

EmoQuest: La aventura de la inteligencia emocional

Gamificación de Evaluación | Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Tema: Inteligencia emocional

Contexto Narrativo

Narrativa envolvente para EmoQuest

En un mundo no muy diferente al nuestro, existe un reino llamado Societaria, donde las emociones son la fuerza vital que mantiene el equilibrio y la armonía entre sus habitantes. Sin embargo, una sombra ha comenzado a extenderse: la desconexión emocional y la falta de comprensión han generado caos, conflictos y desunión. Los líderes del reino, conscientes de que la solución no radica en la fuerza sino en el entendimiento y la gestión emocional, convocan a un grupo especial de jóvenes aventureros: ustedes, estudiantes de 4to bachillerato con habilidades únicas.

En este contexto, cada estudiante asume el rol de un "EmoExplorador", un valiente que debe embarcarse en una misión crucial para restaurar el equilibrio emocional de Societaria. Para ello, deberán recorrer diferentes territorios que representan las áreas clave de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, empatía, habilidades sociales y motivación.

La misión principal consiste en superar retos que desafían la comprensión y aplicación práctica de estas áreas, enfrentándose a situaciones reales y ficticias que les ayudarán a fortalecer sus habilidades socioemocionales. Cada territorio ofrece desafíos únicos, donde la colaboración será vital para avanzar y donde cada EmoExplorador deberá desarrollar creatividad para resolver problemas, pensamiento crítico para analizar emociones propias y ajenas, y autonomía para gestionar sus emociones y tomar decisiones.

Este viaje está especialmente diseñado para estudiantes con TDAH, con actividades dinámicas, tiempos flexibles y apoyo visual y auditivo para facilitar la concentración y el aprendizaje. Además, la experiencia está pensada para fomentar un ambiente inclusivo donde la diversidad sea respetada y valorada, promoviendo la equidad en la participación y el respeto a diferentes estilos de aprendizaje y ritmos.

Al iniciar, los estudiantes serán recibidos en el "Santuario de la Empatía", lugar donde se les entregará su "Mapa emocional", una herramienta que guiará su progreso a través de los territorios. A lo largo de la aventura, ganarán insignias, puntos y podrán desbloquear habilidades especiales que les permitirán avanzar y, finalmente, restaurar la armonía en Societaria.

La narrativa conecta directamente con el tema de aprendizaje porque plantea situaciones que requieren la aplicación práctica de la inteligencia emocional en un entorno lúdico, motivador y seguro donde los estudiantes pueden experimentar, reflexionar y mejorar sus competencias socioemocionales desde una perspectiva vivencial y colaborativa.

Así, EmoQuest no es solo un juego, sino una experiencia transformadora que les permitirá conocerse mejor, gestionar sus emociones, comprender a los demás y fortalecer relaciones saludables en su vida diaria dentro y fuera del aula.

Mecánicas de Juego

Mecánicas de juego de EmoQuest

- **Sistema de puntos (EmoPuntos):** Cada actividad y desafío completado otorga EmoPuntos según la calidad, creatividad y colaboración demostrada. Estos puntos serán visibles en un marcador común para fomentar la motivación grupal y el progreso individual.
- **Niveles de progreso:** El avance se mide en cinco niveles correspondientes a los cinco territorios emocionales: *Novato emocional, Explorador, Guardián, Maestro y Sabio emocional*. Cada nivel requiere acumular un número determinado de EmoPuntos y obtener ciertas insignias.
- **Insignias especiales:** Se entregan insignias por habilidades específicas desarrolladas, tales como *Escucha activa, Gestión del estrés, Empatía avanzada, Creatividad emocional y Colaborador destacado*. Las insignias pueden desbloquear ayudas para futuros retos, como pistas o tiempo extra.
- **Retos cooperativos y competitivos:** Algunos desafíos serán en equipos mixtos para fomentar la colaboración, mientras que otros serán individuales para promover la autonomía y el pensamiento crítico. Se alternan para mantener el dinamismo y atención.
- **Progresión narrativa:** Cada cumplimiento de actividad desbloquea un fragmento de la historia de Societaria, manteniendo el interés y la inmersión. Esto refuerza la conexión entre la mecánica y el aprendizaje.
- **Retroalimentación inmediata:** Al terminar cada reto, el docente y los compañeros brindan comentarios constructivos, reforzando lo aprendido y señalando áreas de mejora. Además, se usan recursos digitales para retroalimentación rápida en actividades TIC.
- **Tiempo flexible y pausas activas:** Considerando estudiantes con TDAH, las actividades incluyen tiempos ajustados con pausas activas para mejorar concentración y evitar sobrecarga.
- **Opciones de accesibilidad y diversidad:** Se ofrecen formatos visuales, auditivos y kinestésicos para cada actividad. Las reglas y materiales contemplan adaptaciones para asegurar que todos participen equitativamente.

Actividades Gamificadas

Actividades gamificadas de EmoQuest

Actividad 1: Mapa emocional - Autoconciencia (Duración: 45 minutos)

Descripción: Los estudiantes crean un "Mapa emocional" personal que representa sus emociones frecuentes, detonantes y respuestas habituales. Esta actividad fomenta la autoconciencia, base de la inteligencia emocional.

Instrucciones:

- Entrega a cada estudiante una hoja grande o cartulina con la silueta de un cuerpo humano.
- Con lápices de colores o marcadores, deben identificar y dibujar en el cuerpo los lugares donde sienten emociones fuertes (ejemplo: mariposas en el estómago para nervios, tensión en los hombros para estrés).
- Alrededor del cuerpo, escribir palabras o frases que describan emociones que experimentan regularmente.

- En grupos de 3-4, comparten voluntariamente su mapa y comentan cómo suelen reaccionar ante esas emociones.
- El docente facilita una breve reflexión sobre la importancia de reconocer emociones y cómo esto ayuda a gestionarlas mejor.

Materiales: Cartulinas, lápices de colores, marcadores, hojas de instrucciones impresas.

Integración con mecánicas: Se otorgan EmoPuntos por la creatividad y profundidad del mapa emocional. Esta actividad desbloquea la insignia *Autoconciencia en práctica* para cada participante.

Actividad 2: La caja de herramientas emocional - Autorregulación (Duración: 60 minutos)

Descripción: Los estudiantes diseñan una "Caja de herramientas emocional" con estrategias para manejar emociones difíciles, enfocándose en técnicas prácticas y adaptadas para estudiantes con TDAH.

Instrucciones:

- Dividir la clase en equipos de 4 personas.
- Cada equipo recibe una caja física o una carpeta para llenarla con tarjetas que contengan técnicas de autorregulación (respiración profunda, pausas activas, reestructuración cognitiva, uso de objetos sensoriales, entre otras).
- Investigan, discuten y seleccionan las más efectivas, considerando las necesidades del grupo, especialmente para TDAH.
- Diseñan y decoran las tarjetas con dibujos y descripciones claras.
- Presentan su caja al resto de la clase explicando cada técnica.
- El docente guía una sesión práctica donde todos prueban al menos una técnica.

Materiales: Cajas o carpetas, cartulina para tarjetas, marcadores, ejemplos impresos de técnicas, recursos audiovisuales.

Integración con mecánicas: Los equipos ganan EmoPuntos por la calidad, innovación y aplicabilidad de sus herramientas. Además, cada miembro recibe la insignia *Guardianes de la calma*.

Actividad 3: El teatro de la empatía - Empatía y habilidades sociales (Duración: 75 minutos)

Descripción: Mediante dramatizaciones, los estudiantes representan situaciones conflictivas cotidianas, explorando puntos de vista y emociones de los personajes para desarrollar empatía y habilidades sociales.

Instrucciones:

- Formar grupos de 5-6 estudiantes.
- Asignar a cada grupo una situación social problemática (ejemplo: acoso escolar, malentendidos entre amigos, frustración por expectativas familiares).
- Cada grupo debe preparar un breve sketch (5-7 minutos) que muestre el conflicto y una posible resolución basada en la comprensión emocional y el diálogo.
- Durante la preparación, el docente ofrece apoyo para enfocar los mensajes y asegurar inclusión y respeto.

- Presentan los sketches frente a la clase.
- Después de cada presentación, se realiza un debate guiado donde los demás estudiantes expresan cómo se sintieron, qué aprendieron y proponen alternativas.

Materiales: Carteles con situaciones, espacio para presentación, listas de chequeo para observación, cronómetro.

Integración con mecánicas: Cada grupo acumula EmoPuntos por creatividad, trabajo en equipo y profundidad emocional. Se otorgan insignias *Actores empáticos* y *Colaboradores ejemplares*.

Actividad 4: La misión de la motivación - Autonomía y pensamiento crítico (Duración: 50 minutos)

Descripción: Los estudiantes analizan sus metas personales y diseñan un plan motivacional para superarlas, aplicando pensamiento crítico y autonomía en la gestión emocional.

Instrucciones:

- Cada estudiante identifica una meta académica, personal o social.
- En una hoja de trabajo, responde preguntas que invitan a reflexionar sobre los obstáculos emocionales y estrategias para mantener la motivación.
- Se forman parejas para intercambiar planes y recibir retroalimentación.
- Finalmente, elaboran un compromiso personal que firman y comparten con el grupo para fortalecer la responsabilidad.
- El docente acompaña con ejemplos y modelos de pensamiento crítico y gestión emocional.

Materiales: Hojas de trabajo, bolígrafos, ejemplos impresos, espacio cómodo para parejas.

Integración con mecánicas: EmoPuntos individuales por reflexión profunda y compromiso. Se entrega la insignia *Motivador autónomo*.

Actividad 5: El gran desafío final - Juego de roles y evaluación integrada (Duración: 90 minutos)

Descripción: Integrando todas las áreas, los estudiantes participan en un juego de roles donde deben resolver una crisis en Societaria usando la inteligencia emocional. Es la evaluación gamificada que pone a prueba sus aprendizajes.

Instrucciones:

- Se divide a la clase en 3 equipos grandes.
- Cada equipo recibe un escenario complejo que incluye conflictos emocionales variados y desafíos sociales.
- Deberán planear y presentar una solución usando las habilidades desarrolladas: identificar emociones, gestionar respuestas, empatizar, colaborar y motivarse.
- Se asignan roles dentro de cada equipo (líder emocional, mediador, creativo, analista, etc.) para fomentar la colaboración y autonomía.
- Durante la presentación, otros equipos y el docente evalúan con rúbrica gamificada.
- Al final, se abre un espacio para reflexión grupal y cierre de la narrativa.

Materiales: Escenarios impresos, rúbricas de evaluación, espacio amplio, materiales para presentaciones (pizarras, tabletas, etc.).

Integración con mecánicas: EmoPuntos masivos otorgados según desempeño colectivo e individual, insignias especiales *Sabios emocionales* y desbloqueo del último nivel narrativo.

Reglas y Condiciones

Reglas del juego EmoQuest

- **Condiciones de Victoria:** Para “ganar” la experiencia, cada estudiante debe alcanzar al menos el nivel “Maestro” acumulando mínimo 80% de EmoPuntos posibles y obtener tres insignias clave (autoconciencia, autorregulación, empatía).
- **Turnos y participación:** En actividades grupales, cada miembro debe cumplir un rol asignado, garantizando la participación equitativa. En actividades individuales, se respeta el ritmo personal con apoyo del docente.
- **Penalizaciones:** No se aplican penalizaciones negativas estrictas. En caso de conductas disruptivas o falta de respeto, se aplican pausas reflexivas y se incentiva la reparación grupal.
- **Restricciones:** No se permite la exclusión o discriminación. Todos los estudiantes deben participar con respeto y apertura. Las herramientas y materiales están adaptados para accesibilidad y diversidad.
- **Tabla de Puntos:**
 - Actividad individual exitosa: 10 EmoPuntos
 - Participación activa en grupo: 15 EmoPuntos
 - Creatividad y esfuerzo destacado: +5 EmoPuntos
 - Presentación clara y colaborativa: +5 EmoPuntos
 - Resolución efectiva en desafío final: 20 EmoPuntos
- **Sistema de Logros:** Las insignias se otorgan automáticamente al cumplir criterios específicos (definidos por rúbricas). Acumular cinco insignias permite desbloquear un "Poder emocional" para asistir en actividades futuras (ej.: tiempo extra, pista extra).

Evaluación Gamificada

Evaluación gamificada en EmoQuest

La evaluación se integra en el proceso mismo del juego, convirtiendo el aprendizaje en una experiencia motivadora y continua. Se utilizan los siguientes criterios y herramientas:

- **Criterios de evaluación:**
 - *Autoconciencia:* Capacidad para identificar y expresar emociones propias.
 - *Autorregulación:* Uso efectivo de estrategias para manejar emociones intensas.

- *Empatía:* Comprensión y respeto hacia emociones y perspectivas ajenas.
- *Habilidades sociales:* Trabajo colaborativo, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.
- *Motivación y autonomía:* Establecimiento de metas personales y compromiso con su logro.
- **Rúbricas integradas:** Para cada actividad se dispone de rúbricas simplificadas con niveles de desempeño (básico, intermedio, avanzado) que evalúan la calidad, participación y aplicación práctica. Por ejemplo, en la dramatización se evalúa la expresión emocional, la creatividad y la capacidad de trabajo en equipo.
- **Evidencias de aprendizaje:** Los productos generados (mapas emocionales, cajas de herramientas, planes de motivación), las presentaciones y las participaciones en debates y reflexiones forman parte de la evidencia.
- **Reflexión final:** Al concluir el juego, cada estudiante escribe una reflexión personal sobre su crecimiento emocional, retos superados y cómo aplicará lo aprendido en su vida diaria.
- **Cierre narrativo:** Se presenta el desenlace de Societaria, destacando cómo la comunidad recuperó la armonía gracias a los EmoExploradores (los estudiantes). Se refuerza la idea de que la inteligencia emocional es una habilidad vital continua y que la aventura apenas comienza.

Recomendaciones Logísticas

Recomendaciones para la implementación de EmoQuest

- **Tiempo necesario:** La experiencia está diseñada para desarrollarse en 5 sesiones de 1.5 a 2 horas cada una, con flexibilidad para ajustar según la disponibilidad y ritmo de los estudiantes.
- **Espacio físico:** Aula amplia con espacio para trabajo en grupo y presentaciones. Se recomienda disponer de zonas separadas para actividades simultáneas y espacio libre para dinámicas kinestésicas.
- **Materiales y herramientas TIC:** Cartulinas, marcadores, cajas o carpetas físicas, hojas de trabajo impresas. Se recomienda el uso de tabletas o computadoras para presentaciones y retroalimentación digital rápida, así como recursos audiovisuales para pausas activas y técnicas de autorregulación.
- **Tamaño del grupo:** Idealmente grupos de 15 a 25 estudiantes para facilitar la atención personalizada y manejo de dinámicas grupales.
- **Preparación previa del docente:** Familiarizarse con las áreas de inteligencia emocional adaptadas a TDAH, preparar materiales y adaptar actividades según las necesidades específicas del grupo. Capacitación básica en gamificación y manejo de grupos diversos es recomendable.
- **Posibles dificultades y cómo superarlas:**
 - *Falta de concentración:* Incorporar pausas activas frecuentes y apoyo visual/auditivo, dividir tareas en segmentos cortos.
 - *Resistencia a participar:* Crear un clima de confianza, ofrecer roles variados para adaptarse a diferentes personalidades y estilos.

- *Desigualdad en participación:* Asignar roles claros y monitorear la equidad en la colaboración, usar retroalimentación positiva para motivar a todos.
- *Dificultades en comprensión de emociones:* Utilizar ejemplos claros y actividades multisensoriales que faciliten la conexión con las emociones.
- *Limitaciones materiales:* Usar recursos reciclados o digitales gratuitos y fomentar la creatividad para suplir carencias.