A lo largo de la experiencia, los estudiantes vivirán diversas etapas que simulan una expedición de exploración:

- **Preparación y Equipamiento:** Conocerán el terreno, las herramientas y las reglas del laboratorio; formarán equipos y asignarán roles.
- **Exploración y Descubrimiento:** Investigarán prácticas de autocuidado, experimentarán con técnicas y compartirán hallazgos.
- **Diseño y Creación:** Transformarán sus aprendizajes en un producto tangible (fanzine o pieza gráfica) que represente su visión y propuesta.
- **Presentación y Compartir:** Exhibirán su obra, reflexionarán sobre el proceso y consolidarán aprendizajes en una retroalimentación grupal.

Este viaje no solo busca cumplir con objetivos académicos, sino que pretende sembrar en cada estudiante la necesidad y responsabilidad de cuidarse a sí mismos y a sus comunidades, entendiendo que el bienestar es una estrategia política y creativa fundamental para la transformación social.

Mecánicas de Juego

Mecánicas de Juego

Sistema de Puntos - “Puntos de Autocuidado”

Cada acción significativa realizada dentro de la experiencia (investigar, compartir, diseñar, colaborar) otorga “Puntos de Autocuidado”. Estos puntos fomentan la participación activa y el compromiso con las tareas. El sistema contempla:

- **Investigación:** 10 puntos por cada herramienta o estrategia de autocuidado presentada y explicada al equipo.
- **Colaboración:** 5 puntos por facilitar la comunicación y resolución de conflictos dentro del equipo.

- **Diseño:** 15 puntos por aportar ideas originales y contribuciones relevantes al diseño del fanzine.
- **Documentación:** 8 puntos por entregar registros visuales o escritos claros y creativos.
- **Presentación:** 12 puntos por exposición efectiva y reflexión crítica.

Se llevará un marcador visible para todos los equipos, promoviendo la competencia sana y la motivación.

Niveles y Progresión

Los estudiantes avanzan por niveles llamados “Explorador Novato”, “Explorador Experimentado” y “Explorador Maestro” conforme acumulan puntos:

- *Novato:* 0-50 puntos
- *Experimentado:* 51-100 puntos
- *Maestro:* 101+ puntos

El nivel desbloquea bonificaciones como ayudas para recursos, tiempo extra o asesorías con el docente.

Insignias y Logros

Al cumplir hitos específicos, los estudiantes o equipos reciben insignias digitales o físicas, entre ellas:

- **“Colaborador Estrella”:** por demostrar excelente trabajo en equipo y apoyo mutuo.
- **“Creatividad Radical”:** por ideas innovadoras y originales en el diseño.
- **“Investigador Incansable”:** por documentar y compartir múltiples estrategias valiosas.
- **“Comunicador Excepcional”:** por presentaciones claras y persuasivas.
- **“Defensor de la Inclusión”:** por integrar criterios DEI en el diseño y propuestas.

Retos y Misiones

Cada fase incluye retos específicos que los equipos deben superar para avanzar, por ejemplo:

- *Reto de Exploración:* Encontrar y compartir al menos tres estrategias de autocuidado poco convencionales.
- *Reto de Diseño:* Incorporar elementos gráficos que representen la diversidad y la inclusión.
- *Reto de Presentación:* Realizar una exposición que incluya una reflexión sobre equidad y accesibilidad.

Recompensas y Retroalimentación Inmediata

Los docentes y compañeros entregan retroalimentación constructiva en tiempo real, reforzando buenas prácticas y sugiriendo mejoras. Esto se realiza mediante comentarios directos, stickers o emojis en plataformas digitales, o fichas físicas.

Colaboración y Competencia Sana

Los equipos trabajan juntos para lograr metas grupales (fanzine colectivo), pero también compiten por puntos y reconocimientos, promoviendo la motivación y el compromiso.

Roles Sociales Dinámicos

Los roles dentro de cada equipo rotan cada dos sesiones para que cada estudiante experimente diferentes responsabilidades y desarrolle habilidades diversas.

Actividades Gamificadas

Actividades Gamificadas Paso a Paso

1. Formación de Equipos y Asignación de Roles (Tiempo: 30 minutos)

Descripción: Se forman equipos de 4 a 5 estudiantes. Cada uno elige o se le asigna un rol social (Explorador Creativo, Mentor de Bienestar, Coordinador de Equipo, Documentador Visual). Se presenta la narrativa y las reglas básicas.

Instrucciones:

- Explicar la narrativa y misión general para motivar a los estudiantes.
- Realizar una dinámica breve para formar equipos balanceados, procurando diversidad en habilidades y perspectivas.
- Asignar o elegir roles, aclarando responsabilidades.
- Establecer un canal de comunicación interno (puede ser un chat grupal o espacio colaborativo en línea).

Materiales: Hojas de roles, fichas de equipo, pizarras o carteles para identificación visual.

Integración con mecánicas: Inicio de acumulación de puntos por participación activa.

2. Mapeo Colectivo de Estrategias de Autocuidado (Tiempo: 90 minutos)

Descripción: Cada equipo investiga y comparte estrategias de autocuidado para la investigación activista, usando fuentes diversas (artículos, testimonios, experiencias propias). Construyen un mapa mental visual con estas estrategias.

Instrucciones:

- Dividir el tiempo en investigación (30 min) y construcción del mapa (60 min).
- Promover que cada integrante aporte al menos dos estrategias (pueden ser técnicas de relajación, planificación, límites emocionales, prácticas artísticas, etc.).
- El Documentador Visual recopila la información y organiza el mapa en papel grande o formato digital colaborativo.
- El Mentor de Bienestar verifica que las estrategias consideren diversidad cultural, género, condiciones físicas y cognitivas.
- Presentar brevemente el mapa al docente para recibir retroalimentación y puntos.

Materiales: Cartulina o pizarra, marcadores, acceso a internet, dispositivos móviles o computadoras, post-its.

Integración con mecánicas: Puntos por estrategia compartida, insignia “Investigador Incansable” si cumplen con el reto de estrategias poco convencionales.

3. Experimentación Práctica: Taller de Técnicas de Autocuidado (Tiempo: 120 minutos)

Descripción: Los equipos seleccionan 2-3 estrategias del mapa para probarlas experimentalmente. Pueden ser ejercicios de respiración, técnicas de organización, creación artística expresiva, meditación guiada, entre otras.

Instrucciones:

- Asignar a cada equipo un espacio para realizar las actividades.
- El Coordinador organiza el tiempo para que todos participen.
- El Mentor de Bienestar adapta las técnicas para garantizar accesibilidad e inclusión.
- El Documentador Visual registra sensaciones, dificultades y aprendizajes mediante fotos, videos o bitácora escrita.
- Al finalizar, el equipo reflexiona sobre la efectividad y posibles ajustes para su práctica investigativa.

Materiales: Materiales artísticos (papel, lápices, acuarelas), colchonetas o sillas cómodas, audios para meditación, cronómetro, dispositivos para registro.

Integración con mecánicas: Puntos por participación y documentación, insignia “Colaborador Estrella” si la integración es equilibrada y efectiva.

4. Diseño y Producción del Fanzine (Tiempo: 180 minutos distribuidos en dos sesiones)

Descripción: Con base en las experiencias previas, cada equipo diseña un fanzine que sintetice las estrategias de autocuidado descubiertas y su aplicación en la investigación activista. Debe incluir contenido visual y textual que refleje diversidad, equidad e inclusión.

Instrucciones:

- Planificación del contenido: decidir qué incluirán (textos, ilustraciones, testimonios, tips).
- Distribución de tareas según roles (los creativos diseñan, los documentadores organizan el contenido, los mentores revisan la inclusión).
- Uso de técnicas de diseño gráfico manual o digital (pueden usar software libre como Canva, Inkscape o hacer collage artesanal).
- Revisión y ajustes con feedback entre equipos y docente.
- Preparar una copia física o digital para la presentación final.

Materiales: Computadoras, software de diseño, impresoras, papel, tijeras, pegamento, marcadores, cámara o escáner para digitalización.

Integración con mecánicas: Puntos por creatividad, integración DEI, originalidad. Insignia “Creatividad Radical” y “Defensor de la Inclusión”.

5. Presentación Final y Reflexión Colectiva (Tiempo: 90 minutos)

Descripción: Cada equipo expone su fanzine ante la clase, explicando las estrategias seleccionadas, el proceso creativo y cómo aplicarán estas prácticas en su investigación activista. Se cierra con una reflexión grupal sobre aprendizajes y compromisos personales.

Instrucciones:

- Preparar una exposición clara y dinámica (máximo 10 minutos por equipo).

- Incluir elementos visuales y ejemplos prácticos.
- Responder preguntas y recibir retroalimentación de compañeros y docente.
- Realizar una reflexión final guiada por el docente, enfocada en la importancia del autocuidado y la responsabilidad social del investigador.

Materiales: Proyector o espacio para exhibición física, copias impresas o digitales del fanzine, espacio para diálogo.

Integración con mecánicas: Puntos por presentación, insignias “Comunicador Excepcional” y reconocimiento especial para reflexiones profundas sobre DEI.

6. Registro y Celebración de Logros (Tiempo: 30 minutos)

Descripción: Se realiza la entrega de insignias y reconocimiento a los estudiantes y equipos con mayor puntuación, destacando el esfuerzo colaborativo y creativo.

Instrucciones:

- Mostrar el marcador final y niveles alcanzados.
- Entregar insignias físicas o digitales.
- Invitar a los estudiantes a compartir aprendizajes personales y compromisos futuros.

Materiales: Certificados, insignias, espacio para celebración.

Integración con mecánicas: Cierre con motivación para futuras prácticas de autocuidado.

Reglas y Condiciones

Reglas Claras del Juego

- **Condiciones de Victoria:** La victoria se entiende como el cumplimiento exitoso de la misión principal: diseñar un fanzine que refleje estrategias de autocuidado con criterios de diversidad, equidad e inclusión. Además, se valorará la colaboración, creatividad y comunicación durante todo el proceso.
- **Turnos y Roles:** Las actividades se desarrollan en sesiones con tiempos definidos. Los roles rotan cada dos sesiones para que todos experimenten diferentes responsabilidades. Cada miembro debe cumplir con las tareas propias de su rol y apoyar al equipo.
- **Penalizaciones:** Se recomienda evitar penalizaciones severas para fomentar un ambiente positivo. Sin embargo, la falta reiterada de participación o incumplimiento de roles puede restar puntos al equipo. Se fomentará la comunicación para resolver conflictos antes de aplicar sanciones.
- **Colaboración y Competencia:** La competencia es sana y basada en puntos y reconocimientos. Se prohíben comportamientos que afecten la inclusión, el respeto o la equidad. El docente interviene si se detecta discriminación o exclusión.
- **Sistema de Puntos y Logros:** Se lleva un registro visible donde se anotan puntos diarios y logros alcanzados. Estos puntos contribuyen a los niveles personales y grupales, que a su vez desbloquean beneficios.

- **Inclusión y Diversidad:** Todas las propuestas deben considerar diversidad cultural, funcional, de género y accesibilidad. Se espera que los equipos integren estas perspectivas en sus diseños y prácticas.
- **Uso Responsable de Recursos:** El material y herramientas deben ser usados con cuidado y compartidos equitativamente.

Tabla de Puntos Resumida

Acción	Puntos
Investigar y compartir estrategia	10
Facilitar comunicación y resolver conflictos	5
Aportar idea original en diseño	15
Documentar proceso visual o escrito	8
Presentar con claridad y reflexión	12

Evaluación Gamificada

Evaluación Gamificada del Aprendizaje

Criterios de Evaluación

- **Identificación y comprensión:** Capacidad para identificar y explicar estrategias de autocuidado relevantes para la investigación activista.
- **Creatividad y diseño:** Originalidad y calidad estética en la producción del fanzine o pieza diseñística, integrando criterios DEI.
- **Colaboración y comunicación:** Participación activa, trabajo en equipo efectivo y capacidad para negociar y comunicar ideas.
- **Reflexión crítica:** Profundidad en la reflexión sobre la importancia del autocuidado y su aplicación en la práctica investigativa.
- **Inclusión y diversidad:** Evidencia de integración de perspectivas diversas que promuevan la equidad y accesibilidad.

Rúbrica Integrada

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Identificación de Estrategias	Presenta múltiples estrategias bien fundamentadas y originales.	Presenta varias estrategias relevantes con buena fundamentación.	Presenta algunas estrategias básicas.	No identifica estrategias o son irrelevantes.

Creatividad y Diseño	Diseño innovador, atractivo y con integración clara de DEI.	Diseño claro y atractivo con algunos elementos DEI.	Diseño básico con escasa integración DEI.	Diseño pobre y sin consideración DEI.
Colaboración y Comunicación	Participa activamente, promueve ambiente positivo y comunica eficazmente.	Participa y comunica adecuadamente.	Participación limitada y comunicación poco clara.	No participa o dificulta la comunicación.
Reflexión Crítica	Demuestra reflexión profunda y autocrítica.	Reflexiona con algunos elementos críticos.	Reflexión superficial.	Sin reflexión o irrelevante.
Inclusión y Diversidad	Integra perspectivas diversas y accesibilidad con claridad.	Considera diversidad en algunos aspectos.	Considera diversidad de forma limitada.	No considera diversidad ni inclusión.

Evidencias de Aprendizaje

- Mapas mentales y registros de estrategias.
- Bitácoras o diarios de experimentación.
- Fanzines o piezas diseñísticas finales.
- Grabaciones o notas de presentaciones.
- Autoevaluaciones y reflexiones escritas.

Reflexión Final y Cierre de Narrativa

Se invita a los estudiantes a compartir en una sesión de cierre sus aprendizajes y compromisos personales para integrar el autocuidado en su práctica investigativa y artística. Se refuerza la idea de que la creatividad y la colaboración son herramientas esenciales para sostener el activismo desde el bienestar.

El docente cierra la experiencia destacando los logros colectivos, la importancia del autocuidado como práctica política y social, y la continuidad de esta cultura en la comunidad universitaria.

Recomendaciones Logísticas

Recomendaciones Logísticas para la Implementación

- **Tiempo necesario:** Se recomienda un total de 8 a 10 horas distribuidas en 4 a 5 sesiones. Esto permite la exploración, experimentación, diseño, presentación y cierre con reflexión.
- **Espacio físico:** Un aula amplia que permita trabajo en equipo con zonas para diseñar, experimentar y presentar. Acceso a pizarras, espacios para exhibir materiales y conexión a internet.
- **Materiales y herramientas TIC:**

- Materiales artísticos básicos: papel, marcadores, pinturas, tijeras, pegamento.
 - Dispositivos digitales: computadoras, tabletas o smartphones con acceso a internet.
 - Software libre para diseño gráfico (Canva, Inkscape) o herramientas colaborativas en línea (Padlet, Miro).
 - Proyector o pantalla para presentaciones.
- **Tamaño del grupo:** Idealmente grupos de 20 a 30 estudiantes para poder formar 4-6 equipos. Esto facilita la colaboración sin perder la atención personalizada.
- **Preparación previa del docente:**
 - Familiarizarse con conceptos de autocuidado en investigación activista y diseño.
 - Preparar materiales y recursos digitales.
 - Diseñar o adaptar plantillas para mapas mentales y fanzines.
 - Establecer criterios claros de evaluación y comunicación.
- **Posibles dificultades y soluciones:**
 - *Desigualdad en participación dentro de equipos:* Rotar roles y promover dinámicas inclusivas para balancear las aportaciones.
 - *Falta de recursos tecnológicos:* Favorecer el uso de técnicas manuales o recursos disponibles en el aula.
 - *Dificultad para integrar criterios DEI:* Proveer ejemplos claros y acompañar con mentorías específicas.
 - *Resistencia a la reflexión emocional:* Crear un ambiente seguro y de confianza, usando dinámicas lúdicas para facilitar la apertura.
 - *Gestión del tiempo:* Planificar sesiones con tiempos claros y actividades flexibles para adaptarse al ritmo del grupo.