

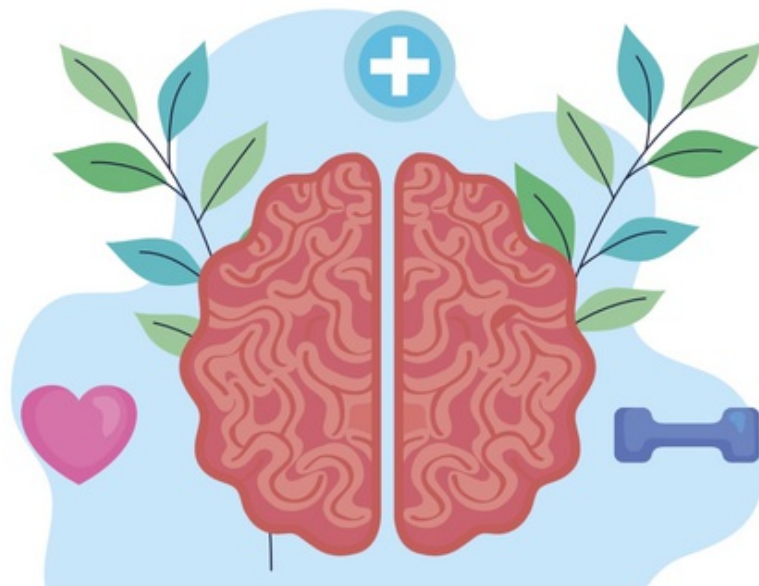
Semana i 2024

Desafíos realizados como docente responsable en años anteriores.

Etapa: Santiago

Autor: Katalina Andrea Bravo Delgado

Publicación: Domingo 07 de Julio de 2024 a las 09:03 PM



La actividad física: factor protector del bienestar emocional

En el desafío "La actividad física: factor protector del bienestar emocional", se explorará la profunda conexión entre el movimiento y la salud mental. Descubrirás cómo el ejercicio regular funciona como una poderosa herramienta para prevenir y combatir diversos problemas emocionales, promoviendo un estado de ánimo positivo y una mayor resiliencia ante las adversidades. A lo largo del desafío, te sumergirás en los siguientes aspectos:

* **Fundamentos científicos:** Comprenderás las complejas relaciones entre la actividad física, el cerebro y las emociones.

* **Beneficios para la salud mental:** Abordarás en profundidad los efectos positivos del ejercicio sobre diversos trastornos emocionales, incluyendo la depresión, la ansiedad y el estrés.

* **Aplicaciones prácticas:** Explorarás diversas modalidades de ejercicio físico, desde deportes tradicionales hasta actividades más alternativas. Descubrirás cómo incorporar el movimiento en tu rutina diaria de manera efectiva y placentera.

El desafío culmina con el diseño de una campaña de promoción de la actividad física en la universidad. Deberás desarrollar un plan integral que incluya objetivos, estrategias, actividades, materiales y canales de comunicación para fomentar la participación de la comunidad universitaria en la práctica regular de ejercicio físico.

¡Anímate a participar y descubre el potencial de la actividad física para transformar tu vida!

DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO.

En esta sección se solicita ingresar toda la información que permitirá identificar, conocer y/o comprender el desafío propuesto.

1 Título del desafío en inglés

Physical activity, a protective factor for emotional well-being

2 Describa el problema o necesidad identificada que da origen al desafío. *

Debe describir el problema y el contexto en que se desarrollará el desafío. Puede utilizar por ejemplo, información publicada en la prensa, en algún artículo científico, resultados de alguna encuesta, etcétera. (mínimo 500 y máximo 1300 caracteres).

Los investigadores coinciden en que la adolescencia es una de las etapas más sensibles en cuanto a la salud mental. Si bien la prevalencia de problemas de salud mental aumenta entre los 12 y los 26 años, los síntomas y sus consecuencias suelen permanecer hacia la última etapa de la adolescencia incluso prolongarse hasta la edad adulta. Aproximadamente el 50% de los trastornos mentales que sufren los adultos tienen su origen en la adolescencia (Patalay et al., 2016).

La práctica de actividad física y la regulación emocional mantienen una estrecha relación, especialmente en el ámbito del aprendizaje (Mite et al., 2018). Múltiples investigaciones han confirmado que el ejercicio físico regular no solo beneficia al cuerpo, sino que también impacta de manera positiva en la capacidad de los estudiantes para manejar sus emociones, lo que a su vez se traduce en un mejor rendimiento académico y un ambiente de aprendizaje más positivo. (Ramírez et al., 2004) El mantenimiento de estilos de vida activos sin duda influye positivamente sobre la salud y conforma una importante tarea preventiva. Existe un impacto psicológico del ejercicio, independientemente de su duración, promueve el bienestar subjetivo y combate el estrés. (Ramos et al., 2012)

De ahí que surge la idea de crear este desafío, abordando temáticas como: la falta de actividad física y su impacto negativo en el bienestar emocional, promoción de hábitos de vida activos y sensibilización sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental.

3 Describa lo que se espera que los estudiantes aprendan desarrollando el desafío planteado.

*

En esta parte puede, por ejemplo, describir las etapas del trabajo que espera que los estudiantes realicen durante los días que dura Semana i, modalidad de trabajo, recolección de información, etcétera (mínimo 500 y máximo 1000 caracteres).

Esta iniciativa se sustenta en estudios como el de Villarrubia (2023), que evidencian la relación entre la práctica de actividad física y la mejora en el rendimiento académico, el bienestar psicológico y el estado emocional de los estudiantes universitarios. Además, se espera que luego de la implementación del desafío, los estudiantes participantes muestren mejoras en el reconocimiento, comprensión y manejo de sus emociones, tanto en situaciones positivas como negativas.

En línea con la frase del escritor D.H Lawrence: "La vida sólo es soportable cuando el cuerpo y el alma viven en perfecta armonía, existe un equilibrio natural entre ambos y se respetan recíprocamente.". Se espera que el programa impacte positivamente en la comunidad educativa al promover personas con mejores habilidades socioemocionales. Esto a su vez, se verá reflejado en la prevención de problemas sociales, contribuyendo a una mejor salud pública. De esta forma, el programa no solo mejorará la calidad de vida de los estudiantes, sino que también fomentará esa "armonía perfecta" entre cuerpo y alma que señala Lawrence y que es esencial para una existencia plena y significativa.

4 Identifique las competencias genéricas asociadas al desafío (Marque máximo 1). *

Las competencias genéricas base de Semana i a las que tributan todos los desafíos son **Visión Global, el Emprendimiento y Liderazgo y la Innovación.**

Si su desafío además tributa a otra competencia, marque la competencia elegida:

Responsabilidad Pública.

5 Vías temáticas o de interés del desafío. *

Marque el área que mejor describe la temática que abordará su desafío.

[teal]*Responsabilidad Pública:*/teal] Sustentabilidad, políticas públicas y ciudadanía, bienestar y calidad de vida, gestión de emergencia e inclusión.

6 Para continuar la formulación del desafío ¿requiero apoyo para completar las preguntas

asociadas a la evaluación e implementación del desafío? *

No.

EVALUACIÓN.

En Semana i la evaluación se vincula al desempeño del/la estudiante en relación al desafío y las competencias genéricas que éste aborda. El tipo de evaluación considera el desempeño diario (evaluación de proceso) y la propuesta de solución al desafío planteado (evaluación final). Como parte del proceso de evaluación se consideran también instancias de retroalimentación efectiva y oportuna, programados previamente.

Las instancias de coevaluación y autoevaluación serán de carácter formativo o sumativo y podrán ser consideradas dentro de las evaluaciones de proceso o en la evaluación final, con una ponderación no superior al 10% de la nota final del desafío.

7 Evaluación de proceso. *

El desempeño diario corresponderá a un 60% de la nota final, divididos en las evaluaciones de proceso realizadas durante la jornada 1 y 2 de la actividad académica. Indique y describa brevemente para cada jornada las evaluaciones que realizará a los estudiantes, puede considerar evaluaciones individuales y/o grupales.

Día 1 y 2: al final del día se mostrará un resumen del trabajo realizado, incluyendo la base conceptual de la solución y las distintas alternativas que se están evaluando para llevarla a cabo.

Se evaluará a través de una rúbrica, bajo los siguientes indicadores:

- Trabajo en equipo (20%)
- Investigación (20%)
- Interdisciplina (10%)
- Retroalimentación (10%)

8 Evaluación del resultado final. *

La propuesta de solución al desafío (evaluación final) corresponderá al 40% restante de la calificación final. Indique y describa brevemente cuál será el producto a ser evaluado y los criterios e instrumentos que utilizará para ello.

Se evaluará a través de una rúbrica, bajo los siguientes indicadores:

Presentación final (20%) - Presentación y diseño de la campaña

Retroalimentación(preguntas) (10%) - Ronda de preguntas

Trabajo en equipo - evaluación de pares (5%) - Coevaluación

Autoevaluación (5%)

IMPLEMENTACIÓN: ACTIVIDADES DEL DESAFÍO.

Describa las principales actividades que se espera realicen los estudiantes para lograr resolver el Desafío propuesto. En esta etapa se deben calendarizar y planificar las acciones que los estudiantes realizarán durante los días de Semana i, ya sea de trabajo directo (bajo supervisión del docente) como de trabajo indirecto o autónomo. Debe considerar acciones de carga directa e indirecta, planificando al menos 5 módulos diarios. Es relevante establecer pausas activas entre las actividades y siempre resguardar el horario del almuerzo (13:50 a 15:00 hrs).

Debe definir el trabajo que realizarán los estudiantes para cada módulo, siendo monitoreados por el docente responsable, al menos, al inicio y término de cada jornada. El resto del día pueden estar acompañados, si es su caso, por el docente co-responsable. No es necesario la presencia directa del docente responsable durante toda la jornada planificada.

En el caso de que en determinados horarios los docentes tengan otras actividades académicas comprometidas, se sugiere considerar en estos módulos trabajo autónomo (por ejemplo, búsqueda o recolección de datos) y que posteriormente el docente podrá evaluar y retroalimentar.

Debe considerar el uso de la plataforma Canvas como apoyo y/o complemento en la realización de su desafío.

En el botón de ayuda correspondiente a cada día, encontrará sugerencias para cada jornada en particular.

9 Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 1. *

Planifique 5 módulos de trabajo diarios para el estudiante. No olvide vincular los contenidos y actividades, con las competencias genéricas UDD seleccionadas, con el propósito de contribuir al desarrollo de estas a través de la implementación del desafío.

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1			5:	Dinámica para que los estudiantes se

	H1 8:30 - 9:10 Módulo	3: Sala de clases. Tipo de Espacio	Requerimientos (data; audio; para micrófono; Operaciones cable MAC).	conozcan y presentación del problema. Se establecen las reglas y lineamientos fundamentales para las actividades. Descripción de Actividades a Realizar
2	H2 9:50 - 11:00	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Clase teórica: * Concepto de bienestar emocional: Definición, dimensiones e importancia.* Factores que influyen en el bienestar emocional.* La actividad física como factor protector del bienestar emocional: Evidencia científica.* Beneficios específicos de la actividad física para el bienestar emocional.
3	H3 11:10 - 12:20	9: Espacio deportivo.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Clase práctica: Se realizará una sesión de actividad física dirigida
4	H4 12:30 - 13:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Tarea 1: División de grupos de trabajo. Cada grupo deberá investigar sobre tipos de actividad física y sus beneficios a nivel emocional
5	H6 15:10 - 16:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Tarea 2: Los alumnos deberán reunirse en equipo, para crear las líneas de trabajo y establecer sus primeras ideas para diseñar una campaña de promoción de la actividad física. Deberán cargar en Canvas sus avances

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H1 8:30 - 9:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Clase teórica: *Se conversa sobre lo presentado el día anterior, ideas, dudas, propuestas *Evaluación de la actividad física actual *Establecimiento de metas realistas y alcanzables para la actividad física *Planificación de actividades físicas: tipos de actividades, duración, frecuencia e intensidad *Estrategias para mantener la motivación y la adherencia a la actividad física.
2	H2 9:50 - 11:00	9: Espacio deportivo.	0: Sin requerimientos.	Charla de experto: Clase dirigida por un profesor de educación física, especialista en coaching y liderazgo.
3	H3 11:10 - 12:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Tarea 3: Diseño de una idea concreta para la implementación de una campaña de promoción de actividad física dentro de la universidad
4	H4 12:30 - 13:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Clase práctica: Se realizará una sesión de actividad física dirigida
5	H6 15:10 - 16:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Tarea 4: Propuesta de la idea final, actividades, materiales, diseño de la campaña. Cargar en Canvas avances día 2

11 Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 3. *

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H1 8:30 - 9:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Cada grupo expondrá a sus compañeros, mediante una presentación en PowerPoint, los resultados de su investigación sobre los beneficios de la actividad física. Esta presentación deberá estar respaldada por evidencia científica sólida.
2	H2 9:50 - 11:00	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Se presentará el diseño final del plan integral para promover la participación de la comunidad universitaria en la práctica regular de ejercicio físico. El plan debe incluir objetivos, estrategias, actividades, materiales y canales de comunicación específicos. Toda esta información estará contenida en un informe final que resume el trabajo de investigación y el diseño del plan integral.
3	H3 11:10 - 12:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Ultimos ajustes para la presentación final del proyecto
4	H4 12:30 - 13:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono;	Presentación final del proyecto de Semana I.

5	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos 5: para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
	15:10 - 16:20	de clases.	(data; audio; micrófono; cable MAC).	Presentación final del proyecto de Semana I.

REQUERIMIENTOS.

Para efectos de la implementación del desafío, sólo se considerarán los requerimientos indicados por el docente en el presente apartado y deberán ser aprobados por el equipo de Semana i. Requerimientos posteriores no podrán ser considerados.

12 Librería, Fotocopias e Impresiones.

Señale los requerimientos de que el desafío tendrá de acuerdo a las actividades propuestas. En la tabla, no incluya lo que deberán asumir los estudiantes. Presione el botón "agregar" cada vez que quiera ingresar un nuevo requerimiento.

	Descripción	Cantidad (total)	Justificación
1	No especificado	No especificado	No especificado

13 Fondos por rendir.

Señale los otros requerimientos que el desafío tendrá de acuerdo a las actividades propuestas. Recuerde que todo requerimiento está sujeto a aprobación por parte del Comité de Finanzas. En la tabla, no incluya lo que deberán asumir los estudiantes.

	Descripción	Cantidad (total)	Costo aproximado	Justificación
1	Pago profesor externo	No especificado	\$50.000	Un profesor especialista en coaching, liderazgo y entrenamiento, dictará un módulo titulado: Superando obstáculos y barreras para la práctica regular de actividad física y estrategias para mantener la motivación y la adherencia.

14 Traslados.

Debe incluir sólo los trayectos lejanos a la UDD. Traslados dentro de la comuna de Santiago o Concepción o hacia las comunas colindantes a ella debe incluirlos en los requerimientos que deberán asumir los alumnos (los asistentes consideran a docentes).

	Origen (indicar campus)	Destino	Día de salida	Hora de salida (desde UDD)	Hora de regreso (a UDD)	N° de asistentes
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado

15 Requerimientos para la realización del desafío que deberán asumir los estudiantes.

Seleccione y/ o agregue en "otros", lo que deben aportar los estudiantes para el logro del desafío (por ejemplo, tijeras, cuaderno, herramientas de construcción, gestionar la donación de alimentos u otros, etc).

Computador personal.

Dispositivo móvil con acceso a internet.

Alimentación de cada día.

16 Indique otros requerimientos. *

No contesta

CO-RESPONSABLES, COLABORADORES E INSTITUCIONES.

17 ¿Tiene profesor Co-Responsable del desafío? *

Profesor que está con usted desde el diseño hasta la ejecución del desafío, siendo su participación clave en el desarrollo de éste (este rol será susceptible a pago de honorarios).

No.

18 Datos del profesor Co-Responsable. *

	Nombre	Apellidos	Correo	Rut (sin puntos, con guion)	Vinculación con UDD
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado

19 ¿Tiene profesor Colaborador del desafío? *

Profesor que colabora en aspectos específicos del desafío. Su participación consiste en intervenciones puntuales durante el desarrollo de éste (este rol no será susceptible a pago de honorarios).

Sí.

20 Datos del profesor Colaborador. *

Puede incorporar más de uno.

	Nombre	Apellidos	Correo	Rut (sin puntos, con guion)
1	Nelson	Hernandez	nelsondanielhv@gmail.com	18.122.462-2

21 Respecto a su desafío y su vinculación con el medio, indique: *

El desafío propuesto no se vincula con una organización externa.

22 Señale el nombre de la organización con la que se vincula el desafío. *

No contesta

23 Datos Institución. *

	Respuesta
Nombre	No especificado
Rubro	No especificado
Sitio Web	No especificado
Opcional: Instagram	No especificado

24 Datos Representante Institución. *

	Respuesta
Nombre	No especificado
Apellidos	No especificado
Correo	No especificado

Rut (sin puntos, con guión)	No especificado	Respuesta

25 Imagen Representativa.

Sugerimos utilizar una imagen que haga referencia a su Desafío. No es obligatoria.



[Captura de pantalla 2024-06-22 a la\(s\) 11.40.44 p. m..png](#)

892.80 KB

PRÓXIMOS PASOS.

Una vez que haya completado el formulario, haga click en el botón «enviar a corrección» y uno de los integrantes del equipo de evaluación lo contactará para revisar detalles o sugerencias y dejarlo listo para ser publicado. ¡Muchas gracias por sus ganas de ser parte de Semana i!

Cualquier duda o consulta, puede escribir a semanai.scl@udd.cl o semanai.ccp@udd.cl