



En el Encuentro de juegos virtuales participaron estudiantes y funcionarios de Cartago, San José, Alajuela y Limón. Foto: Cortesía IntegraTEC.

Recreación

## Juegos virtuales para desarrollar habilidades sociales y emocionales

14 de Julio 2020 Por: [Johan Umaña Venegas](#) [1]

**IntegraTEC desarrolló encuentro de juegos virtuales, con estudiantes de Cartago, San José, Alajuela y Limón**

**Es un plan piloto en respuesta a la pandemia de la COVID-19**

**El juego es una gran herramienta para el aprendizaje, particularmente útil para desarrollar nuestras habilidades blandas, como las socioemocionales. Esto es lo que el programa IntegraTEC**

[2] puso a prueba el mes pasado en la actividad **“Encuentro de juegos virtuales”**, que convocó a 22 participantes, entre estudiantes y funcionarios del **Tecnológico de Costa Rica (TEC)** [3].

En la reunión virtual estuvieron estudiantes de los campus de **Cartago y San José**, así como de los centros académicos de **Alajuela y Limón**.

Según la *M.Ed.* Adriana Mata Salas, coordinadora de IntegraTEC y asesora psicoeducativa del **Departamento de Orientación y Psicología (DOP)** [4], este encuentro sirvió de plan piloto, para confirmar las posibilidades de desarrollar actividades recreativas a distancia.

“Los estudiantes y nosotros tuvimos la oportunidad de **jugar, bailar, reírnos... y tener un espacio de relajación en medio de todo lo que puede significar el adaptarnos a esta nueva normalidad**”, narró Mata.



" "Mi experiencia en la actividad fue muy liberadora, ya que salí del estrés, que normalmente manejamos en la U más el que tenemos del encierro. Además, que mi hermana logró participar un rato y la verdad disfruté montones, la hora y media que duró ni se sintió y me reí demasiado".  
" *Melany Bolaños Bonilla, estudiante de Arquitectura y Urbanismo, San José*

## **Apoyo de la pedagogía lúdica**

La actividad se realizó con el **apoyo de especialistas en recreación**, el máster Jorge Vega Agüero, docente de la **Escuela de Cultura y Deporte** [5] y especialista en recreación, y la máster Marcia Rodríguez Morera, docente del Departamento de Vida Estudiantil y Servicios Académicos del **Campus Tecnológico Local San Carlos** [6].

“**La pedagogía lúdica es, sin duda alguna, un método de aprendizaje muy efectivo**, que se desarrolla en todas las etapas de la vida, aunque se intensifica en la infancia, ya que es la

manera más eficiente de captar la atención de los niños por medio de la diversión. Bajo este principio es que se utilizan este tipo de métodos en las demás etapas de la vida, incluida la universitaria”, destacó Vega.

Para Vega, se consiguió uno de los principales objetivos de la actividad, que fue sacar de la cotidianidad a las personas participantes. También, establecer una estrategia lúdica virtual que permitiera crear un contacto entre participantes de distintas sedes y de diferente rango universitario; además de **estimular la creatividad, la competencia y la atención.**

Por su parte, Rodríguez destacó la **relevancia de desarrollar propuestas recreativas que vengan a ofrecer opciones que se adapten a las nuevas formas de convivencia y de socialización.**

**“Jugar produce por sí mismo una gran cantidad de beneficios a nivel personal, que se han investigado a profundidad por años.** Dentro de estos beneficios se pueden destacar, a nivel psicológico y cognitivo, la mejora de la creatividad, autoestima, autoconocimiento, capacidad de resolución de problemas; así como la disminución del estrés, depresión y ansiedad.

“Dentro de las reacciones más importante de jugar está la producción de endorfinas, que generan en la persona sensación de bienestar y placer. Además, jugar tiene beneficios físicos, espirituales y sociales, que en estos momentos que enfrentamos como sociedad resultan de gran importancia, comentó Rodríguez.

IntegraTEC [2] es un programa formativo y de mentoría universitaria, en el que se promueve el desarrollo de liderazgo y habilidades socioemocionales en los estudiantes participantes.

“Para IntegraTEC es sumamente importante abrir espacios donde los estudiantes puedan desarrollar habilidades sociales y poner en práctica todos los conocimientos que el programa ha promovido formar en ellos. Estos espacios usualmente han sido presenciales, pero la pandemia nos lleva a reinventarnos y buscar formas de seguir trabajando con nuestros estudiantes”, finalizó Mata.



" Me pareció una actividad entretenida, se demostró que es posible tener reuniones virtuales dinámicas y amenas. En vista de que el otro semestre va a ser virtual este tipo de actividades toman mucha relevancia ya que, ante la falta de interacción presencial con los compañeros y profesores, este acercamiento a las reuniones virtuales puede ofrecer una alternativa que enriquezca el aprendizaje, además de fomentar mejores relaciones en la comunidad estudiantil en general". " *Earl Isaac Junier Thomas, estudiante de Ingeniería en Producción Industrial, Limón*

---

**Source URL (modified on 08/10/2020 - 12:16):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3672>

## **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johan-umana-venegas>

[2] <https://www.tec.ac.cr/programa-integratec>

[3] <https://www.tec.ac.cr/>

[4] <https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-orientacion-psicologia>

[5] <https://www.tec.ac.cr/escuelas/escuela-cultura-deporte>

[6] <https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-carlos>