

A regular sus emociones creando juegos

Salud Integral y Bienestar | Gestión de la Salud y Bienestar

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Gestión de la Salud y Bienestar está diseñado para estudiantes mayores de 17 años, con un enfoque práctico en la regulación emocional y el uso del juego como recurso educativo para acercar conceptos de salud y bienestar a situaciones reales de la vida cotidiana. La propuesta se organiza en 4 semanas, aproximadamente 4 sesiones de 90 minutos cada una, y se orienta a desarrollar habilidades comunicativas, pensamiento crítico y capacidad de diseñar y presentar soluciones con apoyo visual. A través de actividades estructuradas, los estudiantes integrarán teoría y práctica para mejorar la claridad de su exposición, la pertinencia de los ejemplos y la gestión del tiempo durante presentaciones orales.

- **Actividad 1: Guion y ensayo de la presentación** - Preparar un guion de 5 minutos y ensayar con apoyo de pares para mejorar claridad y fluidez.
- **Actividad 2: Selección de ejemplos** - Elegir tres situaciones relevantes y diseñar respuestas adecuadas para cada una.
- **Actividad 3: Diseño de apoyos visuales** - Crear ayudas visuales simples (diapositivas, cartel o póster) que refuercen los conceptos.
- **Actividad 4: Presentación final** - Realizar la exposición de 5 minutos ante el grupo y recibir retroalimentación estructurada.
- **Actividad 5: Autoevaluación y mejora** - Cada participante evalúa su desempeño y propone mejoras para futuras presentaciones.

Objetivo general: lograr claridad y precisión en la explicación de la regulación emocional y del uso del juego (40%), garantizar la calidad y relevancia de los tres ejemplos presentados (30%), promover el uso efectivo de apoyos visuales y la capacidad de comunicación oral (20%), y desarrollar la gestión del tiempo y la respuesta a la retroalimentación (10%).

Duración prevista: 4 semanas (aproximadamente 4 sesiones de 90 minutos).

Competencias

COMPETENCIAS

- Analizar conceptos de salud y bienestar con un enfoque práctico en la regulación emocional y su aplicación en contextos reales.

- Aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones cotidianas y educativas, utilizando juegos y dinámicas de aprendizaje como recursos.
- Comunicar ideas de forma clara y estructurada, tanto de manera oral como visual, fortaleciendo habilidades de presentación pública.
- Diseñar apoyos visuales simples y efectivos que refuercen conceptos clave.
- Trabajar en equipo para diseñar ejemplos, recibir retroalimentación y gestionar el tiempo durante las actividades.
- Reflexionar críticamente sobre su desempeño y proponer mejoras para futuras presentaciones.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Conocimientos previos: no se requieren conocimientos especializados; está abierto a personas mayores de 17 años.
- Habilidades: lectura básica, capacidad de expresión oral y disposición para trabajar en equipo.
- Materiales: cuaderno de notas, acceso a internet, dispositivo para presentaciones (ordenador, tablet) y herramientas para crear apoyos (PowerPoint, Canva, etc.).
- Recursos tecnológicos: proyector o pantalla disponible durante las sesiones.
- Participación: asistencia y participación activa en todas las actividades y en el trabajo con pares para los ensayos.
- Compromiso de tiempo: dedicación a las 4 sesiones de 90 minutos y realización de la autoevaluación y entrega de aportes para la retroalimentación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Reconocimiento de emociones y señales corporales en contextos de estrés

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer al menos cinco emociones propias en escenarios simulados de estrés (p. ej., enfado, ansiedad, miedo, frustración, sorpresa).
- Describir al menos tres señales corporales asociadas a cada emoción identificada.
- Diseñar y completar una ficha de juego de regulación emocional que registre observaciones, desencadenantes y respuestas propuestas.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Reconocimiento de emociones y señales corporales

1. Descripción corta: Aprender a identificar al menos cinco emociones propias y sus señales corporales básicas.

Unidad 2: Unidad 2: Diseño de un prototipo de juego orientado a la regulación emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar componentes clave del diseño de juegos enfocados en regulación emocional (mecánicas, cartas, reglas).
- Desarrollar un prototipo de juego con al menos 4 mecánicas y 5 cartas de estrategia, adecuadas para adolescentes y adultos.
- Redactar y presentar reglas claras, y una guía breve de implementación para su ensayo en clase.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Fundamentos de diseño de juegos para regulación emocional

1. Descripción corta: Conceptos básicos de objetivos, mecánicas, dinámicas y estética aplicados a la regulación emocional.

Unidad 3: Unidad 3: Aplicación de técnicas de regulación emocional durante las sesiones de juego

Objetivos de Aprendizaje

- Conocer y seleccionar al menos dos técnicas de regulación emocional adecuadas para contextos lúdicos (p. ej., respiración diafragmática, reencuadre, atención plena).
- Aplicarlas durante al menos dos sesiones de juego y registrar evidencia en el diario de juego.
- Demostrar la ejecución de las técnicas y facilitar la reflexión grupal sobre su efectividad.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Técnicas de regulación emocional para el juego

1. Descripción corta: Exploración de técnicas como respiración diafragmática y reencuadre para calmar y reorganizar la atención.

Unidad 4: Unidad 4: Presentación y comunicación de conceptos de regulación emocional y uso del juego

Objetivos de Aprendizaje

- Preparar una presentación de 5 minutos que explique los conceptos clave de regulación emocional y el propósito del juego.
- Mostrar al menos tres ejemplos de situaciones y respuestas adecuadas, demostrando claridad y aplicación práctica.
- Desarrollar habilidades de comunicación oral, uso de apoyos visuales y gestión del tiempo durante la presentación.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Estructura de la presentación

1. Descripción corta: Organizar la introducción, desarrollo, ejemplos y cierre en un formato de 5 minutos.