



Manuela Ruiz, Isabela Neyva,  
Maria Camila Saldarriaga, Isabella Tilano,  
Mariana Bernal, Isabella Villamil

## IDEA

- Nuestro juego consiste en un Twister invertido donde se comienza enredado y la idea es liberarse representando el equilibrio entre las diferentes dimensiones.
- Se girará la ruleta por turnos, donde color representará una dimensión, se tomará una tarjeta del color que caiga será una afirmación sobre un acto positivo de el equilibrio esa dimensión en nuestra vida.
- Si el jugador sí cumple con esa acción podrá levantar esa parte del cuerpo sobre el color que representa la dimensión si no deberá mantenerse enredado.

## GANADOR

- Llegará un punto en el juego donde un jugador al confirmar que sí cumple con cuatro afirmaciones diferentes una de cada dimensión, el podrá liberarse del enredo del Twister.
- Esté sería el ganador con lo que podemos demostrar que el equilibrio se da cuando podemos balancear estas cuatro dimensiones en nuestras vidas.



## REGLAS

- Cada jugador debe iniciar en la posición indicada.
- El juego se da por turnos que se siguen durante toda la ronda.
- Si un jugador se cae debe volver a empezar en la posición inicial

## SOCIAL

La dimensión social se centra en la capacidad de interactuar y relacionarse con otras personas de manera positiva. Incluye la habilidad para formar relaciones saludables, comunicarse efectivamente, trabajar en equipo y sentir una sensación de pertenencia a una comunidad.

## FÍSICO

La dimensión física se refiere al bienestar del cuerpo y la salud física. Incluye aspectos como el ejercicio, la nutrición, el sueño, la higiene y la prevención de enfermedades.

## ACADÉMICO

La dimensión académica se refiere al desarrollo y uso del conocimiento, el aprendizaje continuo y el crecimiento intelectual. Incluye la capacidad de adquirir, procesar y aplicar información de manera crítica y creativa. Esta dimensión fomenta el pensamiento lógico, la curiosidad, la resolución de problemas, y es clave para el éxito en la educación formal y en la vida profesional.

## ESPIRITUAL Y EMOCIONAL

La dimensión emocional se refiere a la capacidad de una persona para comprender, expresar y manejar sus emociones de manera saludable. Implica reconocer y regular los propios sentimientos, así como empatizar con los demás. Esta dimensión afecta cómo reaccionamos ante las situaciones cotidianas, cómo manejamos el estrés y la resiliencia ante los problemas entre otras cosas.

La dimensión espiritual está relacionada con los valores, creencias y el propósito que una persona encuentra en su vida. No necesariamente está ligada a una religión, sino que tiene que ver con la búsqueda de significado y conexión con algo más grande que uno mismo. Incluye aspectos como la paz interior, el sentido de trascendencia, la reflexión personal y la conexión con lo que se percibe como significativo en la vida.

SOCIAL

Le he dado  
las gracias a  
cinco  
personas

SOCIAL

He ayudado  
a un amigo  
en el último  
mes

SOCIAL

He sacado  
tiempo  
para mi  
familia

SOCIAL

Me he dado la  
oportunidad  
para abrirme  
con otra  
persona

SOCIAL

No he  
dejado de ir  
a planes  
sociales por  
estudiar

SOCIAL

He  
escuchado  
a alguien  
que lo  
necesita

SOCIAL

He evitado  
peleas  
innecesarias  
al no actuar  
en caliente

SOCIAL

He ofrecido  
ayuda a  
alguien sin  
que me lo  
pidiera

FÍSICO

Hoy tuve un  
desayuno  
balanceado

FÍSICO

En la última  
semana hice  
tres días de  
ejercicio

FÍSICO

No me he  
saltado  
ninguna  
comida esta  
semana

FÍSICO

He decidido  
usar las  
escaleras en  
vez del  
ascensor

FÍSICO

Me hidrato  
constantmente

FÍSICO

Anoche  
dormí 8 o  
más horas

FÍSICO

He hecho  
estiramientos  
después de  
despertar

FÍSICO

Evito el  
consumo  
excesivo de  
comida  
chatarra

## ACADÉMICO

Esta semana hice una lista y organicé mis tareas y entregas

## ACADÉMICO

Para el último parcial hice y cumplí un plan de estudio

## ACADÉMICO

No usé Chat GPT en mi última tarea

## ACADÉMICO

Esta semana he estudiado dos horas sin distracciones y sin ver el celular

## ACADÉMICO

No suelo compararme con el proceso de los demás

## ACADÉMICO

Esta semana he entregado todos mis trabajos a tiempo

## ACADÉMICO

He pedido ayuda cuando no entiendo

## ACADÉMICO

Tengo la rutina de revisar mis apuntes regularmente

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

Esta semana  
he sacado  
tiempo para  
hacer mi  
hobby  
favorito

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

He  
reflexionado  
acerca de mis  
errores en los  
últimos días

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

Me he  
tomado el  
tiempo para  
pensar en mi  
propósito en  
la vida

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

Tengo claros  
mis valores a  
la hora de  
actuar y tomar  
decisiones

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

Considero que  
cuento con  
herramientas  
para manejar  
el estrés

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

He escuchado,  
leído o visto  
cosas que me  
hicieron crecer  
personalmente

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

He  
practicado  
la gratitud  
diariamente

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

Está semana  
me he tomado  
tiempo para  
meditar o  
relajarme

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

He perdonado  
a alguien o a  
mí mismo por  
errores  
pasados

ACADÉMICO

Está semana  
no me he  
distráído en  
clase con  
juegos o mi  
celular

SOCIAL

Me he  
interesado  
genuinamente  
por la vida de  
un compañero  
de medicina

FÍSICO

He reducido el  
tiempo frente  
a pantallas  
antes de  
dormir

ESPIRITUAL Y  
EMOCIONAL

Me he sentido  
en paz con  
mis  
decisiones  
recientes

ACADÉMICO

He asistido  
a todas mis  
clases este  
semestre

SOCIAL

He  
mantenido  
contacto con  
amigos a los  
que no veo  
hace tiempo

FÍSICO

Mantengo  
una postura  
adecuada al  
sentarme