

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Departamento de Estudios Socioculturales

Sustentabilidad y tecnología

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

Programa de Economía Social



ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

**6D04 Programa de Diseño y Comunicación Pública para la Ciencia y la
Gestión de la Cultura**

Proyecto Libre: Paradigma (Juego de Mesa)

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Lic. En Comunicación y Artes Audiovisuales, Luis Fernando Franco Garibay

Profesor PAP: Mtro. José de Jesús Guridi

Tlaquepaque, Jalisco, diciembre de 2022

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP	2
Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	2
Resumen	0
1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional	0
1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto	0
1.2 Caracterización de la organización	1
1.3 Identificación de la(s) problemática(s)	1
1.4. Planeación de alternativa(s)	1
1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora	2
1.6. Valoración de productos, resultados e impactos	2
1.7. Bibliografía y otros recursos	2
1.8. Anexos generales	2
2. Productos	3
3. Reflexión crítica y ética de la experiencia	3
3.1 Sensibilización ante las realidades	3
3.2 Aprendizajes logrados	4

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria- enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.

El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).

El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.

El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.

El Reporte PAP consta de tres componentes:

El primer componente refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.

El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.

El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

Paradigma es un juego de mesa en el que los jugadores deben avanzar a través de la historia de la ciencia en su planeta al mismo tiempo que balancean los niveles de conflicto y cooperación dentro del mismo. El propósito del proyecto es ayudar a las personas a contextualizar históricamente los procesos sociales y poder dar forma así a sus acciones individuales en relación con sus efectos futuros.

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen sus conocimientos para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco entre los involucrados.

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

Tema

El impacto de la comprensión sobre los procesos históricos globales en la salud mental.

Estructura

- Depresión, ansiedad y estrés (Depresión, Ansiedad y Estrés)
- La Salud Mental Según la OMS
- El impacto del cambio climático en la salud mental
- El conocimiento histórico
- Conclusiones: Historia, Identidad y Propósito
- Bibliografía

Depresión, ansiedad y estrés (DAS)

Todas las personas llegan a experimentar depresión, ansiedad y estrés en distintos niveles, cómo una reacción a distintos eventos imprevistos y retadores que surgen día a día. Y aunque en muchos de los casos se presentan de la mano, cada uno tiene sus respectivas diferencias.

Depresión

Del latín *depressio*, significa “opresión”, “encogimiento” o “abatimiento”. Es un diagnóstico psiquiátrico vinculado por sensaciones de **infelicidad, culpa y abatimiento**. Estos síntomas terminan por afectar negativamente la vida laboral, social y afectiva del individuo, quién no necesariamente tendrá una vivencia de tristeza, sino una pérdida de interés o capacidad para disfrutar de las actividades lúdicas. Al mismo tiempo, es importante notar que aunque la diversos cuadros de ansiedad podrían presentarse al mismo tiempo, la depresión también se da de forma aislada.

Su origen es multifactorial, entran en juego elementos genéticos, biológicos, psicosociales y ambientales. Entre los factores psicosociales destacan aquellos de **estrés y ciertos sentimientos negativos** producidos por experiencias como **la contemplación o vivencia de un accidente, trastorno por malas noticias, contexto social**, o una elaboración inadecuada del duelo.

Mientras que la **psico-neuro-inmunología** hace una relación estricta de factores biológicos y psicológicos cómo la fuente de la depresión, desde la **psicología conductual**, la depresión en sí misma no es la causa del malestar, sino una descripción de la situación del sujeto. Es decir, tiene una explicación basada en el ambiente o contexto como un aprendizaje des adaptativo.

Psicoterapias

Psicología del Desarrollo:

Estudia cómo las etapas tempranas en la vida de un individuo pueden predecir su comportamiento futuro.

Terapia de Comportamiento

Busca encontrar actividades que fomenten en el individuo una satisfacción sobre sus propias acciones. También tiene cómo objetivo guiar al individuo para que abandone patrones de conducta que contribuyen a las causas de su malestar (mantenedores).

Los juegos de rol son un elemento muy utilizado por las terapias de comportamiento, ya que le ayudan al individuo a expresar sus problemas desde una distancia emocionalmente segura.

Terapia Cognitiva:

Es parte de la idea de que el malestar se produce por una alteración en la forma de pensar, lo que afecta a la forma de sentir y comportarse del individuo (distorsiones cognitivas).

Ansiedad

Del latín *anxietas* que significa “angustia”, “aflicción”. Se trata de un mecanismo de defensa natural producido por el organismo como una señal de alerta que advierte sobre peligros inminentes a través de una sensación desagradable o de síntomas somáticos de tensión.

La ansiedad adaptativa o no patológica es un grado de ansiedad completamente sano en el individuo, pues le permite reaccionar ante situaciones potencialmente peligrosas. Llegado el punto en que la intensidad sobrepasa el equilibrio normal de respuesta o este **supera la capacidad adaptativa entre el individuo y el medio ambiente**, la ansiedad se convierte en patológica.

En las sociedades avanzadas modernas, esta característica innata del ser humano se ha desarrollado de forma patológica y conforma, en algunos casos, cuadros sintomáticos que constituyen los denominados trastornos de ansiedad.

Entre los trastornos de ansiedad se encuentran:

- Fobias
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de pánico
- Agorafobia
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de ansiedad social
- Etc.

No hay una causa específica para los trastornos de ansiedad, pero se entiende que surgen a partir de una mezcla de factores biológicos, ambientales y psicosociales, además de que es muy común su comorbilidad con otros trastornos sociales.

Ansiedad en la Psicología Cognitiva

Los pensamientos producidos a partir de la ansiedad pueden producir ciertas **distorsiones cognitivas a la hora de orientarse en el mundo y entender la realidad**. Como por ejemplo:

- Pesimismo: "tendencia a focalizarse en el problema sin ser capaz de ver las soluciones".
- Generalización: "los pensamientos son tipo siempre/nunca, todo/nada".

- Pensamiento negativo: "el foco está en los aspectos negativos y se olvidan o descalifican los positivos".
- Catastrofismo: "ver los aspectos negativos de una manera excesiva y exagerada".
- Leer el pensamiento: "creen saber lo que los otros están pensando y sus motivos negativos ocultos".
- Adivinar el futuro: "tendencia a anticipar que las cosas van a salir mal".
- Comparación: "medirse con los demás para acabar siempre perdiendo y sintiéndose inferior".
- Exageración: "si alguien se equivoca una vez pasa a ser un torpe o si le sale mal una cosa le llama fracasado en todas las áreas".
- Culpabilidad: "sentir que las circunstancias desagradables que suceden siempre están en relación con uno mismo"
- Perfeccionismo: "establecer exigencias a los demás, a uno mismo o a cómo deberían ser las cosas".

Estrés

Del latín *stringere* que significa “apretar”. Representa una reacción de defensa física ante una amenaza o situación demandante. Dicha respuesta se da a través del **sistema nervioso simpático** que activa una señal de **lucha o huida**. Este estado no puede mantenerse por mucho tiempo, por lo que el **sistema parasimpático** regresa el cuerpo a condiciones fisiológicas normales conocidas como **estado de homeostasis**.

El estrés visto de forma negativa se conoce cómo **distrés** mientras que positivamente sería **eustrés**.

Factores desencadenantes del estrés

Diez categorías principales de estresores:

1. situaciones que fuerzan a procesar con el cerebro
2. estímulos ambientales
3. percepciones de amenaza
4. alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.)
5. aislamiento y confinamiento
6. bloqueos en nuestros intereses
7. presión grupal
8. frustración
9. no conseguir objetivos planeados
10. relaciones sociales complicadas o fallidas

Los cuatro tipos de acontecimientos estresantes:

- Los **estresores únicos**: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.
- Los **estresores múltiples**: afectan solo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital para las personas.
- Los **estresores cotidianos**: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- Los **estresores biogénicos**: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Tratamiento

Los siguientes ejercicios son recomendados como maneras de disminuir el estrés:

- Realizar ejercicios físicos y de recreación.
- Evitar situaciones que causen estrés.
- Planificar las actividades diarias.
- Mantener una dieta saludable.
- Tener al menos dos ataques de risas al día (permite la liberación de endorfinas).
- Practicar con otras personas juegos de mesa.
- Practicar técnicas de relajación.
- Efectuar actividades de contacto con la naturaleza (senderismo, baños de bosque...).

Resistencia al Estrés

La cantidad de estrés que un individuo puede soportar varía de persona en persona según una serie de variables, desde biológicas hasta cognitivas. Estas últimas dependen, por ejemplo, de la percepción que tenga el individuo sobre la realidad o para describirse a sí mismo. Por ejemplo, alguien con baja autoestima es más propenso a afrontar el estrés de formas poco productivas como auto inculpación, ignorar el problema o recurrir a sustancias.

La Salud Mental Según la OMS

- Una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental.
- Existen opciones eficaces de prevención y tratamiento
- La mayoría de las personas carecen de acceso a una atención eficaz.

*“En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los **más comunes** son la **ansiedad** y los **trastornos depresivos** (1), que en 2020 aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19; las estimaciones iniciales muestran un **aumento del 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año** (2). Aunque existen opciones eficaces de prevención y tratamiento, la mayoría de las personas que padecen trastornos mentales **no tienen acceso a una atención efectiva**. Además, muchos sufren estigma, discriminación y violaciones de los derechos humanos.”*

- OMS (2022) Trastornos Mentales, Datos y Cifras

Trastornos de ansiedad

- En 2019, 201 millones de personas sufrían un trastorno de ansiedad.
- De ellos, 58 millones eran niños y adolescentes.

Depresión

- En 2019, 280 millones de personas sufrían depresión.
- De ellos, 23 millones eran niños y adolescentes.

El impacto del cambio climático en la salud mental

Según un artículo publicado en Frontiers.org: Las personas que viven en entornos sometidos al cambio ambiental perciben su contexto en términos de pasividad, impotencia y una frustración que inhibe su habilidad para adaptarse al cambio climático, produciendo lo que hoy en día se conoce como **Ecoansiedad**.

Otros términos que se han acuñado para hablar de la salud mental en relación con el cambio climático:

- Eco-ansiedad
- Eco-culpa
- Eco-psicología
- Luto Ecológico
- Solastalgia
- Preocupación Bioesférica

La sensación de incertidumbre y anticipación de lo desconocido en términos del cambio climático provoca un distanciamiento psicológico en las personas, que ha llevado como respuesta la creación de un nuevo tratamiento llamado **Eco-Psicología**. A través del cual los pacientes deben aceptar las condiciones reales de sus capacidades para poder participar sobre los cambios drásticos del entorno a una escala global.

El artículo destaca que “Concentrarse sobre un solo evento extraordinario no nos permite comprender el panorama completo.” Y que la distinción sobre los lugares que son elegidos para recibir más asistencia que otros va a exacerbar las inequidades raciales.

El conocimiento histórico

La educación histórica ha ido cambiando a través de las épocas, teniendo una tremenda transformación gracias a las redes de información globales del mundo moderno. La información histórica que alguna vez los gobiernos podían regular a través de los medios masivos de comunicación, según lo dictaran las fuentes oficiales, hoy en día se encuentran bajo el constante escrutinio de personas alrededor del mundo que dedican su tiempo a comprobar los datos a través de diversas fuentes de información.

¿Pero cuál es el efecto de todo esto y porque le interesa a instituciones tanto publicas como privadas controlar las narrativas históricas y en que le ayuda al individuo tener una noción propia y crítica sobre los contextos históricos tanto a nivel local, cómo global?

Según un artículo publicado en el diario de “*History Education Research Journal*” sobre la importancia del estudio de la historia, se afirma que la misma nos ayuda a orientarnos en el tiempo:

“Ya sea que las personas se den cuenta o no, todo en sus vidas está formado tanto por los legados del pasado como por las “historias” que todos nos contamos. Entonces, no hay alternativa a pensar históricamente. Al pensar en nuestras vidas, como todos lo hacemos, tenemos que considerar la historia. Por lo tanto, la elección está entre tratar de hacerlo bien, aplicando el conocimiento, la comprensión y el pensamiento histórico a los problemas que todos enfrentamos como seres históricos, o proponiéndose a hacerlo mal, sin educación histórica y de una manera que solo mira. Nuestro mundo y nuestras vidas a través de la lente del presente. Pasado, presente y futuro son un continuo. Al ser conscientes de nuestro lugar en un continuo de tiempo y conscientes de los patrones que nos han llevado hasta aquí, podemos evaluar mejor nuestra situación actual y considerar futuros posibles. Esta orientación nos permite hacer frente a la vida en nuestro propio tiempo.”

- Nuttall, D. (2021). What is the purpose of studying history? Developing students’ perspectives on the purposes and value of history education

Ver el valor del conocimiento histórico desde este punto es relevante para entender la situación actual de la sociedad mexicana, por ejemplo, dónde solo el 32% de los entrevistados en un estudio del 2015 pudo responder correctamente de qué país se había independizado México. Es importante notar que esta cifra además de ser baja no es un incremento de años anteriores si no que al revés durante el 2010 un 53% contesto correctamente, lo que quiere decir que la educación histórica del país se ha empobrecido.

1.2 Caracterización de la organización

Para este producto no se trabajo con una organización en concreto.

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

Historia, Identidad y Propósito

La investigación presente hizo evidente no solo las distinciones entre los trastornos de depresión, ansiedad y estrés, sino también sus similitudes. Los eventos del mundo actúan, sorbe el individuo, causándole niveles de estrés que según su percepción de la realidad le afectaran en menor o mayor medida negativamente. Cuando afectan negativamente es porque sufre de distorsiones cognitivas, lo que quiere decir que hacen falta terapias donde pueda apreciar sus circunstancias desde otros puntos de vista para sentir un mayor control sobre su condición y decidir que curso desea tomar en el futuro de su desarrollo personal.

Estas decisiones no se toman de forma aislada, sino que en gran medida dependen del contexto social en el que uno vive y cuando ese contexto social sufre de “amnesia histórica” es decir: se desconoce que sucesos culturales, políticos, ideológicos o tecnológicos terminaron por crear el entorno presente del individuo, difícilmente se puede superar la sensación de estar a merced de un mundo desconocido y escapara a las sensaciones impotencia que resultan en los cuadros de depresión, ansiedad o estrés.

De la misma forma en la que un individuo debe entender su historia personal para poder superar patrones de conducta negativos y labrar una identidad sana, la historia de su contexto local beneficia una sensación de pertenencia y empatía que puede extenderse al resto del mundo a partir de una perspectiva histórica global, algo que dadas las circunstancias ecológicas presentes y la capacidad del ser humano para actuar de forma internacional es imprescindible si queremos contar con la salud mental necesaria para afrontar los retos del presente en busca de un futuro bienestar colectivo.

1.4. Planeación de alternativa(s)

- Desmentir mitos y realidades de la historia mexicana. (Video)
 - o Modificaría como percibimos a México en cuestión de virtudes que desconocemos, problemas de los que no somos la única causa y patrones dañinos que repetimos.
- Guía para una perspectiva de noticias a nivel global (Infografía)
 - o Serviría como una base para mirar críticamente el consumo noticioso con fin de tener claro el panorama presente a nivel global.
- Juego de mesa sobre la historia y futuro de la humanidad (Juego)
 - o Refrescaría y aclararía la evolución conjunta de la humanidad como especie en su proceso histórico, aludiendo a la posibilidad científica y tecnológicas del futuro junto a los males que debemos evitar para sobrevivir. Podría servir como una mirada menos agobiante del futuro y poner en balance nuestras decisiones del presente.
- Trivia histórica con hechos poco conocidos o frecuentemente malinterpretados. (Juego)

- o Reescribiría malinterpretaciones que hayan servido como pretexto subconsciente para justificar políticas o ideologías basadas en la ignorancia.
- Desmentir mitos y realidades de la historia mexicana. (Video)
 - o Modificaría como percibimos a México en cuestión de virtudes que desconocemos, problemas de los que no somos la única causa y patrones dañinos que repetimos.
- Guía para una perspectiva de noticias a nivel global (Infografía)
 - o Serviría como una base para mirar críticamente el consumo noticioso con fin de tener claro el panorama presente a nivel global.
- Juego de mesa sobre la historia y futuro de la humanidad (Juego)

Refrescaría y aclararía la evolución conjunta de la humanidad como especie en su proceso histórico, aludiendo a la posibilidad científica y tecnológicas del futuro junto a los males que debemos evitar para sobrevivir. Podría servir como una mirada menos agobiante del futuro

1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

Enunciación del problema y Producto

El problema

Vivimos en una época dónde los impactos de nuestra especie son tan evidentes, acelerados y descomunales que hemos perdido toda sensación de control. Las iteraciones tecnológicas suceden anualmente. Cada año se espera una nueva generación de iPhones, chips y películas de Marvel en una sucesión interminable de “progreso” que nos da la sensación de correr sin avanzar al mirar los efectos que dichas prácticas implican sobre el ecosistema. La sucesión de eventos es tan rápida que pocas veces notamos que la invención de internet, como lo conocemos sucedió, hace apenas 30 años. ¿Cómo podríamos notarlo cuando en los últimos dos años se han creado más datos que durante toda la historia de la humanidad? En 2020 el número de bytes digitales era 40 veces más grande que el número de estrellas en el universo observable. Perdidos en un mar de información estamos a merced de contextualizar nuestra realidad a partir de la opinión popular manifestada en los entornos digitales.

Pero hay un fenómeno que nos aqueja a todos por igual, el del cambio climático. Una situación agravada ciertamente por prácticas de explotación capitalista, una tendencia que tiene raíces culturales tan antiguas y ligadas al progreso tecnológico que continuamente es leída como inherente a la actividad humana. Por lo que ha producido una sensación de alienación al ecosistema y culpabilidad ecológica, manifestándose en el problema central a tratar en este proyecto:

La sensación de desesperanza generalizada sobre el futuro a nivel global producido por una falta de entendimiento sobre el contexto histórico de nuestra especie.

El Producto

Se trata de un juego de mesa para 2 - 4 jugadores, quiénes buscarán avanzar sus civilizaciones planetarias, desde una civilización tipo 0 hasta convertirse en una civilización tipo 1 dentro de la escala de kardashev. La dinámica del juego es una cruce entre “LIFE” y “Serpientes y Escaleras” pues el progreso tecnológico debe de ser lineal, pero ciertos acontecimientos sociales tienen la capacidad de impulsar, retrasar o incluso reiniciar completamente dicho proceso.

Reto

El reto del producto consiste en contextualizar el problema actual del cambio climático a través del proceso histórico de una especie como la nuestra especie gracias a la ayuda de la ciencia.

Objetivo de comunicación

Por un lado, el producto debe de servir como un mecanismo para contextualizar los problemas presentes dentro de un proceso que ha llevado miles de años, aliviando así la sensación de culpa. Por otro lado, al descubrir como los avances en la ciencia han dado lugar a cambios sobre el ecosistema a través de la tecnología, se busca recuperar una sensación de agencia y empoderamiento sobre la capacidad humana de inventar un mundo mejor.

Target ¿A quién le estamos hablando?

Autopercepción

Como espectadores de un mundo cuyas decisiones importantes se toman siempre desde esferas más altas de poder, produciendo una sensación de impotencia ante el cambio.

Percepción del exterior

Una sociedad cuyas definiciones de éxito son individualistas y competitivas, lo que hace difícil generar soluciones sostenibles para el ecosistema que no sacrifiquen su supervivencia dentro del mundo consumista y modificado en el que se habita.

Necesidades

La necesidad de encontrar de que forma participar profesionalmente en el mundo para seguir el paso de las expectativas de consumo y confort sobre las cuales basamos la definición de bienestar.

Asociaciones

Los efectos del cambio climático se le atribuyen principalmente a la operación de grandes empresas y políticas gubernamentales, pero los definen como actores alineados y no cómo acciones humanas nacidas a partir de un consenso a fin de cuentas popular.

Mensaje clave

Mensaje 1: El cambio climático es uno más de los muchos problemas que ha enfrentado nuestra especie en su andar histórico de entendimiento sobre la realidad, y de la misma forma en la que superamos antiguos prejuicios, tenemos la oportunidad de descubrir la forma de cuidar el ecosistema en su totalidad.

Insights del público hacia el concepto, problema o idea

- a. Los humanos son una plaga en la tierra y la destrucción es parte inherente de su naturaleza.
- a. El progreso tecnológico solo lleva a la destrucción del ecosistema.
- a. Es demasiado tarde como para salvar la situación global.

Estilo y tono

El producto debe de invocar una sensación de curiosidad y asombro por la evolución de una especie inteligente, interactuando con su entorno para progresar tecnológicamente. Sin embargo, al estar a merced de una infinidad de factores, el juego de los dados en su discurso debe recordar humorísticamente la oportunidad que cualquier forma de vida tiene dentro de un universo que se expande en cantidades tan colosales de tiempo y espacio que nos permita el no tomarnos tan en serio.

Los no

- El producto no debe de resultar moralizante.
- El producto no debe causar la sensación de impotencia ante el azar de los dados.
- El producto no debe de ser serio en su discurso, sino, en cambio, sincero.

1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

El juego de mesa en su primer prototipo cumple con el objetivo principal de ayudar a los jugadores a contextualizar la evolución histórica de la ciencia y la tecnología, además de colocar sobre la mesa como estos cambios afectan las relaciones sociales del momento y su incidencia a futuro.

Una curiosidad que rescato de ambas sesiones es la evolución del optimismo en los jugadores conforme avanzaban en el juego. Entre más batallaban para salir de las primeras épocas, su visión del futuro era más negativa, mientras que los jugadores que comenzaron a progresar con rapidez al acercarse a las últimas épocas se mostraban más optimistas.

Esto contribuye a una sensación de empoderamiento hacia el jugador ya que sus decisiones tienen un efecto sobre los resultados del juego, dónde a pesar de que ciertos eventos aleatorios pueden retrasar su camino se encuentra completamente a merced de los dados.

Pasos restantes:

- Manufacturar un prototipo con fichas, dados, tableros más dinámicos, fáciles de operar y visualmente atractivos.
- Testear el juego con diversas audiencias, desde aficionados a los juegos de mesa hasta espacios educativos.

1.7. Bibliografía y otros recursos

Cabral, João Carlos Centurion; Veleza, Gessyka Wanglon; Mazzoleni, Martina; Colares, Elton Pinto; Neiva-Silva, Lucas; Neves, Vera Torres das (2016). «Stress and Cognitive Reserve as independent factors of neuropsychological performance in healthy elderly». *Ciência & Saúde Coletiva* 21 (11): 3499-3508. ISSN 1413-8123. doi:10.1590/1413-812320152111.17452015. Consultado el 02 de octubre de 2022

Iruarizaga et al. «Reducción de la ansiedad a través del entrenamiento en habilidades sociales». Consultado el 02 de octubre de 2022

Vara Horna, Aristides A. (2006). Aspectos generales de la depresión: Una revisión empírica. Asociación por la Defensa de las Minorías: Lima.

Hollon, S. & Ponniah, K. (2010). A review of empirically supported psychological therapies for mood disorders in adults. *Depression and Anxiety*.

Cianconi P, Betrò S, Janiri L. The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Front Psychiatry*. 2020 Mar 6;11:74. doi: 10.3389/fpsy.2020.00074. PMID: 32210846; PMCID: PMC7068211.

Trastornos mentales. (s/f). Who.int. Recuperado el 3 de octubre de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Hurtado Galves, J. M. (2011). Una revisión sobre el concepto de identidad del mexicano. Amerika, 4. <https://doi.org/10.4000/amerika.2067>

Nuttall, D. (2021). What is the purpose of studying history? Developing students' perspectives on the purposes and value of history education. History Education Research Journal, 18(1). <https://doi.org/10.14324/herj.18.1.06>

(S/f). Researchgate.net. Recuperado el 3 de octubre de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/345545909_What_is_important_in_history_teaching_Student_class_teachers'_conceptions

¿Qué tanto saben los mexicanos de la Independencia? (2015, September 16). Más pormás. <https://www.maspormas.com/cdmx/que-tanto-saben-los-mexicanos-de-la-independencia/>

2. Productos

La planeación del juego de mesa consta de las siguientes etapas:

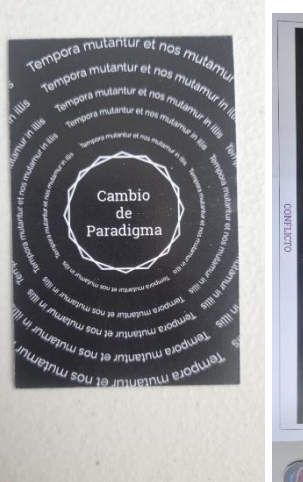
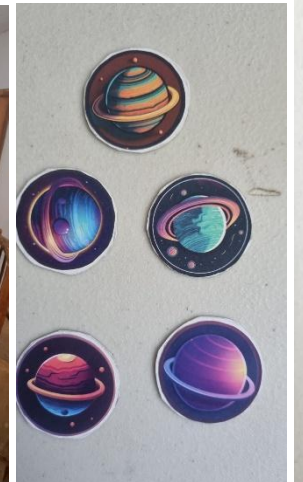
- Diseño de la dinámica principal (carrera, trivia, estrategia, etc.)
- Diseño de las mecánicas de juego (Las reglas, cómo se mueven los jugadores, los eventos en el juego, como funcionan los dados, etc.)
- Investigación histórica de los eventos a incluir en el juego.
- Diseño del branding (colores, tipografías, personalidad)
- Diseño completo del juego (imágenes, fichas, casillas, dados, etc.)
- Impresión y ensamblaje
- Sesiones de testeo con distintas audiencias.

Calendario con el plan de trabajo

El diseño de las mecánicas y la investigación histórica fue algo que se investigó desde el inicio del curso pues era sabido que eso sería lo más tardado.

		26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Fase	Tarea	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
PREPRODUCCION	Diseño Mecanicas del Juego																															
PREPRODUCCION	Diseño Reglas																															
PREPRODUCCION	Definir Herramientas																															
PREPRODUCCION	Lista de eventos historicos																															
PREPRODUCCION	Definir medidas y mockups de elementos (tarjetas, fichas, casillas)																															
PREPRODUCCION	Paleta de Colores y Tipografia																															
PREPRODUCCION	Diseño Casillas																															
PRODUCCION	Imagenes Casillas																															
PREPRODUCCION	Diseño Cartas Evento Epoca																															
PREPRODUCCION	Diseño Cartas Evento Global																															
PRODUCCION	Imagenes Epoca																															
PRODUCCION	Diseño de Dados																															
PRODUCCION	Diseño de Fichas																															
PRODUCCION	Tarito Reglas																															
PRODUCCION	Diseño Reglamento																															
PRODUCCION	Impresion y armado																															
TEST	Test Audiencia 1																															
TEST	Test Audiencia 2																															
TEST	Test Audiencia 3																															
EVALUACION																																

Resultados



3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

3.1 Sensibilización ante las realidades

Durante el desarrollo de la estrategia, había un par de temas sobre los que buscaba estar pendiente para evitar que el mensaje del juego no se distorsionara; Por una parte, los conflictos sociales que surgen a través del recorrido histórico era algo que no quería moralizar tanto como señalar su efecto en la evolución tecnológica. Después de todo sería hacer caso omiso al hecho de que muchos conflictos han dado lugar a el aceleramiento de la ciencia.

Por otra parte, el juego buscaba que los jugadores salieran de su perspectiva individual, humana incluso, y empatizaran con el hecho de ser un planeta adónde una forma de vida inteligente ha empezado a evolucionar. El propósito de esto es señalar como toda forma de vida inteligente va a enfrentar los mismos problemas y tarde o temprano tendrá que conseguir los mismos conocimientos para poder asegurar su supervivencia.

Cómo resultado de estos dos elementos en mente mi preocupación o interés era el de entender los conflictos y errores del pasado desde múltiples puntos de vista, saber que un contexto más grande y complejo existe para dar pie a dichos sucesos y que si nosotros tenemos el privilegio de poder ver más allá del juicio moral de nuestra época entonces tenemos la capacidad de examinar nuestras decisiones presentes.

3.2 Aprendizajes logrados

Reflexión de Paradigma (Juego de mesa)

En la realización de este proyecto ciertamente aprendí sobre mucho sobre historia y las mecánicas de diseño para juegos de mesa. Pero creo que lo más valioso que obtengo de esta experiencia es el haber podido diseñar, desarrollar e implementar con éxito un producto en su totalidad. Esto a nivel profesional me deja muy satisfecho pues me indica que he aprendido a planear y actuar sobre las diversas áreas que componen el desarrollo de un proyecto, dónde si bien mis habilidades no son expertas en todas las áreas, aprendí a preguntar y buscar en los lugares correctos para realizar un trabajo acorde con las expectativas.

Reflexión de Fanzine

Primero descubrí que los fanzines son un método muy versátil para difundir información de todo tipo y probablemente sean un producto que utilizare a futuro. Conocí los elementos que lo componen y al trabajar sobre este dentro de un equipo más grande también tuve un vistazo a como se pueden repartir las tareas en un equipo de redacción editorial. Concretamente al escribir el cuento para el fanzine mejore mis habilidades para tomar información científica y moldearla dentro de una narrativa para fomentar el interés en la ciencia.