

Universidad de Los Andes

09 de octubre de 2024

Introducción a la profesión médica

Juego

Integrantes:

María Paula Reyes, Sara Chaparro, Nicolás Galindo, Paula Bernal, Ximena Arias

Aspecto importante de la dimensión:

Emocional: Inteligencia emocional

Académica: Manejo de frustraciones

Física: Alimentación saludable

Espiritual: Tener un espacio para reflexionar con las creencias personales/lo metafísico

Social: Relacionarse de forma saludable con familia y amigos

Nombre del juego:

Equilibrio

Objetivo:

El objetivo de este juego es permitir a los participantes reflexionar sobre sus dimensiones emocionales, académicas, física, espiritual y social. De tal forma, mediante este se hará énfasis en aspectos como inteligencia emocional, manejo de frustraciones, alimentación saludable, tener un espacio para reflexionar con las creencias personales/ lo metafísico y relacionarse de forma saludable con familia y amigos. Igualmente se busca que los participantes reflexionen en un ambiente de juego amigable donde se sientan en confianza de

decir sus respuestas y que los participantes puedan evaluar cómo se encuentran en cada aspecto.

Reglas:

- No se debe de juzgar ni criticar las respuestas de los participantes, si se identifica un comportamiento de burla, se penalizará sacándola del juego.
- Si la persona hace caer la torre, sale del juego.
- Para elegir quien inicia se debe de asignar el primer turno a la persona con menor edad, el juego avanza desde la persona con menor edad hasta la de mayor edad
- Cada persona en su turno debe de lanzar el dado una vez
- El color que se asigne en el dado será exclusivamente de la tarjeta de la dimensión específica, no se puede cambiar de dimensión
- Si tienen la carta de comodín, podrán elegir cualquier color de carta
- La carta de comodín solo se puede usar una vez
- Si sale el color negro en el dado, la persona debe de tomar una carta de color negro y no puede decidir no responder

Metodología:

Convenciones:

- Amarillo: Emocional
- Azul: Académico
- Verde: Física
- Rosado: Espiritual
- Morado: Social
- Negro: Preguntas de cualquier ámbito

Los participantes tendrán que jugar el clásico juego de jenga, el cual cuenta con 54 bloques apilados en grupos de 4. La idea es que los participantes se ubiquen alrededor de la estructura y, cuando sea su turno, tiren un dado. Este dado, cuyas caras son de colores y corresponden a las 5 dimensiones del equilibrio personal, le indicará al participante que lo lanzó, cuál es el color de los bloques que pueden retirar en su turno. Tras retirar el bloque y en caso de que no se caiga, el participante cogerá una tarjeta del color del bloque, la cual, dependiendo del

color, hará referencia e invita a reflexionar sobre el ámbito al que corresponde. Tras responder la pregunta, el participante cogerá 1 moneda, a excepción si la carta es negra, en cuyo caso cojera 2. Después de eso, se sigue al siguiente turno. Es importante resaltar que, si se tira el dado y cae en el color negro, el participante podrá retirar un bloque negro y responder alguna de las preguntas de ese mismo color, las cuales incluyen a los 5 ámbitos. El juego continúa hasta que alguno de los participantes derrumba la torre. Por su parte, el ganador será aquel participante que tenga mayor cantidad de monedas.

Preguntas para cada convención:

Amarillo: Emocional

- ¿Cuál es la emoción que más te cuesta expresar y por qué?
- ¿Recuerdas una situación en la que hayas malinterpretado las emociones de otra persona?
- ¿Qué consecuencias tuvo?
- ¿Cómo sueles reaccionar cuando te sientes abrumado por emociones negativas?
- ¿Qué estrategias utilizas para regular tus emociones cuando estás estresado o enojado?
- ¿Crees que eres bueno expresando tus necesidades emocionales a los demás? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cuál ha sido el mayor desafío emocional que has enfrentado en tu vida y cómo lo superaste?
- ¿Te consideras una persona empática? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la situación más difícil en la que has tenido que ponerte en el lugar de otra persona?
- ¿Cómo crees que la empatía puede fortalecer las relaciones?
- ¿Cuál es la relación más importante en tu vida y por qué?
- ¿Qué te cuesta más perdonar: un error propio o un error de otra persona?
- ¿Cómo manejas los conflictos en tus relaciones?
- ¿Cuáles son tus mayores fortalezas y debilidades emocionales?
- ¿Qué aspectos de tu personalidad te gustaría cambiar?
- ¿Cómo te ves a ti mismo dentro de 5 años en términos de tu bienestar emocional?

Azul: Académico

¿Cuál ha sido la mayor frustración académica que has experimentado y cómo la superaste (o no)? Esta pregunta puede revelar estrategias de afrontamiento y resiliencia.

Si pudieras volver atrás en el tiempo, ¿qué consejo le darías a tu yo de 16 años sobre cómo manejar la presión académica? Esta pregunta invita a la reflexión sobre los errores del pasado y cómo aprender de ellos.

¿Cuál es tu mayor miedo relacionado con el fracaso académico y por qué crees que sientes ese miedo? Al confrontar sus miedos, los jugadores pueden desarrollar una mayor autoconciencia.

¿Prefieres ser el mejor en algo o ser feliz haciendo lo que te gusta, aunque no seas el número uno? Esta pregunta desafía la idea de que el éxito académico es sinónimo de felicidad.

¿Crees que la sociedad ejerce demasiada presión sobre los estudiantes para que obtengan buenas calificaciones? ¿Por qué? Esta pregunta fomenta la discusión sobre los valores actuales y el papel de la educación.

¿Cuál es tu opinión sobre las comparaciones académicas con tus compañeros? ¿Crees que son útiles o perjudiciales? Esta pregunta aborda un tema muy común entre los estudiantes y puede generar un debate interesante.

¿Has alguna vez sentido que la carga académica te ha impedido disfrutar de otras áreas de tu vida? ¿Cómo has equilibrado ambas? Esta pregunta ayuda a reflexionar sobre la importancia de encontrar un equilibrio entre los estudios y otras actividades.

¿Cuál es tu mayor frustración con el sistema educativo actual? Esta pregunta puede revelar críticas constructivas y generar ideas para mejorar el sistema.

¿Qué harías si te dieran a elegir entre tener un trabajo bien remunerado pero que no te gusta y seguir estudiando algo que te apasiona pero que no te garantiza un buen futuro económico? Esta pregunta plantea un dilema común que puede generar un debate interesante sobre valores y prioridades.

¿Cómo te afecta el miedo al fracaso a la hora de afrontar nuevos desafíos académicos? Esta pregunta invita a los jugadores a reflexionar sobre sus propias limitaciones y cómo superarlas.

Verde: Física

¿Cuál es el alimento que más te avergüenza admitir que te encanta?

¿Has mentido alguna vez sobre lo que has comido para causar una buena impresión?

¿Te has sentido culpable alguna vez por comer algo que considerabas poco saludable?

¿Crees que la sociedad ejerce demasiada presión sobre los cuerpos y la alimentación?

¿Has probado alguna vez una dieta extrema y cómo te sentiste?

¿Qué opinas sobre los influencers de la salud y sus consejos nutricionales?

- ¿Crees que la industria alimentaria nos manipula para consumir alimentos procesados?
- ¿Qué cambiarías de tu relación con la comida?
- ¿Cuál es el mayor obstáculo que enfrentas para llevar una alimentación saludable?
- ¿Cómo te sentirías si tuvieras que renunciar a tu comida favorita para siempre?
- ¿Cuánta agua bebes al día realmente?
- ¿Con qué frecuencia comes comida rápida?
- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes al día?
- ¿Lees las etiquetas nutricionales de los alimentos antes de comprarlos?
- ¿Te saltas el desayuno con frecuencia?
- ¿Cuántas veces a la semana cocinas en casa?
- ¿Qué tipo de snacks sueles consumir entre comidas?
- ¿Cuál es tu relación con el azúcar?
- ¿Te sientes satisfecho con tu peso actual?
- ¿Has considerado consultar a un nutricionista?

Rosado: Espiritual

- ¿Cuál es la experiencia más espiritual que has tenido y cómo te hizo sentir?
- Si pudieras tener una conversación con una figura espiritual o religiosa, ¿qué le preguntarías?
- ¿Crees en la vida después de la muerte? ¿Cómo te imaginas?
- ¿Cuál es la mayor duda existencial que has tenido y cómo has tratado de resolverla?
- ¿Qué rol juega la espiritualidad en tu vida diaria? ¿Cómo influye en tus decisiones?
- Sobre la conexión con uno mismo:
- ¿Cuál es tu mayor miedo relacionado con la muerte?
- ¿Qué crees que sucede con nuestra conciencia después de morir?
- ¿Has tenido alguna experiencia que te haya hecho cuestionar la realidad?
- ¿Crees en la reencarnación? ¿Por qué?
- ¿Cuál es tu mayor deseo espiritual?
- ¿Crees en la existencia de una fuerza superior o energía universal? ¿Cómo te conectas con ella?
- ¿Cómo concibes el concepto de karma? ¿Crees que tus acciones tienen consecuencias en el futuro?
- ¿Qué papel juega la naturaleza en tu espiritualidad?
- ¿Crees en la existencia de otros mundos o dimensiones?
- ¿Has tenido alguna experiencia que te haya hecho sentir parte de algo más grande que tú?

Morado: social

¿Qué tanto se te dificulta hacer amigos?

¿Qué cualidades valoras más en tus amigos y por qué?

¿Cómo te sientes cuando pasas tiempo solo versus cuando estás con amigos?

Describe una situación en la que tuviste que resolver un conflicto con alguien. ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

¿Te resulta fácil hablar de tus sentimientos con amigos? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Cómo manejas el rechazo o la crítica de los demás?

¿Qué actividades disfrutas más hacer en grupo y por qué?

¿Cómo puedes apoyar a tus amigos cuando están pasando por momentos difíciles?

¿Qué te gustaría cambiar en la forma en que te relacionas con los demás?

¿Cómo te sientes al conocer a personas nuevas?

Describe una situación en la que te sentiste muy apoyado por tus amigos. ¿Qué pasó?

¿Qué haces para mantener el equilibrio entre tu vida social y tus estudios?

¿Cómo influye tu grupo de amigos en tu bienestar emocional?

¿Qué estrategias utilizas para mantener el contacto con amigos que no están cerca?

¿Cómo te gustaría que evolucionen tus relaciones a lo largo de tu vida académica?

¿Cómo manejas la presión social de tus compañeros en relación con el rendimiento académico?

¿Cómo te apoyas en tu familia y amigos fuera de la universidad para manejar el estrés académico?

¿Cómo te sientes al recibir críticas constructivas de tus compañeros sobre tu trabajo?

¿Cómo puedes contribuir al bienestar emocional de tus compañeros en momentos de alta presión?