# **PROPUESTA DE MATRIZ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Formato para el Diseño de Experiencias de Aprendizaje Inmersivo**  **por medio de Realidad Virtual** | | | |
| **Nombre del escenario** | | | Sala de contención con un ambiente virtual inmersivo diseñado para inducir calma y estabilidad emocional. |
| **Dirigido** | | | Estudiantes de educación superior que experimentan episodios de estrés, ansiedad o crisis emocionales dentro de la institución. |
| **Edad de los estudiantes** | | | 18 a 28 |
| **Nombre de la experiencia** | | | CalmaVR – Espacios inmersivos de relajación y regulación emocional. |
| **Objetivo de la experiencia** | | | Prevenir y manejar momentos de crisis en estudiantes reduciendo niveles de estrés y estimulando la estabilidad emocional a través de entornos virtuales inmersivos. |
| **Objetivo simplificado** | | | Brindar calma y estabilidad emocional a estudiantes en crisis mediante experiencias VR terapéuticas. |
| **Indicadores simplificados** | **de** | **logro** | * El estudiante logra disminuir su nivel de ansiedad tras la sesión. * El estudiante aplica al menos una técnica terapéutica (respiración, música, ). |
| **Objetivo complejizado** | | | Aplicar diversas técnicas inmersivas (respiración, música guiada, tecnica de mindfullness) para reducir crisis emocionales y fortalecer la autogestión de la ansiedad en un entorno controlado de VR. |
| **Indicadores complejizados** | **de** | **logro** | * El estudiante identifica sus emociones antes y después de la experiencia. * El estudiante aplica de manera consciente técnicas de regulación aprendidas dentro de CalmaVR. * El estudiante reporta una disminución subjetiva en estrés y ansiedad tras la sesión. |
| **Aprendizajes conceptuales** | | | * Conocer qué es la ansiedad y el estrés en un contexto educativo. * Identificar las respuestas fisiológicas y emocionales de la desregulación. * Comprender la utilidad de la VR como herramienta terapéutica. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Aprendizajes procedimentales** | * Aplicar técnicas de respiración y relajación. * Interactuar con entornos VR diseñados para inducir calma. * Evaluar la efectividad de las técnicas recibidas durante la sesión. |
| **Aprendizajes actitudinales** | * Desarrollar apertura al uso de nuevas tecnologías terapéuticas. * Reconocer la importancia de cuidar la salud mental. * Adoptar una actitud positiva hacia la autogestión emocional. |
| **Resultados de Aprendizaje** | a) Reconocer emociones y estados de estrés antes y después de la experiencia.  b) Utilizar al menos una técnica aprendida en la experiencia VR (respiración, música, mindfullness).  c) Lograr un estado de mayor calma tras finalizar la sesión. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Capacidades para desarrollar** | Autoconciencia emocional, autorregulación, resiliencia, manejo del estrés, apertura al aprendizaje. |
| **Requerimientos Desarrollo** | Unity (motor VR), librerías de audio, assets visuales, guías auditivas, dispositivos VR (gafas). |
| **Tiempo** | 10-15 minutos |
| **Descripción de la experiencia de aprendizaje inmersiva**  a) una situación relevante b) procesos atencionales dirigidos a la situación c) pensamientos acerca de ello y d) finalmente la respuesta emocional (Gross y Thompson, 2007)  **EmotionLab**  **INTRODUCCIÓN**  **CalmaVR** es una experiencia de realidad virtual inmersiva creada para brindar apoyo a estudiantes que atraviesan momentos de crisis, ansiedad o estrés dentro de su institución educativa.  La aplicación se utiliza en una sala de contención destinada a emergencias emocionales, permitiendo que los estudiantes, al colocarse el visor VR, ingresen a un entorno seguro y relajante.  A través de técnicas como cromoterapia, musicoterapia, ejercicios de respiración y guías auditivas empáticas, la experiencia busca ayudar al usuario a recuperar el equilibrio emocional, evitando que la crisis se intensifique y facilitando un retorno más estable a sus actividades académicas.  El objetivo es complementar el apoyo psicoeducativo tradicional con una herramienta tecnológica accesible e innovadora, que favorezca el bienestar emocional y fortalezca la autogestión frente a situaciones de alto estrés. | |

**CONTEXTUALIZACIÓN Y** **LA GUIA**

Selector de Escenario: Se presentan al menos 3 escenarios, como, por ejemplo:

1. Bosque
2. Dormitorio
3. Espacio

Inicio de la experiencia: apareces en un espacio tranquilo de una recepción, donde una voz te da la bienvenida, brevemente explica que es calma VR y anima al usuario a elegir uno de los 3 escenarios donde podrá relajarse.

Rol del GUIA

La Guía brinda información breve y calmada sobre el entorno y algunas cosas que puede hacer el usuario, instruyendo sobre las terapias presentes en el programa, las actividades que se pueden hacer e incluso dando algún que otro animo esporádicamente.

## Escena 1 (El usuario aprieta el botón iniciar)

El jugador inicia en un ambiente agradable (La recepción) y se le explica, a través de la voz Guia, brevemente sobre CalmaVR y que esta alli para encontrar calma y relajarse, se le incita a escoger uno de los escenarios disponibles.

## Escena 2 Selección del escenario emocional (El jugador aprieta uno de los 3 escenarios)

El Jugador tiene la opción de elegir entre 3 Escenarios disponibles (Bosque, Dormitorio y Cosmos), se describe brevemente cada escenario y se le permite al usuario seleccionar el escenario donde desee participar, siendo instruido en que cierre los ojos por unos momentos y siendo transportado al Escenario seleccionado.

## Escena 3 Lo que se Puede hacer en el escenario (Una vez dentro del escenario seleccionado)

Una vez dentro del escenario seleccionado lo primero que sucede es que la voz Guia explica la ubicacion de la interfaz para abrir seleccionar las terapias que llevar a cabo, señala las actividades adicionales alrededor del usuario y el Lugar por donde puede terminar la experiencia en cualquier momento. Con eso el usuario es libre de trabajar en la experiencia como quiera.

## Escenario 4 Terapias Guiadas (Al Acercarse a la interfaz)

Al Acercarse a la interfaz, el usuario puede ver las diversas opciones de terapias disponibles y seleccionar una, con lo que aparecera en el lugar lo necesario para la terapia, imagenes visuales y la voz guia comenzara a instruir sobre como llevar acabo la Terapia antes de iniciarla y ir guiando al usuario atraves de ella, hasta el final con suavidad. Luego podria seguir explorando o escoger alguna otra terapia que hacer.

## Escenario 5 Salir y Evaluacion (Salir del escenario seleccionado)

El jugador va a la zona indicada como la Salida del Escenario, en donde, una interfaz le hace algunas preguntas de si/no o de escala de 1 a 10, antes de que la voz guia Agradesca la participacion del usuario y que siempre podra volver al lugar como un entorno seguro para el/ella. El usuario asi saldra de la experiencia.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
|  | **Etapa** | **Descripción con**  **imagen** | **Audio** | **Indicador**  **Fisiológico** | **Texto** | **Preguntas** |  |
|  | Hito 0 |  | **No hay** | **FC** | **Explicación del contexto del juego Selector de categoría**  **Presentación de la empresa en que trabajas para vender un proyecto importante**  **Avatar (Mentor)** |  |
|  | Hito 1 |  | **No hay**  **Se le asigna un valor numérico a cada emoción indicada** | **FC** | **-Cómo te sientes**  **Se le presenta una carita con puntaje**  **-Conoces tus emociones básicas se presenta un listado de emociones**  **Se asigna puntaje**  **-Identificar tus emociones al hablar frente una audiencia**  **Se asigna puntaje** | **¿Cómo te sientes en este momento o a qué alternativa se acerca más?**   1. **Tranquilo/a** 2. **Preocupado/a** 3. **Siento mi corazón acelerado** 4. **Nervioso/a** 5. **Asustado/a** |
|  |  |  |  | **Si tuvieras que ponerle nombre a eso que sientes,**  **¿qué nombre sería?**   1. **Alegría** 2. **Tristeza** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 1. **Miedo** 2. **Enfado** 3. **Vergüenza** 4. **Calma** |  |
|  | Hito 2 |  | **El jugador ingresa al escenario seleccionado y experimenta la situación inmersiva** | **FC** | **Se guía al escenario seleccionado a través de un pasillo hasta el escenario 1, donde durante este trayecto se le indica el estado de su frecuencia cardiaca, se le entrega el texto y realiza la presentación.** |  |
|  | Hito 3 |  | **Escenario 1**  **-Luz**  **-Ruido** | **FC** | **Ahora te presentamos el escenario 1** | **¿Te sentiste cómodo/a en el escenario?**   1. **Si** 2. **No** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hito 4 |  | **El avatar le indica los elementos que pudiesen provocar estrés** | **FC** | **El avatar entrega sugerencias para hablar frente a una audiencia:**   1. **Familiarízate con el lugar antes de exponer** 2. **Intenta hablar con tranquilidad cuidando la velocidad** 3. **Posiciónate en un lugar donde te sientas cómodo/a** 4. **Intenta darle mayor atención a lo que quieres transmitir y menos a tus sensaciones y emociones.** | **¿Qué sugerencia te dio mejores resultados?**   1. **Familiarización con el espacio** 2. **Hablar con tranquilidad** 3. **Ubicarse en un lugar estratégico** 4. **Enfocarse en el mensaje** |  |
|  | Hito 5 |  | **Escenario 2**  **-Atención del público**  **-Habla el público durante la exposición**  **-Falla el microfono** |  | **Ahora te presentamos el escenario 2** | **¿Te sentiste cómodo/a en el escenario?**   1. **Si** 2. **No** |
|  | Hito 6 |  | **Se aplica autoevaluación** | **FC** | **No más de 5 preguntas** | **¿Cuál era la emoción predominante o a cuál te acercabas más al realizar la exposición oral?**  **Alegría**  **Tristeza** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Miedo Enfado Vergüenza Calma**  **¿Qué emoción te hubiese gustado experimentar mientras realizabas la exposición oral?**  **Alegría Tristeza Miedo Enfado Vergüenza Calma**  **¿Con qué emoción te sientes más identificado/a en este momento?**  **Alegría Tristeza Miedo Enfado Vergüenza**  **Calma** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **¿Qué emoción te gustaría experimentar en este momento?**  **Alegría Tristeza Miedo Enfado Vergüenza**  **Calma** |  |
|  | Hito 6 |  | **Se ofrecen terapias de relajación** | **FC** | **1.- Respiración Diafragmática (Técnica 4-7-8)**  **Inspira en 4 segundos, mantén el aire durante 7 segundos, exhala en 8 segundos. Repite al menos cuatro veces.** | **Luego de practicar esta terapia,**  **¿Percibes algún cambio emocional en ti que te haga sentir mejor?**   1. **si** 2. **no**   **Si tu respuesta anterior fue positiva, ¿a qué emoción se acerca?**   1. **Calma** 2. **Equilibrio** 3. **Alegría** 4. **Motivación** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hito 7 |  | **Se realiza un cuestionario acerca de la experiencia vivida.** | FC | **Al terminar la simulación, el usuario rellena un cuestionario contando su perspectiva dentro de la experiencia.** | ¿Te gusto esta experiencia?   1. Si 2. No   **Si tu respuesta anterior fue positiva, ¿a qué emoción se acerca?**   1. **Calma** 2. **Equilibrio** 3. **Alegría** 4. **Motivación**   **Comentarios: \*Opinión del usuario\*** |  |
|  |  |  | **La simulación se termina y lanza un anuncio de despedida para el usuario** | FC | La simulación antes de marcar fin su simulación, aparece un anuncio en el que se despide del usuario, luego dicho anuncio desaparece en unos momentos y se vuelve a iniciar la simulación desde el principio. |  |
|  | | | | | | | |

HITOS

1: PRIMERA EXPERIENCIA

2: ESCOGER ESCENARIO

3: INTERACCION Y NAVEGACION

4: TERAPIAS

5: PREGUNTA CUESTIONARIO

6: FINAL