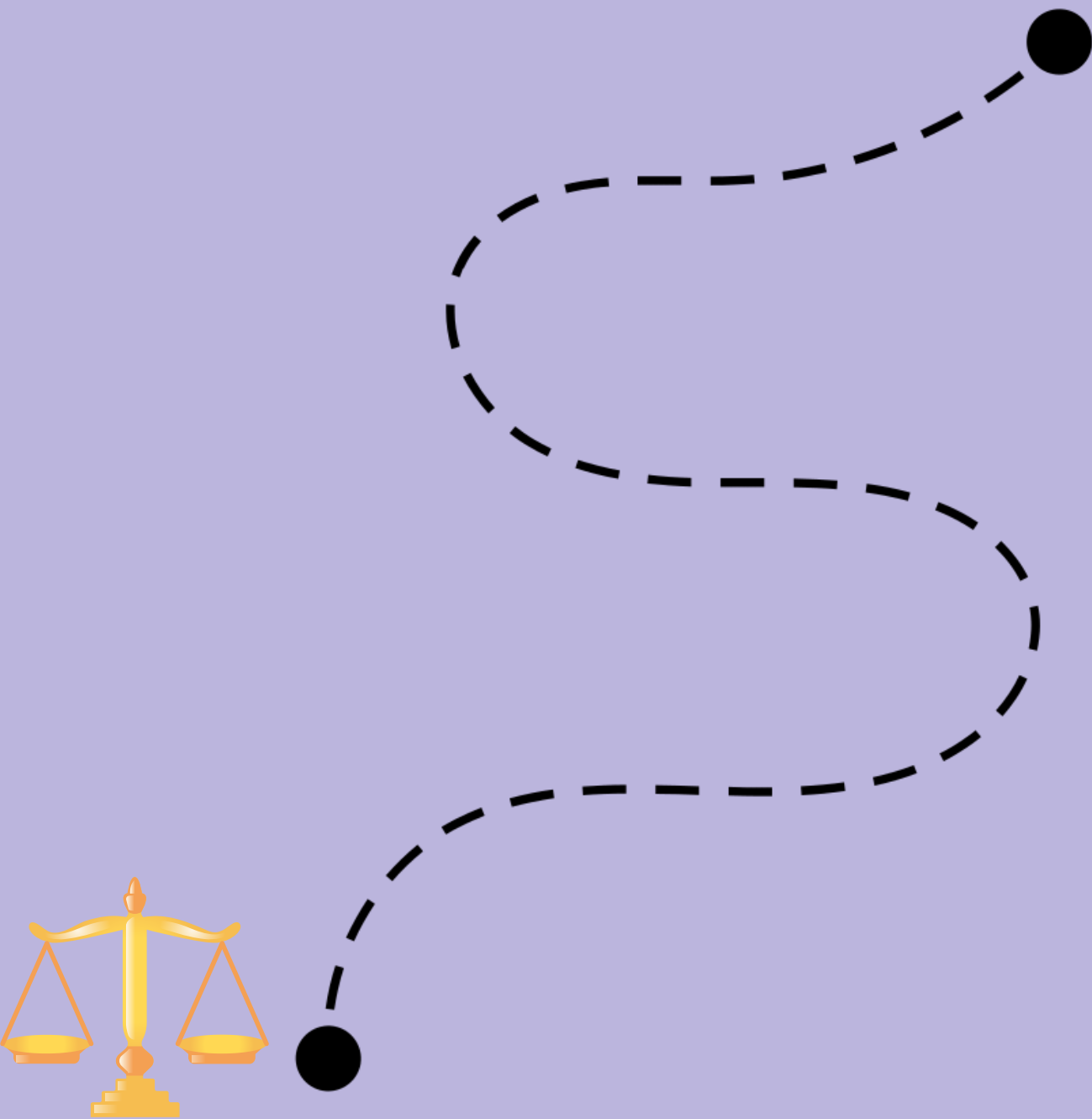


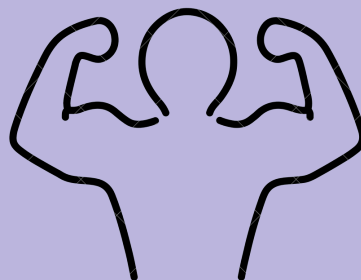
LA RUTA DEL BALANCE



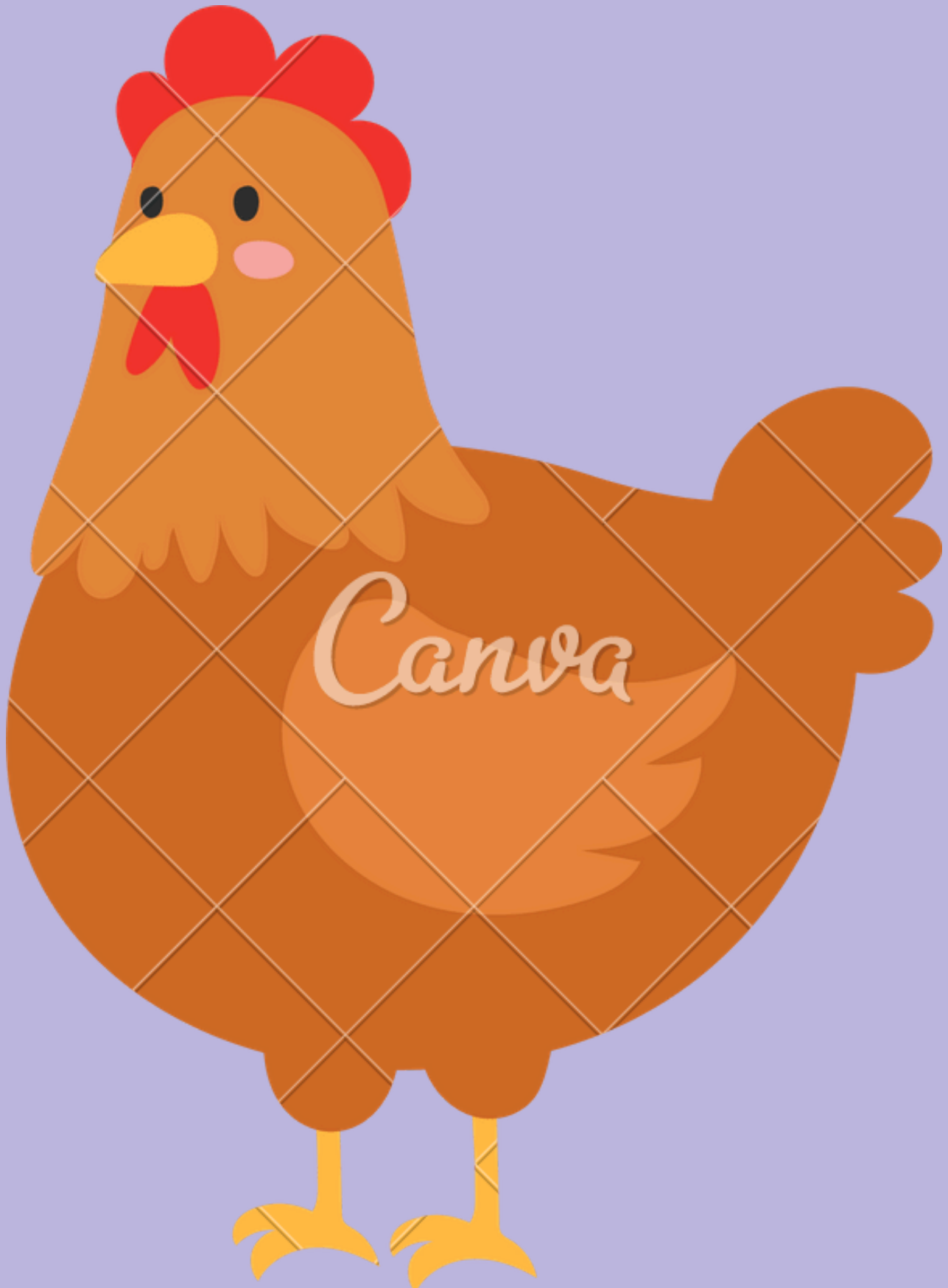
OBJETIVOS

El juego busca que los participantes reflexionen y evalúen su propio equilibrio personal en las cinco áreas fundamentales de la vida (emocional, académica, física, espiritual y social), a través de una serie de preguntas distribuidos en estaciones.

- Fomentar la autoevaluación y colaboración entre los miembros del equipo, promoviendo una mayor conciencia del equilibrio personal en la vida cotidiana



gallinita ciega



MECÁNICA

Se formarán 5 equipos, cada uno compuesto por 2 jugadores, cada equipo deberá elegir un nombre.

El juego se llevará a cabo en el piso 6 del ML y habrá 5 estaciones distribuidas por todo el piso, cada una vinculada a una de las dimensiones del equilibrio personal (emocional, académica, física, espiritual y social).

Los equipos comenzarán en una de las estaciones asignadas y deberán resolver una pregunta relacionada con la dimensión de esa estación.

Cada pregunta tendrá tres respuestas de opción múltiple, la respuesta correcta otorgará 10 puntos, una respuesta parcialmente correcta otorgará 5 puntos y la respuesta menos correcta o incorrecta otorgará 0 puntos.

Los equipos irán avanzando siguiendo el orden de las manecillas del reloj. Cada pregunta está diseñada para hacer reflexionar a los jugadores sobre cómo manejan esas dimensiones en su vida diaria.

Al final del juego, ganará el equipo que, al finalizar todas las estaciones, haya acumulado más puntos.

Si hay un empate en puntos, se llevará a cabo un acertijo adicional para desempatar. Si persiste el empate tras el acertijo adicional, ambos equipos serán declarados ganadores.

REGLAS

- Los equipos deben seguir el orden de las estaciones, avanzando siempre según las manecillas del reloj.
- Cada equipo debe resolver su acertijo antes de avanzar a la siguiente estación.
- No se permite que los equipos ayuden o se comuniquen con otros equipos durante el juego.
- Cada equipo tendrá 5 min por estación

Dimensión Social

¿Cómo equilibras tu tiempo entre responsabilidades y vida social?

A

Tengo un buen equilibrio y disfruto de ambas áreas

x PUNTOS

B

A veces me cuesta dedicar tiempo a mi vida social.

x PUNTOS

C

Me resulta difícil encontrar tiempo para socializar.

x PUNTOS



Dimensión Psicológica

¿Como manejas el estrés y la carga emocional que trae consigo la cotidianidad ?

A Establezco mis prioridades, sin descuidar mi integridad física y mental, realizando actividades que disfruto y apoyandome en las personas de mi confianza.

x PUNTOS

B Busco alguien de confianza con quien hablar, para desahogarme y a la vez trato de solo hacer las tareas que se que puedo cumplir.

x PUNTOS

C Evado mis responsabilidades e intento guardar mis problemas para mi mism@

x PUNTOS



Dimensión Académica

¿Cuál de las siguientes prácticas es considerada más efectiva, según estudios sobre el rendimiento académico, para lograr un equilibrio sostenible entre estudio y bienestar personal a largo plazo?

A Priorizar la gestión del tiempo mediante el establecimiento de metas diarias y semanales, adaptando el horario de estudio y actividades personales según las necesidades y manteniendo momentos de descanso y desconexión.

x PUNTOS

B Usar la técnica Pomodoro de manera estricta, alternando períodos de estudio intensivo de 25 minutos con descansos de 5 minutos, independientemente del contenido o dificultad de las tareas.

x PUNTOS

C Establecer un horario de estudio fijo que se mantenga igual todos los días, sin variación, para desarrollar una rutina consistente y minimizar el estrés por decisiones diarias.

x PUNTOS



Dimensión Física

¿Cómo gestionas el equilibrio entre el autocuidado físico y otras áreas de tu vida cuando se presentan conflictos de tiempo o prioridades?

A

Priorizo mi bienestar físico incluso cuando tengo otras responsabilidades importantes

10 PUNTOS

B

Trato de equilibrarlo, pero cuando estoy bajo presión, descuido mi salud física.

5 PUNTOS

C

En la mayoría de los casos, sacrifico mi cuidado físico por otras responsabilidades

0 PUNTOS



Dimensión Espiritual

¿Cómo influye tu conexión espiritual o práctica interna en la forma en que afrontas desafíos o tomas decisiones difíciles en tu vida?

Mi conexión espiritual es un pilar clave para enfrentar desafíos y tomar decisiones importantes, guiando mi perspectiva y acciones.

10 PUNTOS

Mi conexión espiritual es un pilar clave para enfrentar desafíos y tomar decisiones importantes, guiando mi perspectiva y acciones.

5 PUNTOS

Mi espiritualidad tiene poco o ningún impacto directo en la manera en que enfrento desafíos o decisiones importantes.

0 PUNTOS

