

# ¡Vive Saludable! Gamificando Hábitos para una Vida Universitaria Plena

*Ciencias de la Salud | Nutrición y salud | Gamificación*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de la asignatura de Nutrición y Salud, con el propósito de que comprendan y describan hábitos saludables fundamentales para su bienestar integral. A través de una metodología de gamificación, se integrarán herramientas de Inteligencia Artificial y estrategias de aprendizaje activo que fomenten la participación, interacción y el desarrollo de competencias relacionadas con la alimentación adecuada, actividad física regular, descanso reparador y salud mental. Este enfoque no solo impulsa el aprendizaje significativo, sino que conecta directamente con la vida diaria de los estudiantes, promoviendo un estilo de vida saludable en un contexto universitario exigente.

El plan favorece la promoción y prevención de la salud desde la perspectiva de Enfermería, permitiendo que los estudiantes reconozcan la importancia de adoptar hábitos saludables para mejorar su calidad de vida y rendimiento académico. Mediante retos, puntajes y recompensas, se motiva a los estudiantes a involucrarse activamente, reforzando los contenidos y facilitando la aplicación práctica de lo aprendido en su entorno personal y profesional.

## Objetivos de Aprendizaje

- Describir los principales hábitos saludables que favorecen el bienestar integral en estudiantes universitarios.
- Integrar herramientas de Inteligencia Artificial para analizar y mejorar hábitos alimenticios y de actividad física.
- Aplicar estrategias de aprendizaje activo mediante gamificación para fomentar la reflexión y el compromiso con la salud mental y el descanso adecuado.
- Argumentar la importancia de la promoción y prevención de la salud en el contexto universitario desde la perspectiva de Enfermería.
- Crear un plan individualizado y gamificado para implementar hábitos saludables en su vida cotidiana.

## Recursos Necesarios

- Computadoras o dispositivos móviles con acceso a internet (1 por estudiante o pareja)
- Software o plataforma de gamificación (por ejemplo, Kahoot!, Quizizz o Classcraft)
- Acceso a herramientas de Inteligencia Artificial gratuitas para nutrición y actividad física (ejemplo: aplicaciones web de análisis nutricional o seguimiento de actividad)
- Proyector y pantalla para presentaciones
- Material impreso: fichas resumen con hábitos saludables (1 por estudiante)

- Pizarras blancas o rotafolios con marcadores
- Tarjetas de retos y puntos para dinámica gamificada
- Cuestionarios digitales o impresos para evaluación formativa
- Material audiovisual breve sobre salud mental y descanso (videos de 3-5 minutos)

## Requisitos Previos

- Conocimientos básicos en nutrición y salud general adquiridos en cursos previos o introducción a la asignatura
- Habilidades básicas en el uso de dispositivos tecnológicos e internet
- Experiencia previa con dinámicas grupales y trabajo colaborativo
- Comprensión lectora a nivel universitario para análisis de textos breves
- Interés o disposición para reflexionar sobre hábitos personales y estilo de vida

## Actividades

### Fase de Inicio

#### Tiempo estimado:

10 minutos

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** Explica que la sesión busca que los estudiantes reconozcan la importancia de los hábitos saludables y cómo la tecnología y la gamificación pueden ayudarlos a mantenerlos. Destaca que esto impacta su bienestar, rendimiento académico y calidad de vida.

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar activamente.

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** Presenta una situación problema: "Imaginen que un estudiante universitario está cansado, con baja concentración y poco ánimo. ¿Qué hábitos creen que podrían estar afectando su salud? Escriban tres posibles causas."

**Estudiantes:** En parejas, discuten y anotan sus respuestas en una pizarra digital o rotafolio.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** Comparte un dato curioso: "Estudios indican que solo el 30% de estudiantes universitarios mantienen hábitos saludables constantes, lo que afecta directamente su rendimiento y bienestar emocional. Hoy vamos a descubrir cómo cambiar ese porcentaje, ¡y lo haremos jugando!"

**Estudiantes:** Muestran interés y preparan para el reto.

#### Contextualización:

**Docente:** Conecta el tema con su realidad: "Como estudiantes universitarios, enfrentan retos como el estrés, poco tiempo para alimentarse bien o descansar. Reconocer y mejorar hábitos es clave para su salud y éxito académico."

**Estudiantes:** Reflexionan brevemente y expresan sus experiencias.

## Fase de Desarrollo

### Tiempo estimado:

40 minutos

### Presentación del contenido:

**Docente:** Introduce los conceptos claves de hábitos saludables: alimentación balanceada, actividad física, descanso y salud mental, apoyándose en fichas resumen y breves videos. Explica que usarán herramientas de IA para analizar datos personales y gamificación para consolidar el aprendizaje.

### Actividades de aprendizaje activo:

#### Actividad 1: Cuestionario interactivo gamificado sobre hábitos saludables

- **Objetivo específico:** Describir los principales hábitos saludables en estudiantes universitarios.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Lanza un cuestionario en Kahoot! con preguntas relacionadas a alimentación, actividad física, descanso y salud mental. Explica que cada respuesta correcta suma puntos y que habrá insignias para los mejores participantes.
  - **Estudiantes:** Responden individualmente en sus dispositivos, compitiendo amigablemente.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Puntajes y estadísticas de respuestas para analizar después
- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa respuestas, motiva y aclara dudas en tiempo real.

#### Actividad 2: Análisis con herramientas de Inteligencia Artificial

- **Objetivo específico:** Integrar herramientas de IA para analizar hábitos alimenticios y actividad física.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Divide a los estudiantes en parejas y les asigna el uso de una app web gratuita para analizar un menú diario o rutina de actividad física simulados o propios.
  - Explica cómo ingresar datos y cómo interpretar las recomendaciones que la IA genera.
  - **Estudiantes:** Ingresan datos, analizan resultados y discuten en pareja cómo podrían mejorar sus hábitos.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Breve reporte o lista de recomendaciones personales generadas con IA

- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoya en el manejo de la herramienta, plantea preguntas guía: "¿Qué cambios sugieren? ¿Cómo impactaría esto en su bienestar?"

### Actividad 3: Reto grupal de salud mental y descanso

- **Objetivo específico:** Aplicar estrategias de aprendizaje activo mediante gamificación para fomentar el compromiso con la salud mental y descanso.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Forma grupos de 3-4 estudiantes. Entrega tarjetas con retos prácticos para mejorar salud mental y descanso (ej: técnicas de relajación, planificación de sueño, pausas activas).
  - Los grupos discuten y planifican cómo implementarían esos retos en su rutina semanal.
  - Luego, cada grupo comparte su plan en plenaria y recibe puntos de gamificación según creatividad y factibilidad.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Plan grupal de implementación de retos saludables
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, hace preguntas para profundizar en el razonamiento y motiva la participación.

### Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que elaboren una infografía digital o poster breve con consejos para promover hábitos saludables usando las herramientas vistas.
- **Para estudiantes con dificultades:** Ofrecer apoyo directo con el docente o asistente para manejar la herramienta de IA, y permitir respuestas orales o esquemas sencillos para los retos grupales.

### Transiciones:

**Docente:** Conecta cada actividad resaltando cómo el cuestionario inicial permitió identificar conocimientos, la IA les ayuda a analizar su situación real, y el reto grupal fomenta acción y compromiso para mejorar. Se recuerda que todo es parte de un juego para aprender y cambiar.

### Fase de Cierre

#### Tiempo estimado:

10 minutos

#### Síntesis:

**Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en un "ticket de salida" tres hábitos saludables que se comprometen a mejorar o implementar, y una herramienta o estrategia que usarán para lograrlo.

**Estudiantes:** Escriben y entregan sus tickets al docente.

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido sobre hábitos saludables en mi rutina diaria universitaria?
- ¿De qué manera las herramientas de Inteligencia Artificial pueden ayudarme a mantener un estilo de vida saludable?
- ¿Qué aprendí sobre la importancia del equilibrio entre alimentación, actividad física, descanso y salud mental?

**Docente:** Invita a compartir respuestas seleccionadas y reflexiona con el grupo.

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Proporciona retroalimentación inmediata reconociendo avances, aclarando dudas y felicitando el compromiso mostrado. Entrega comentarios positivos sobre la participación y calidad de los planes grupales y reflexiones individuales.

### **Transferencia:**

**Docente:** Explica que estas competencias y hábitos son esenciales para su salud y desempeño profesional, y que podrán profundizar en próximas sesiones. Invita a aplicar el plan individualizado y usar las herramientas tecnológicas de forma continua.

### **Tarea o reto:**

**Docente:** Propone que durante la próxima semana, los estudiantes registren sus hábitos diarios relacionados con alimentación, actividad física, descanso y salud mental, usando alguna app o diario personal, para compartir y analizar en la siguiente clase.

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica en inicio (situación problema), formativa durante el desarrollo (cuestionarios gamificados, análisis de IA, planes grupales) y sumativa en cierre (ticket de salida y reflexión metacognitiva).

### **Criterios de evaluación:**

- Capacidad para describir hábitos saludables relevantes en el contexto universitario (Objetivo 1).
- Habilidad para utilizar herramientas de Inteligencia Artificial para analizar y mejorar hábitos (Objetivo 2).
- Participación activa en actividades gamificadas y aplicación de estrategias de promoción de salud mental y descanso (Objetivo 3).
- Argumentación clara sobre la importancia de la promoción y prevención de salud desde Enfermería (Objetivo 4).
- Elaboración de un plan individual o grupal coherente para implementar hábitos saludables (Objetivo 5).

### **Instrumentos sugeridos:**

- Rúbrica para evaluar planes grupales y participación en actividades.
- Lista de cotejo para seguimiento de participación en cuestionarios y debates.
- Observación directa durante actividades y análisis de respuestas individuales.

- Autoevaluación y coevaluación en reflexión final.
- Revisión de tickets de salida como evidencia de compromiso y síntesis.

**Evidencias de aprendizaje:**

- Respuestas en cuestionarios gamificados que demuestren comprensión.
- Reportes generados con herramientas de IA mostrando análisis crítico.
- Planes grupales creativos y factibles para mejorar salud mental y descanso.
- Reflexiones personales en tickets de salida que evidencian la internalización de conceptos.