

## Semana i 2024

Desafíos realizados como docente responsable en años anteriores.

**Etapas:** Santiago

**Autor:** Guislaine Tamara Aldana Vera

**Publicación:** Miércoles 17 de Julio de 2024 a las 04:19 PM

### NeuroRelax: Explorando la calma cerebral

¿Te imaginas poder construir una solución innovadora que no solo mejore tu bienestar, sino que también ayude a tus compañeros a reducir el estrés? En el desafío NeuroRelax: Explorando la Calma Cerebral, tendrás la oportunidad de hacerlo realidad. Durante tres días intensivos y emocionantes, trabajarás en equipo para diseñar y construir una cabina de relajación basada en principios de neurociencia.

Desde el primer día, te sumergirás en el fascinante mundo del cerebro humano y cómo el estrés afecta nuestras vidas diarias. Aprenderás técnicas efectivas de relajación como el mindfulness y la meditación, y descubrirás cómo puedes integrarlas en una cabina diseñada por ti y tu equipo.

Al finalizar, presentarás y probarás tu cabina NeuroRelax ante tu equipo, compañeros y profesores, demostrando no solo su funcionalidad sino también tu capacidad de innovación. ¡Únete a nosotros y descubre el poder de la neurociencia aplicada al bienestar!

## 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

NeuroRelax: Explorando la calma cerebral

### 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).

¿Sabías que, según un informe reciente, el 60% de los estudiantes universitarios reportan niveles elevados de estrés, y un 30% experimenta síntomas de depresión o ansiedad a lo largo de su carrera académica? En nuestro país, una encuesta reveló que el 75% de los estudiantes considera que el estrés afecta su rendimiento académico y su bienestar general.

El aumento en la carga académica, la presión por obtener buenos resultados y la falta de tiempo para actividades recreativas son factores que contribuyen a esta situación. En este contexto, "NeuroRelax: Explorando la Calma Cerebral" surge como una respuesta innovadora y científica para abordar esta problemática.

Con este desafío de la Semana i, se busca empoderar a los estudiantes, proporcionando un espacio para la relajación y también involucrándolos en el proceso de creación de este espacio. Al construir y utilizar la cabina NeuroRelax, los estudiantes aprenderán y aplicarán técnicas efectivas de manejo del estrés, mejorando su salud mental y rendimiento académico en un entorno colaborativo y educativo. Esta iniciativa no solo aborda los síntomas del estrés, sino que también educa a los estudiantes sobre cómo manejarlo de manera proactiva y saludable.

### 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).

Durante la Semana i, los estudiantes participarán en un desafío integral que les permitirá aprender y aplicar conocimientos prácticos sobre la construcción de espacios de relajación y el manejo del estrés utilizando principios de salud y neurociencia. A lo largo del desafío, los estudiantes pasarán por varias etapas, cada una diseñada para fomentar la colaboración, la creatividad y el aprendizaje práctico. El trabajo será colaborativo, promoviendo la comunicación y el trabajo en equipo.

Los estudiantes recolectarán información a través de recursos educativos proporcionados y mediante la práctica directa en los talleres. Esta metodología práctica y basada en la experiencia ayudará a los estudiantes a internalizar los conceptos aprendidos y aplicarlos en su vida diaria.

Los estudiantes también participarán activamente en la creación de la cabina NeuroRelax con sus propias manos y en equipo. Este enfoque práctico les permitirá aplicar los conocimientos adquiridos sobre neurociencia y técnicas de relajación de manera tangible, desarrollando soluciones innovadoras para la reducción del estrés.

---

**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.

**Jornada 1: Introducción, Neurociencia y Planificación (30%)**

**Participación Activa en la Sesión Informativa (10%):** Los estudiantes asistirán a una sesión informativa sobre los objetivos del desafío y la neurociencia del estrés.

**Planificación del Proyecto (20%):** Los equipos se organizarán, asignarán roles y planificarán la construcción de la cabina, elaborando un cronograma y recopilando materiales necesarios.

**Jornada 2: Construcción de la Cabina y Implementación de Herramientas de Bienestar (30%)**

**Desempeño en la Construcción (15%):** Los equipos trabajarán en la construcción de la cabina, utilizando técnicas de construcción básicas.

**Implementación de Herramientas y Elementos de Bienestar (15%):** Los equipos instalarán y ajustarán la cabina con diferentes elementos asociados al bienestar, aprendidos en la jornada 1.

**Jornada 3: Talleres y Evaluación Final (40%)**

**Talleres y Actividades Educativas (10%):** Los estudiantes participarán en talleres interactivos dentro de la cabina, practicando técnicas de meditación, respiración y mindfulness basadas en la neurociencia del estrés.

**Evaluación y Reflexión (30%):** Los equipos evaluarán el impacto de la cabina NeuroRelax,

presentarán su proyecto y recibirán retroalimentación. La evaluación final considerará la funcionalidad de la cabina, la implementación de tecnologías, la creatividad e innovación y la calidad de la presentación del proyecto.

---

## **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.

El producto a ser evaluado será la cabina NeuroRelax completamente funcional y operativa, diseñada y construida por los estudiantes, junto con una presentación detallada que explique el proceso y los beneficios de la cabina.

**Funcionalidad de la Cabina (15%):** La cabina debe estar completamente construida y operativa, diseñada para promover el bienestar y reducir el estrés, basadas en los principios de la neurociencia.

**Creatividad e Innovación (10%):** Uso creativo de materiales y espacio en la construcción de la cabina. Innovaciones en el diseño y la implementación de elementos de bienestar.

**Presentación del Proyecto (15%):** Los estudiantes deben preparar una presentación que detalle el proceso de planificación, construcción, instalación de tecnologías, y los beneficios neurocientíficos de la cabina.

## 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:	Bienvenida y Presentación del

	<b>H2   9:50 - 11:00</b>	<b>3: Sala de Tipo de Espacio</b>	<b>Audiovisuales Requerimientos (data; audio; para micrófono; Operaciones cable MAC).</b>	<b>ProgramaFundamentos de NeurocienciaConceptos básicos de neurociencia relacionados con el estrés y la relajación.</b>
<b>2</b>	<b>H3   11:10 - 12:20</b>	<b>3: Sala de clases.</b>	<b>5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).</b>	<b>Identificación de Fuentes de EstrésTipos de estrés y cómo afectan al cerebro.Discusión en grupos sobre experiencias personales de estrés.</b>
<b>3</b>	<b>H5   13:50 - 15:00</b>	<b>6: Taller.</b>	<b>5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).</b>	<b>Técnicas de Relajación Basadas en la NeurocienciaTaller práctico de técnicas de relajación.</b>
<b>4</b>	<b>H6   15:10 - 16:20</b>	<b>6: Taller.</b>	<b>5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).</b>	<b>Diseño y Planificación de la Cabina NeuroRelax Introducción al Proyecto de la Cabina NeuroRelaxPresentación del proyecto y asignación de roles en los equipos.</b>
<b>5</b>	<b>H7   16:30 - 17:40</b>	<b>6: Taller.</b>	<b>5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).</b>	<b>Selección de Materiales y Recursos Investigación y selección de materiales adecuados. Planificación del Proyecto Elaboración de un cronograma y asignación de tareas.</b>

**10** Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 2. \*

<b>Módulo</b>	<b>Tipo de Espacio</b>	<b>Requerimientos para Operaciones</b>	<b>Descripción de Actividades a Realizar</b>
---------------	----------------------------	--	--

1	H2   Módulo 9:50 - 11:00	Tipo de Espacio Taller.	Requerimientos (data; para; Operaciones micrófono, cable MAC).	Construcción y Evaluación de la Cabina NeuroRelax Inicio de la construcción de la cabina en equipos.
2	H3   11:10 - 12:20	6: Taller.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Construcción y Evaluación de la Cabina NeuroRelax Inicio de la construcción de la cabina en equipos.
3	H5   13:50 - 15:00	6: Taller.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Construcción y Evaluación de la Cabina NeuroRelax Inicio de la construcción de la cabina en equipos.
4	H6   15:10 - 16:20	6: Taller.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Construcción y Evaluación de la Cabina NeuroRelax Inicio de la construcción de la cabina en equipos.
5	H7   16:30 - 17:40	6: Taller.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Implementación de Técnicas de Relajación Evaluación del funcionamiento de la cabina.Pruebas de usuarios y recopilación de feedback.

**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	H2   9:50 -	6:	5: Audiovisuales (data; audio;	Implementación de Técnicas de Relajación Evaluación del funcionamiento de la



	11:00	Taller.	Requerimientos para Operaciones	cabina.Pruebas de usuarios y recopilación de feedback.
	Módulo	Tipo de Espacio		Descripción de Actividades a Realizar
2	H3   11:10 - 12:20	6: Taller.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Demostración de la Cabina NeuroRelaxDemostración en vivo de la cabina en funcionamiento.Actividad:Un voluntario (estudiante o profesor) ingresará a la cabina y probará las diferentes técnicas de relajación.Explicación en tiempo real de cómo cada elemento de la cabina contribuye a la relajación y reducción del estrés.
3	H5   13:50 - 15:00	2: Salida a terreno (En el campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Sesión de Pruebas y EvaluaciónPruebas por parte de varios voluntarios y recopilación de feedback.Actividad:Invitación a varios voluntarios para que experimenten la cabina.Recopilación de impresiones y sugerencias a través de encuestas y entrevistas breves.Observación y registro de las reacciones de los usuarios para futuras mejoras.
4	H6   15:10 - 16:20	2: Salida a terreno (En el campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Presentación del Proyecto FinalPreparación para la presentación final.Presentación de la cabina y sus beneficios.
5	H7   16:30 - 17:40	2: Salida a terreno (En el campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Presentación del Proyecto FinalPreparación para la presentación final.Presentación de la cabina y sus beneficios.



## 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	Materiales para construcción de estructura de cabina, pvc, adhesivos, lona recubrimiento, audifonos	No especificado	400.000	Construcción de cabina

### 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.

Cámara fotográfica o Smartphone.

Otros.

**16** Indique otros requerimientos. \*

Materiales para el interior de la cabina neurorelax: luces, cojines, caja de huevo, pintura, tijeras, lapices, etc.

## 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).

No.

### 20 Datos del profesor Colaborador. \*

Puede incorporar más de uno.

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

---

**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
<b>Nombre</b>	No especificado
<b>Rubro</b>	No especificado
<b>Sitio Web</b>	No especificado
<b>Opcional: Instagram</b>	No especificado

---

**24** Datos Representante Institución. \*

	Respuesta
<b>Nombre</b>	No especificado
<b>Apellidos</b>	No especificado
<b>Correo</b>	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.

No se cargaron archivos

## 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](mailto:semanai.scl@udd.cl) o [semanai.ccp@udd.cl](mailto:semanai.ccp@udd.cl)