

# “Los Guardianes del Bienestar: Misión Vida Saludable”

Gamificación Completa | Persona y sociedad | Colaboración | Tema: vida saludable

## Contexto Narrativo

### Contexto Narrativo: La Gran Aventura de los Guardianes del Bienestar

En un mundo no muy distinto al nuestro, existe una pequeña ciudad llamada Saludópolis, un lugar donde las personas viven felices, pero últimamente han empezado a sentirse cansadas, tristes y sin energía. La causa: un mal invisible llamado “La Fatiga Gris”, que ha comenzado a afectar la salud y el bienestar de todos sus habitantes. Este mal surge por malos hábitos y falta de colaboración entre los ciudadanos para cuidar su cuerpo y mente.

Los estudiantes se convierten en **“Guardianes del Bienestar”**, héroes encargados de combatir “La Fatiga Gris” y devolver la energía y alegría a Saludópolis. Para lograrlo, deben aprender y aplicar hábitos de vida saludable, trabajar en equipo, comunicar sus ideas y tomar decisiones responsables.

La misión principal de los Guardianes del Bienestar es clara: *identificar, diseñar y promover hábitos saludables que ayuden a combatir la Fatiga Gris y mantener el bienestar de toda la comunidad*. Para ello, los niños asumirán diferentes roles dentro del grupo, desde investigadores de hábitos saludables, diseñadores de campañas, motivadores, hasta líderes de proyectos de acción.

La aventura se desarrolla en diferentes “zonas” o etapas, cada una enfocada en un aspecto clave de la vida saludable: alimentación, actividad física, higiene y descanso, y colaboración social. En cada zona, los Guardianes deben superar retos, recolectar “puntos de bienestar” y ganar insignias que simbolizan su progreso y compromiso. La narrativa se conecta estrechamente con el área de Persona y Sociedad y la asignatura de Colaboración, fomentando valores sociales y habilidades para la vida.

Además, el mundo de Saludópolis está diseñado para ser inclusivo y respetuoso con la diversidad, valorando las diferencias culturales, capacidades y contextos de cada estudiante. Los Guardianes aprenderán que la colaboración auténtica y el respeto por todos es fundamental para mantener el bienestar colectivo.

A lo largo de la experiencia, los Guardianes descubrirán que la salud no solo es un asunto individual, sino un compromiso con la comunidad, que requiere creatividad, pensamiento crítico, innovación y liderazgo para transformar el entorno en un lugar mejor para todos.

En resumen, “Los Guardianes del Bienestar: Misión Vida Saludable” es una experiencia gamificada integral que involucra a los estudiantes en una aventura educativa donde:

- Se conectan con temas reales y significativos sobre la salud y el bienestar.
- Desarrollan competencias del siglo XXI como colaboración, comunicación, liderazgo, pensamiento crítico y creatividad.
- Trabajan en equipo para resolver problemas y diseñar soluciones.
- Integran valores de responsabilidad, autonomía y respeto a la diversidad.

- Participan activamente y de forma lúdica en su propio aprendizaje.

Este enfoque permite que los estudiantes no solo aprendan sobre vida saludable, sino que se conviertan en agentes activos de cambio en su comunidad escolar y familiar.

## Mecánicas de Juego

### Mecánicas de Juego para “Los Guardianes del Bienestar”

Para que la experiencia sea motivadora, fluida y educativa, se implementan las siguientes mecánicas de juego:

- **Sistema de Puntos de Bienestar:** Cada vez que los estudiantes completan una actividad, desafío o colaboran efectivamente, obtienen puntos que representan su aporte para combatir la Fatiga Gris. Los puntos se dividen en categorías: Alimentación, Actividad Física, Higiene y Descanso, y Colaboración Social. Esto permite visualizar el progreso en diferentes áreas.
- **Niveles de Guardianes:** La progresión se estructura en niveles que simbolizan el crecimiento personal y colectivo de los estudiantes:
  - Nivel 1: Aprendiz de Guardián
  - Nivel 2: Protector de la Salud
  - Nivel 3: Defensor del Bienestar
  - Nivel 4: Maestro Guardián

Para subir de nivel, deben acumular puntos y completar ciertos retos clave.

- **Insignias y Medallas:** Al superar hitos importantes, los Guardianes ganan insignias digitales o físicas, como “Experto en Alimentación Saludable”, “Campeón del Movimiento”, o “Líder Colaborativo”. Estas insignias fomentan el orgullo y el reconocimiento entre pares.
- **Retos y Misiones:** Se proponen retos semanales y misiones grupales que requieren resolver problemas, crear campañas o diseñar propuestas, incentivando la creatividad, pensamiento crítico, innovación y colaboración. Por ejemplo, diseñar un menú saludable para la semana, o un cartel para promover la actividad física.
- **Recompensas y Retroalimentación Inmediata:** Cada tarea tiene retroalimentación rápida, positiva y constructiva para que los estudiantes sepan qué hicieron bien y cómo mejorar. Además, se entregan recompensas concretas como tiempo extra para juego libre, stickers o roles especiales temporales.
- **Progresión Visual:** Un tablero visible en el aula o digital muestra el avance de cada equipo y estudiante: puntos acumulados, niveles alcanzados, insignias ganadas y retos por completar. Esto mantiene la motivación y fomenta la competencia sana y el trabajo en equipo.
- **Roles Dinámicos:** Para fomentar la inclusión y el desarrollo de diferentes habilidades, los estudiantes rotan roles dentro de su equipo: investigador, diseñador, comunicador, líder y registrador. Esto asegura que todos participen activamente y aporten desde sus fortalezas.
- **Feedback entre Pares:** Los estudiantes también dan retroalimentación constructiva a sus compañeros, aprendiendo a escuchar, valorar y mejorar colaborativamente.

- **Tiempo y Turnos:** Las actividades se organizan en sesiones con tiempos definidos para que los Guardianes planifiquen y ejecuten sus acciones, aprendiendo gestión del tiempo y respeto por los turnos.

Estas mecánicas se integran de forma coherente para que los estudiantes experimenten una aventura educativa motivadora, donde el juego y el aprendizaje se potencian mutuamente.

## Actividades Gamificadas

### Actividades Gamificadas: Paso a Paso para “Los Guardianes del Bienestar”

A continuación se describen las actividades principales, con instrucciones detalladas, materiales y cómo se integran con las mecánicas:

#### 1. Misión 1: “Detectives de Hábitos Saludables”

**Descripción:** Los Guardianes investigarán hábitos saludables y no saludables en su entorno para comprender la raíz de la Fatiga Gris.

##### Instrucciones:

- Formar equipos de 4-5 estudiantes, asignar roles (investigador, comunicador, líder, registrador).
- Cada equipo recibe una lista de aspectos para observar: alimentación, ejercicio, higiene, descanso.
- Durante 30 minutos, los equipos hacen una ronda de observación en el aula, patio o casa (según contexto), anotando hábitos que identifiquen.
- Regresan al aula y preparan un cartel con dibujos o palabras que muestran lo que encontraron.
- Cada equipo presenta su cartel en 5 minutos explicando sus hallazgos.

**Tiempo estimado:** 1 hora 15 minutos.

**Materiales:** Cartulinas, marcadores, hojas para notas, pegamento, imágenes impresas opcionales.

**Integración con mecánicas:** Por la participación y presentación, cada equipo gana puntos de la categoría “Investigación” más una insignia de “Detectives del Bienestar”. Los roles rotan para la siguiente misión.

#### 2. Misión 2: “Diseñadores de Menús Saludables”

**Descripción:** Crear menús equilibrados para la semana que promuevan una alimentación sana y variada.

##### Instrucciones:

- Cada grupo recibe una plantilla con días de la semana y espacios para desayuno, comida y cena.
- Con apoyo del docente, revisan los nutrientes básicos y ejemplos de alimentos saludables.
- El equipo diseña su menú, incluyendo frutas, verduras, cereales, proteínas y agua, evitando alimentos ultraprocesados.
- Presentan su menú al resto del grupo, explicando las elecciones y beneficios.
- Se realiza una votación para elegir el menú más creativo y equilibrado.

**Tiempo estimado:** 1 hora.

**Materiales:** Plantillas impresas, lápices de colores, imágenes recortables de alimentos, pegamento.

**Integración con mecánicas:** Los equipos ganan puntos en la categoría “Alimentación” y una insignia “Expertos en Nutrición”. El menú ganador recibe una medalla especial.

### 3. Misión 3: “El Reto del Movimiento”

**Descripción:** Promover la actividad física mediante juegos y ejercicios en equipo.

**Instrucciones:**

- El docente organiza circuitos de actividades físicas (saltos, carreras, estiramientos, juegos cooperativos).
- Los Guardianes participan activamente en las estaciones, registrando su desempeño y sensaciones.
- Al final, cada equipo crea un póster con ideas para fomentar el movimiento diario.
- Se comparten los pósters y se elige el más inspirador.

**Tiempo estimado:** 1 hora 15 minutos.

**Materiales:** Conos, cuerdas, pelotas, cartulinas, marcadores.

**Integración con mecánicas:** Se otorgan puntos en “Actividad Física” y una insignia “Campeones del Movimiento”. Se promueve la colaboración y liderazgo en la organización del circuito.

### 4. Misión 4: “Guardianes del Descanso y la Higiene”

**Descripción:** Explorar la importancia del sueño y la higiene para la salud integral.

**Instrucciones:**

- En equipo, los estudiantes elaboran una rutina diaria que incluya horarios de sueño y prácticas de higiene personal.
- Se discuten hábitos que ayudan a dormir bien y mantener el cuerpo limpio, respetando las diferencias culturales y personales.
- Crean un cuento o historieta que enseñe a otros niños sobre estas rutinas.
- Presentan su historia al grupo con dramatizaciones o dibujos.

**Tiempo estimado:** 1 hora 30 minutos.

**Materiales:** Hojas, colores, tijeras, pegamento, disfraces simples para dramatización.

**Integración con mecánicas:** Puntos en “Higiene y Descanso” y una insignia “Protectores del Sueño”. La actividad fomenta la creatividad, comunicación y respeto a la diversidad.

### 5. Misión 5: “Campaña Saludable en Comunidad”

**Descripción:** Diseñar y ejecutar una campaña para promover hábitos saludables en la escuela o familia.

**Instrucciones:**

- En equipos, planifican una campaña que puede incluir carteles, videos, canciones o pequeños eventos.
- Definen el mensaje clave, el público objetivo y los medios a usar.
- Preparan materiales y ensayan la presentación.

- Ejecutan la campaña en el aula, pasillos escolares o en sus hogares (según contexto).
- Reflexionan sobre el impacto y aprendizajes obtenidos.

**Tiempo estimado:** 2 horas (puede extenderse a varios días).

**Materiales:** Cartulinas, dispositivos para grabar (tablet, celular), marcadores, instrumentos musicales simples, acceso a pizarras digitales si es posible.

**Integración con mecánicas:** Gran cantidad de puntos en “Colaboración Social” y “Comunicación”, medalla especial “Líderes del Cambio”, y avance a nivel Maestro Guardián.

## **Consideraciones de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) en las Actividades**

Para garantizar que todos los estudiantes se sientan incluidos y valorados, se aplican las siguientes estrategias:

- Roles rotativos para que todos participen en distintas funciones.
- Materiales adaptados: imágenes diversas, lenguaje sencillo, opciones para creatividad según habilidades (dibujos, dramatización, audio).
- Flexibilidad en tiempos y formas de presentar para respetar ritmos y estilos de aprendizaje.
- Promoción de respeto y valoración de las diferencias culturales en las rutinas de higiene y alimentación.
- Actividades cooperativas que apoyan a estudiantes con necesidades educativas especiales, fomentando la colaboración y empatía.

Estas actividades están diseñadas para ser repetibles y adaptables según el contexto del aula, siempre manteniendo una conexión clara con las mecánicas y objetivos de aprendizaje.

## **Reglas y Condiciones**

### **Reglas del Juego “Los Guardianes del Bienestar”**

#### **1. Condiciones de Victoria:**

- Los equipos ganan cuando alcanzan el nivel Maestro Guardián (Nivel 4) acumulando al menos 400 puntos totales distribuidos en las categorías de vida saludable.
- Además, deben completar con éxito la Misión 5 (Campaña Saludable) y presentar una reflexión grupal sobre el aprendizaje y el impacto.

#### **2. Sistema de Turnos y Participación:**

- Cada misión tiene un tiempo límite. Los equipos deben organizar su trabajo respetando los tiempos para asegurar la participación de todos.
- Los roles dentro de cada equipo se rotan en cada misión para distribuir responsabilidades y habilidades.

#### **3. Penalizaciones:**

- La falta de respeto o exclusión de compañeros implica la pérdida de 10 puntos para el equipo y una llamada de atención para fomentar la empatía y colaboración.

- El incumplimiento de tiempos o no entregar la actividad sin justificación reduce 20 puntos.

#### 4. Tabla de Puntos:

| Acción                                 | Puntos | Categoría       |
|----------------------------------------|--------|-----------------|
| Participación activa en misión         | 20     | General         |
| Presentación clara y creativa          | 15     | Comunicación    |
| Trabajo en equipo efectivo             | 25     | Colaboración    |
| Innovación en soluciones o diseños     | 20     | Innovación      |
| Cumplimiento puntual de tareas         | 10     | Responsabilidad |
| Entrega de materiales completos        | 15     | Organización    |
| Retroalimentación constructiva a pares | 10     | Comunicación    |

#### 5. Sistema de Logros:

- Insignias especiales se entregan al finalizar cada misión.
- Medallas se otorgan por hitos importantes (ejemplo: primer equipo en alcanzar 100 puntos, mejor campaña, liderazgo destacado).
- Las insignias y medallas pueden canjearse por roles especiales como “Coordinador de Actividades” o “Embajador del Bienestar” para misiones futuras.

#### 6. Respeto y Diversidad:

- Se debe respetar la opinión y participación de todos los Guardianes.
- La inclusión es obligatoria: nadie queda fuera de actividades ni decisiones.

Estas reglas garantizan un ambiente seguro, justo y motivador para que todos los estudiantes puedan aprender y divertirse.

## Evaluación Gamificada

### Evaluación Gamificada de “Los Guardianes del Bienestar”

#### Criterios de Evaluación:

- **Comprensión de hábitos saludables:** Capacidad para identificar y explicar hábitos que favorecen la salud física y emocional.
- **Colaboración efectiva:** Participación activa, respeto, apoyo mutuo y trabajo en equipo para alcanzar objetivos comunes.
- **Creatividad e innovación:** Propuestas originales y bien fundamentadas para mejorar hábitos y promover la salud.

- **Comunicación clara y respetuosa:** Expresión de ideas de forma coherente, escucha activa y retroalimentación constructiva.
- **Responsabilidad y autonomía:** Cumplimiento de tareas, gestión del tiempo y toma de decisiones responsables.
- **Inclusión y respeto a la diversidad:** Valoración activa de las diferencias culturales, capacidades y opiniones.

#### Rúbrica integrada para cada misión:

| Criterio                     | Excelente (4 pts)                                               | Bueno (3 pts)                                                | Aceptable (2 pts)                                        | Necesita mejorar (1 pt)                        |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Comprensión del tema         | Demuestra comprensión profunda y aplica conceptos correctamente | Entiende la mayoría de conceptos con alguna dificultad menor | Comprende conceptos básicos, pero con errores frecuentes | No comprende o confunde conceptos clave        |
| Participación y colaboración | Participa activamente, apoya a todos y coopera plenamente       | Participa y coopera casi siempre                             | Participa poco, con baja colaboración                    | No participa ni coopera                        |
| Creatividad e innovación     | Genera ideas originales y bien fundamentadas                    | Propone ideas interesantes pero poco originales              | Aporta ideas básicas sin profundidad                     | No aporta ideas o repite lo visto              |
| Comunicación                 | Se expresa con claridad, escucha y respeta a otros              | Comunica bien pero con algunos errores                       | Comunica con dificultad y poca escucha                   | No comunica ni escucha adecuadamente           |
| Responsabilidad y autonomía  | Cumple tareas a tiempo y gestiona bien sus responsabilidades    | Cumple la mayoría de tareas con supervisión                  | Cumple algunas tareas pero con retrasos                  | No cumple tareas ni gestiona responsabilidades |
| Inclusión y respeto          | Fomenta un ambiente inclusivo y respetuoso                      | Generalmente respeta y acepta a los demás                    | Acepta pero con dificultades para inclusión              | No respeta ni incluye a los demás              |

#### Evidencias de Aprendizaje:

- Carteles, menús, pósters, cuentos, videos y presentaciones creados por los equipos.
- Registro de participación y roles desempeñados.
- Reflexiones orales y escritas al final de cada misión y al cierre del proyecto.
- Autoevaluación y coevaluación guiada con rúbricas adaptadas.

#### Reflexión Final y Cierre de la Narrativa:

Al concluir la misión, los Guardianes del Bienestar se reúnen para reflexionar sobre lo aprendido, cómo sus acciones han ayudado a combatir la Fatiga Gris y qué pueden hacer a futuro para mantener su ciudad saludable. Se realiza una

ceremonia simbólica de entrega de medallas y se les invita a comprometerse públicamente a seguir promoviendo hábitos saludables, fomentando así la responsabilidad y autonomía.

## Recomendaciones Logísticas

### Recomendaciones para la Implementación en el Aula

#### Tiempo necesario:

- La experiencia completa puede llevar de 6 a 8 sesiones de 1 a 1.5 horas cada una, distribuidas a lo largo de 2 a 3 semanas.
- Se recomienda no saturar a los estudiantes, alternando actividades dinámicas con momentos de reflexión y descanso.

#### Espacio físico:

- Un aula flexible con mesas para trabajo en equipo y espacio para moverse.
- Acceso a patio o área abierta para la misión de actividad física.
- Espacio visible para colocar el tablero de progreso y materiales de exposición.

#### Materiales y herramientas TIC:

- Materiales accesibles: cartulinas, marcadores, tijeras, pegamento, hojas.
- Dispositivos móviles o tablets para grabar videos o tomar fotos (opcional).
- Proyector o pizarra digital para mostrar avances y evidencias.
- Plantillas imprimibles para menús, rutinas y rúbricas.

#### Tamaño del grupo:

- Idealmente grupos de 4 a 5 estudiantes para facilitar la colaboración y gestión de roles.
- Puede implementarse en grupos más grandes dividiendo la clase en equipos.

#### Preparación previa del docente:

- Familiarizarse con la narrativa y las mecánicas para guiar la experiencia con coherencia.
- Preparar materiales y organizar el espacio con anticipación.
- Planificar la rotación de roles y monitorear el progreso de puntos y niveles.
- Diseñar adaptaciones para estudiantes con necesidades educativas especiales.

#### Posibles dificultades y cómo superarlas:

- *Falta de motivación o participación:* Utilizar incentivos personalizados, refuerzos positivos y adaptar actividades según intereses.
- *Dificultades en colaboración o conflictos:* Facilitar dinámicas de resolución de conflictos y fomentar la empatía.
- *Desbalance en la participación de roles:* Controlar la rotación obligatoria y brindar apoyos individuales.

- *Limitaciones materiales o tecnológicas:* Priorizar actividades con materiales simples y usar TIC solo como complemento.
- *Diferencias culturales o contextuales:* Ajustar ejemplos y contenidos para ser inclusivos y representativos de la diversidad del grupo.

Con estas recomendaciones, la experiencia gamificada “Los Guardianes del Bienestar” puede implementarse de forma exitosa, generando un ambiente lúdico, educativo y respetuoso que motive a los estudiantes a aprender y aplicar hábitos de vida saludable en su día a día.