



**TRABAJO FINAL DE GRADO EN  
MAESTRO/A DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**LA GAMIFICACIÓN COMO  
RECURSO DIDÁCTICO PARA LA  
PROMOCIÓN DE HÁBITOS  
SALUDABLES CON AYUDA DE LAS  
TIC**

**Nombre de la persona a evaluar: Mariola Esteve  
Lacomba**

**Nombre de la persona a tutorizar el TFG: María  
Ángeles Llopis Nebot**

**Área de Conocimiento: Didáctica y Organización  
Escolar (Tecnologías de la Información y la  
Comunicación)**

**Curso académico: 2022/2023**

## **RESUMEN**

El presente TFG pretende analizar los beneficios que aporta el juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A). Para ello, se centra en una metodología innovadora, motivadora y novedosa como la gamificación, en concreto, en el Escape Room. A través de esta técnica se pretende paliar una situación problemática encontrada en un aula de 5.º de Primaria: un alumnado que presenta capacidad para comprender los contenidos, pero que se encuentra desmotivado y sin interés hacia el aprendizaje de diferentes asignaturas.

Debido a esta situación, se propone el diseño de un Escape Room en el área de Ciencias Naturales y Educación Física con el objetivo de comprobar si su utilización es realmente significativa y útil, tanto en la motivación del alumnado como en el proceso de E-A. La implementación de esta también pretende lograr la adquisición de diferentes hábitos saludables desde edades tempranas para mejorar la calidad de vida de los escolares y conseguir un estilo de vida más saludable y activo, evitando conductas nocivas que puedan incidir de forma negativa en la salud y acarrear problemas graves futuros. La inclusión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) es otro punto clave del trabajo ya que estas nos ofrecen la posibilidad de trabajar de forma lúdica el tema de la salud y presentan un alto componente motivacional, de ahí su importancia en el desarrollo de este.

**Palabras clave:** Hábitos saludables, Gamificación, Escape Room, Motivación, TIC.

## **ABSTRACT**

This TFG aims to analyze the benefits of the game in the teaching-learning process (E-A). To do this, it focuses on an innovative, motivating and novel methodology such as gamification, specifically in the Escape Room. Through this technique, it aims to alleviate a problematic situation found in a 5th grade Primary classroom: students who have the capacity to understand the different contents, but who are unmotivated and uninterested in learning.

Due to this situation, the design of an Escape Room in the area of Natural Sciences and Physical Education is proposed with the aim of verifying if its use is really significant and useful, both in the motivation of the students and in the E-A process. The implementation of this also aims to achieve the acquisition of different healthy habits from an early age to improve the quality of life of schoolchildren and achieve a healthier and more active lifestyle, avoiding harmful behaviors that can negatively affect health and lead to future serious problems. The inclusion of Information and Communication Technologies (ICT) is another key point of the work since they offer us the possibility of working on the subject of health in a playful way and have a high motivational component, hence their importance in its development.

**Keywords:** Healthy habits, Gamification, Escape Room, Motivation, ICT.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	2
3. JUSTIFICACIÓN.....	3
4 MARCO TEÓRICO .....	3
4.1 La salud .....	3
4.2 Los hábitos saludables .....	4
4.3 Relación de los hábitos saludables con el currículum y la legislación vigente .....	5
4.4 El juego como herramienta pedagógica .....	5
4.4.1 Metodologías de aprendizaje: la gamificación y sus componentes. ....	6
4.4.2 La gamificación y la motivación .....	8
4.4.3 La gamificación y las TIC .....	8
4.4.4 El Escape Room .....	9
5. METODOLOGÍA.....	9
5.1 Descripción del contexto institucional y espacio-temporal donde se aplicará el trabajo .....	9
5.2 Programa de intervención/material, en función de la problemática. ....	10
5.3 Objetivos.....	10
5.4 A quién va dirigido. ....	11
5.5 Saberes básicos y competencias clave que se va a trabajar. ....	11
5.6 Metodología.....	12
5.7 Atención a la diversidad.....	13
5.8 Temporalización/Cronograma.....	13
5.9 Desarrollo del Escape Room. ....	15
5.10 Recursos necesarios. ....	16
5.11 Evaluación. ....	17

6	RESULTADOS ESPERADOS.....	17
7	CONCLUSIONES .....	18
8	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20
9	ANEXOS.....	24

## 1 Introducción

En los últimos años, se han realizado múltiples investigaciones que muestran cómo la adquisición de estilos de vida no saludables están muy presentes en nuestra sociedad. Son una gran cantidad de individuos los que optan por estilos de vida sedentarios y poco activos, manifestando unos malos hábitos alimenticios y unos niveles de actividad física insuficientes, que perjudican gravemente a la salud física y mental. Este problema, lejos de solucionarse, se ha ido agravando a lo largo de las últimas décadas debido a la gran disponibilidad de alimentos ultraprocesados, y a la irrupción de las nuevas tecnologías, que han fomentado que el tiempo libre sea destinado a actividades cada vez más sedentarias, causando, a su vez, malos hábitos de sueño y alteraciones en la alimentación.

Ante este problema, el presente trabajo pretende fomentar estilos de vida saludables y activos, que sean promotores de salud, y reduzcan los malos hábitos que generan graves problemas como la obesidad infantil o enfermedades cardiovasculares, entre otras. Es la escuela, el lugar idóneo para la promoción de estos hábitos, ya que son los/as educadores/as los/as que están en un constante y continuo contacto con los/as alumnos/as durante los primeros años de sus vidas. Por ello, es esencial que las escuelas se conviertan en espacios físicos y sociales donde se consoliden diferentes hábitos saludables a través de la implementación de actividades participativas, activas y motivadoras, que logren conseguir un aprendizaje significativo y duradero en el tiempo (Torres, 1999).

La aparición de nuevas metodologías y la necesidad de innovación educativa es cada vez más habitual en las escuelas, siendo este otro aspecto clave de la siguiente propuesta. Entre las numerosas técnicas que han emergido para mejorar el proceso de E-A, la gamificación, es una metodología que cada vez tiene más reconocimiento e implementación en la práctica docente. Esta podría definirse como un método que utiliza el juego como componente precursor del aprendizaje (Nicholson, 2018). Así, López Chamorro (s.f) afirma que el juego es un elemento esencial en el desarrollo físico y psíquico del ser humano, ya que a través de este se desarrolla la personalidad en función de cinco parámetros: motricidad, inteligencia, creatividad, afectividad y sociabilidad. Dentro de la gran variedad de posibilidades que nos aporta la gamificación cabe destacar el Escape Room, una técnica relativamente moderna que involucra al alumnado en el proceso de E-A, y que promueve el trabajo en equipo, la cohesión del grupo, la resolución de problemas, y el pensamiento crítico, reflexivo y deductivo, logrando un aprendizaje significativo, motivante e inmersivo (García Lázaro, 2019). Siguiendo esta línea, entran en juego las TIC, las cuáles nos aportan grandes oportunidades en innovación educativa y a la hora de gamificar diferentes actividades.

A continuación se analizará en el presente trabajo el concepto de salud y de hábito saludable, así como la relación que ambos presentan con el currículum y la legislación vigente. Además, se aportará información sobre el juego como herramienta pedagógica, la gamificación y sus componentes, el Escape Room, la motivación y las TIC, así como también se expondrán diversos ejemplos de gamificación en el aula. Por último, se propondrá el diseño de un Escape Room con el fin de analizar esta metodología y comprobar si favorece en el aumento de la motivación y el aprendizaje de diferentes hábitos saludables. La inclusión de las TIC en la propuesta es esencial ya que actuará como elemento motivacional y dinamizador de los contenidos.

## **2 Objetivos**

El principal objetivo del presente TFG es el siguiente:

- Analizar y comprobar si los Escape Room cuentan con un factor motivacional que ayuda a favorecer el aprendizaje de diferentes hábitos saludables en el alumnado.

A su vez, existen otros objetivos secundarios del trabajo, que son los siguientes:

- Trabajar la adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas con el fin de mejorar la calidad de vida de los escolares, evitando conductas nocivas que puedan incidir de forma negativa en la salud.
- Utilizar las TIC como elemento motivador en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Observar los diferentes beneficios que nos aporta el Escape Room en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Indagar en profundidad sobre la técnica de gamificación con el fin de comprender y establecer los beneficios que esta nos aporta en la motivación del alumnado.

## **3 Justificación**

La adquisición de hábitos no saludables y estilos de vida sedentarios son un gran problema en la sociedad actual, y perjudican gravemente a la salud física y mental. El presente trabajo otorga una gran importancia a la salud de los individuos, ya que considera que es esencial para el bienestar físico, social y psicológico de estos. Por ello, cree fundamental promover hábitos saludables desde la infancia y la escuela, que acaben con estas malas prácticas, y consigan la adopción de estilos de vida más saludables y activos. La importancia de trabajar estos hábitos desde edades tempranas recae en las numerosas evidencias científicas que señalan que aquellos/as niños/as que han desarrollado unos hábitos saludables durante la infancia tienen una mayor probabilidad de que estos queden arraigados durante su vida adulta. Así, Bussiek et al. (2018) afirman que cuanto más temprano se adopten unos hábitos saludables, más probabilidades tendrán de mantenerse toda la vida. La niñez y la adolescencia, son los períodos de la vida más propicios para el cambio y adquisición de conocimientos y, sobre todo, de conductas promotoras de salud.

Unido a esto podemos citar también a Nekitsing, et al. (2018) quienes mencionan la niñez como una etapa muy importante para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables, ya que estos hábitos, cuando se adoptan en una etapa temprana de la vida, tienden a continuar un patrón futuro.

Además, la necesidad de implementar nuevas técnicas y metodologías innovadoras, activas y participativas, hace que se opte por utilizar en el presente trabajo la técnica de la gamificación, en concreto, el Escape Room, con el fin de comprobar si esta herramienta es favorecedora en la adquisición de los diferentes hábitos saludables y en el aumento de la motivación e interés del alumnado. En esta línea, Llopis y Balaguer (2016, p.8) afirman que la gamificación educativa pretende enfrentarse al aburrimiento, la falta de implicación y la desmotivación del alumnado, transformando aquellas situaciones que dificultan el proceso de aprendizaje. En una sociedad que está en continuo cambio y transformación hacen falta docentes con una amplia formación en innovación educativa y que no tengan miedo a experimentar para lograr un aprendizaje más significativo y de calidad, donde el alumnado sea el centro del proceso educativo. Por ello, la siguiente propuesta considera necesario implementar nuevas estrategias, como la gamificación, y comprobar su efecto en el proceso de E-A.

Por último, es indispensable en la siguiente propuesta la inclusión de las TIC. El mundo actual demanda una educación distinta y actualizada, pues la sociedad ha ido cambiando y transformándose, y a su vez, la forma de aprender, sobre todo con la irrupción de las TIC. La aparición de estas implica una transformación de los sistemas educativos, pues su inclusión en las aulas puede ofrecernos grandes oportunidades en el proceso de E-A como: el aumento de la motivación, la interactividad, un ambiente interconectado y cooperativo, y un aprendizaje más significativo y dinámico. Las tecnologías lejos de ser algo pasajero u opcional, se han convertido en una exigencia de la sociedad moderna (Aguilar, 2012), pues su presencia en las aulas ha pasado a ser algo cotidiano y resulta impensable imaginar una vida sin ellas.

## **4 Marco teórico**

### **4.1 La salud**

En primer lugar, resulta imprescindible definir el concepto de salud. A lo largo de la historia este término ha ido sufriendo diversas variaciones dependiendo de la cultura, el momento y las diferentes civilizaciones que han ido poblando la Tierra. En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948, p.1) afirma que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Por tanto, se puede atestiguar que una persona sana no es únicamente una persona que no se encuentra bajo los efectos de una enfermedad, sino que esta definición va mucho más allá y abarca múltiples facetas del desarrollo humano, teniendo en cuenta las disposiciones mentales y las condiciones sociales

en las que se desenvuelve el individuo. Sin embargo, muchos autores discrepan ante esta definición del término de salud al considerarla utópica, estática y subjetiva (Ureña, 2000). Utópica ya que el “completo” estado de salud no existe, siendo más un deseo que una realidad alcanzable. Subjetiva ya que la idea de bienestar y malestar de un individuo depende de este y no es algo objetivo, cuantificable o medible. Estática porque considera la salud como un “estado”, como algo que se consigue y ya no se pierde, y no como un proceso dinámico. Además, equipara bienestar a salud, lo cual no es del todo cierto ya que una persona con una adicción puede experimentar sensación de bienestar cuando se administra droga, pero ese bienestar no es equiparable a salud.

Las concepciones de salud son muchas y a lo largo del tiempo se han ido sucediendo de forma que cada una ha ido aportando nuevos matices y variaciones a las anteriores, hasta finalmente completar la idea que hoy en día tenemos (Gavidia y Talavera, 2012). Así, en la actualidad se llega a la conclusión de que al hablar de salud también es necesario contemplar aspectos sociales y mentales, y no únicamente los físicos.

## **4.2 Los hábitos saludables**

A raíz del concepto de salud surgió el término hábito saludable o estilo de vida saludable, que hace referencia a todos aquellos comportamientos que el individuo asume en su día a día y que repercuten de forma positiva en su bienestar físico, mental y social. Se pueden contemplar muchos hábitos saludables, no obstante, la literatura científica suele abordar los siguientes: la práctica de actividad física (AF), la alimentación saludable, el descanso adecuado y regular, y los hábitos higiénicos (Shephard, 1995).

La adquisición de estos hábitos saludables durante la infancia es esencial ya que, como se ha mencionado anteriormente, esto contribuye de forma decisiva a que estos perduren en la vida adulta. Con razón advierte Calzada (2016) que, muchos de los hábitos que se tienen en la etapa adulta se han iniciado en la etapa infantil y en la adolescencia, por lo que crear hábitos saludables de pequeños asienta las bases para tener una mejor calidad de vida en la infancia y en etapas posteriores. Una de las principales instituciones que debe ser responsable de su promoción es la educativa, pues los/as maestros/as son figuras clave al estar en permanente contacto con los niños/as en la etapa de mayor consolidación de hábitos. Así, Ramos et. al (2020) afirman que es fundamental que las escuelas brinden prácticas para promover la adopción de unos buenos hábitos saludables, dando la oportunidad a los/as estudiantes de mantenerlos en su vida futura de acuerdo a una educación permanente.

A lo largo del presente TFG se trabajará la adquisición de diferentes hábitos saludables como: la práctica de ejercicio regular, la alimentación variada y equilibrada, el descanso regular y adecuado, la higiene corporal y postural, y la prevención del consumo de drogas.



### **4.3 Relación de los hábitos saludables con el currículum y la legislación vigente**

A lo largo del tiempo, se ha ido tomando conciencia de la importancia y la necesidad de la adquisición de unos buenos hábitos saludables desde edades tempranas, convirtiéndose en una de las prioridades de nuestro país y notándose en los diferentes currículos educativos. Con la llegada de la LOGSE (1990) y la LOE (2006) ya se empezaba a hablar de los hábitos saludables en el currículum. Además, también empezaban a emerger y desarrollarse diferentes estrategias y programas educativos para promover la salud, como, por ejemplo, el Programa THAO (2007) dirigido exclusivamente a las etapas de Educación Infantil y Primaria debido a la importancia que tiene la adquisición de hábitos saludables de forma temprana. El principal objetivo de este programa era la prevención de la obesidad y la promoción de hábitos saludables en la población infantil. Sin embargo, la realización de estos programas educativos y estrategias carecía de sentido si no se abarcaba un proyecto más amplio y se trabajaba estos contenidos de forma diaria para lograr un aprendizaje significativo y duradero.

Debido a esto, en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre de 2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE, 2020) se incluye una cuarta disposición adicional, que hace referencia a la Promoción de la actividad física y dieta equilibrada, en la que se expone que las administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Así, se promoverá la práctica de deporte y ejercicio físico con el objetivo de promover y consolidar hábitos de vida saludables, y fomentar una vida sana y activa, reduciendo el sedentarismo.

Centrándonos en la legislación de la Comunidad Valencia encontramos en el Decreto 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículum de la etapa de Educación Primaria, en el que también aparecen contenidos relacionados con los hábitos saludables tanto en el área de Ciencias Naturales, como en el área de Educación Física. En Ciencias Naturales, encontramos el Bloque 2: "Cultura científica" (G4 "El cuerpo humano") que se centra en trabajar los contenidos relacionados con la salud física, la alimentación saludable, el descanso regular y el cuidado de uno/a mismo/a. En el área de Educación Física, podemos encontrar el Bloque 1: "Vida activa y saludable" que trabaja la higiene postural y corporal, la alimentación saludable e hidratación, la actividad física regular y el valor del descanso.

### **4.4 El juego como herramienta pedagógica**

El juego constituye un factor vital en el/la niño/a pues es la forma en la que este/esta conoce, se relaciona e interactúa con el mundo que le rodea (Hidalgo-Bonilla, 2017). Así, este ha sido utilizado y considerado como un elemento muy potente y poderoso en el proceso de E-A. Una de las técnicas que utiliza los elementos del juego, y que cada vez tiene más auge y presencia en las aulas es la gamificación. Esta metodología se fundamenta en teorías del aprendizaje como el

constructivismo, que a diferencia del aprendizaje tradicional basado en la memorización, es una corriente pedagógica donde el proceso de aprendizaje es participativo, dinámico e interactivo, y pretende que el alumno/a construya su propio conocimiento a partir de los conocimientos que ya posee (Carretero, 2009). Piaget (1978), uno de los principales propulsores del constructivismo, explica que este debe ofrecer al alumnado las herramientas necesarias para que sea capaz de resolver situaciones problemáticas e ir construyendo su propio conocimiento, percibiendo al alumnado como el centro de la enseñanza.

El juego como herramienta pedagógica nos ayuda a construir aprendizajes significativos y promover un aprendizaje activo y participativo. Así, Vygotski afirma que el juego nos ayuda a potenciar la zona de desarrollo próximo, que se refiere a la distancia entre el desarrollo psíquico actual del sujeto y su desarrollo potencial, es decir, entre lo que un individuo es capaz de realizar sin ayuda y lo que el individuo puede conseguir con el apoyo de otras/os. Además, el juego nos ofrece una gran cantidad de oportunidades como herramienta didáctica ya que nos ayuda a trabajar de forma cooperativa y en equipo, fomenta la inclusión, tolerancia y participación de todo el alumnado, mejora la atención y la memorización de forma consciente y divertida (Vygotski, et al., 1979).

#### **4.4.1 Metodologías de aprendizaje: la gamificación y sus componentes.**

El concepto de gamificación es reciente, surge por primera vez a principios del siglo XXI y proviene del término anglosajón *gamification* (de *game*, juego). Existen múltiples definiciones sobre el concepto de gamificación o también conocido como ludificación. Así, Teixes (2015) señala que la gamificación consiste en aplicar elementos propios de los juegos en contextos no lúdicos por sí mismos con el fin de modificar comportamientos de los individuos. Teniendo en cuenta que nos encontramos dentro de un contexto escolar, cabe destacar la propuesta de Foncubierta y Rodríguez (2014), que definen la gamificación como una técnica que el/la maestro/a emplea en el diseño de una actividad de aprendizaje (sea analógica o digital) introduciendo elementos del juego (insignias, límite de tiempo, puntuaciones, dados, entre otros) y su pensamiento (retos, competición, entre otros), con el fin de enriquecer esa experiencia de aprendizaje, dirigir y/o modificar el comportamiento del alumnado en el aula.

Para poder comprender del todo la gamificación es importante definir sus elementos principales. Según Teixes (2015) dentro de los elementos del juego podemos distinguir tres ámbitos de diseño: mecánicas, dinámicas y la estética.

-Las mecánicas son aquellos componentes que visibilizan el proceso del juego y permiten la participación del jugador. Las más populares son: los puntos (valores numéricos obtenidos como recompensa), las medallas (símbolos coleccionables), los retos y misiones, los avatares

(representaciones de los jugadores), y los niveles (generan un estatus social dentro y fuera del juego, y favorecen la motivación).

-Las dinámicas se definen como aquellos modelos y cánones inherentes al juego, y que determinan el ritmo de evolución del jugador. Según Teixes (2015) podemos encontrar: las recompensas que son obtenidas tras la realización de una determinada acción y que pueden ser aleatorias (el jugador no conoce y generan sorpresa e incertidumbre), fijas (el jugador conoce previamente al juego), sociales (favorecen al compañerismo y son proporcionadas por otros participantes) o inesperadas (el jugador no imagina), el status que necesita de abastecimiento de medallas o puntos con el fin de compararse con el resto de jugadores, los logros que representan el cumplimiento de un determinado objetivo, la competición que genera motivación, el feedback para que el jugador conozca sus errores y aciertos y la diversión, elemento primordial y esencial que se debe conseguir.

-La estética es la sensación que el juego genera en el participante. Se observa a través de un juego creado en narrativa, a través de la introducción de un relato, o en un juego por descubrimiento.

Cabe recalcar que la gamificación no es igual que la introducción de un juego o jugar en el aula, ya que implica una dinámica mucho más profunda, en la que se incluyen elementos como roles, puntos, retos, etc. Así, Foncubierta y Rodríguez (2014) afirman que el juego es un producto que podemos reconocer y se puede comercializar, es un producto acabado, mientras que la gamificación, es una herramienta que parte de un contenido de aprendizaje en el que se incluyen elementos propios del juego.

A continuación, se describen un par de propuestas exitosas de gamificación en el aula. En primer lugar, cabe mencionar la implementación de un Escape Room en un centro público de Burgos, concretamente en el área de Educación Física, en el que se utilizó la temática de los superhéroes y se obtuvieron muy buenos resultados. Así, plasman como desde un primer momento se encontraron con un alumnado realmente motivado, implicado, predispuesto a participar y entusiasmado. Su implementación incluso ocasionó que el alumnado quisiera volver a realizar otro Escape Room (Hortigüela, et al., 2018).

En segundo lugar, cabe destacar el Escape Room que se implementó en una escuela de Barcelona y que dió resultados positivos en la mejora de la motivación, interés, autonomía, habilidades sociales y personales, y en el rendimiento académico del alumnado. Tanto el alumnado como el profesorado llegaron a la conclusión de que se trataba de una metodología muy significativa, dinámica y lúdica (Martín y Batlle, 2020).

#### **4.4.2 La gamificación y la motivación**

La motivación es aquello que impulsa y mueve a un determinado sujeto a lograr un cierto objetivo (Perret, 2016). En el ámbito educativo, la motivación determina la predisposición del alumno/a a aprender e implicarse en el proceso de E-A, por ello, es importante que el/la maestro/a sepa cómo motivar. Vaello (2011) afirma que enseñar no es solo transmitir conocimientos, sino que también es contagiar ganas, y el primer paso para ello es que el/la maestro/a también esté motivado/a. Para saber motivar, es necesario saber qué motiva al alumnado y qué tipos de motivación existen. García y Doménech (1997) señalan dos tipos de motivación:

-Motivación intrínseca: Deriva de la satisfacción personal y no es necesario recibir estímulos externos que capten la atención o interés por el aprendizaje. El alumnado presenta deseo de saber, curiosidad y ganas de participar por interés propio.

-Motivación extrínseca: Se necesita recibir estímulos externos, el alumnado percibe recompensas que hacen del juego algo mucho más atractivo. El fin de su participación siempre será obtener juicios positivos como, por ejemplo, notas o recompensas.

#### **4.4.3 La gamificación y las TIC**

La tecnología cada vez está más presente en nuestra vida tanto en el ámbito profesional, educativo, como personal. Resulta casi imposible imaginar un mundo en el que estas no estén presentes, pues han invadido todos nuestros entornos y el planeta en el que vivimos. Por ello, justificar la importancia del componente tecnológico en la educación es impensable. Así, Asorey y Gil (2009), afirman que la escuela, como agente educativo, debe garantizar la preparación de las próximas generaciones integrando al alumnado en las nuevas tecnologías desde edades tempranas. Foncubierta y Rodríguez (2014) añaden que el uso de la tecnología para la gamificación de actividades es fundamental ya que favorece indudablemente a tres aspectos: la posibilidad de ampliar y prolongar los espacios de aprendizaje y llevar el acceso a los contenidos más allá del aula, el acercamiento a un formato familiar e intuitivo, y la automatización de los procesos que hacen que la gamificación sea tan atractiva (cambios de nivel, puntos, etc.) haciendo que esta técnica se simplifique para el docente.

Además, estos autores afirman que la tecnología es fundamental en la elaboración y creación de actividades de gamificación ya que estos recursos digitales apoyan el proceso de aprendizaje e incrementan notablemente el interés, la curiosidad y la motivación de los estudiantes, consiguiendo obtener unas actividades más lúdicas, dinámicas y atractivas. Siguiendo esta línea, Aguilar (2012) afirma que las TIC son una herramienta muy potente, poderosa y valiosa en los procesos educativos ya que su uso fortalece la interacción e intercambio de información en

entornos y contextos diversos, ayudando a la movilización de saberes, rompiendo con el aprendizaje tradicional y favoreciendo la cooperación entre el alumnado.

#### **4.4.4 El Escape Room**

Existen una gran variedad de formas de introducir la gamificación en las aulas, siendo una de ellas, el Escape Room. Esta técnica innovadora y motivadora se ha ido utilizando cada vez más en el ámbito educativo ya que involucra activamente al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, potenciando sus habilidades mentales y promoviendo su imaginación, creatividad, razonamiento deductivo y pensamiento lógico (García Lázaro, 2019).

Según Wiemker, et. al (2015) el Escape Room es un juego en equipo en el que los participantes se encuentran encerrados en una sala y deben superar diversos retos y desafíos en un tiempo determinado, a través de las pistas y objetos que se encuentran en ella. Así, Castro-García (2018) considera que esta actividad es idónea para que el alumnado resuelva diferentes pruebas en las que se pongan en juego los conocimientos adquiridos durante las sesiones teóricas.

Para diseñar un Escape Room se deben tener en cuenta una serie de aspectos que Nicholson (2016) incluye en su artículo *Ask Why*. En primer lugar, es importante saber el espacio, la organización y agrupación del alumnado. En segundo lugar, la historia, es decir, el hilo conductor. Este autor enfatiza en que si la historia no atrae a los/as alumnos/as, entonces estos/as no estarán lo suficientemente metidos en el papel ni motivados/as, por lo que es primordial que se tenga en cuenta la edad e intereses del alumnado. Por último, es esencial la utilización de diferentes elementos como candados, cajas, enigmas, códigos secretos, audios, etc, que atrapen y sumerjan al participante en el juego.

Finalmente, cabe destacar algunos de los beneficios que nos aporta esta técnica. De la Mano (2018) defiende que este tipo de juegos fomentan el trabajo cooperativo y las relaciones interpersonales, promoviendo la comunicación y unión del grupo. Además, se trata de un aprendizaje experiencial, divertido, motivador y curioso, que genera sentimiento y entusiasmo entre el alumnado, y logra la centralización de la atención grupal en la consecución de un objetivo común.

## **5 Metodología**

### **4.5 Descripción del contexto institucional y espacio-temporal donde se aplicará el trabajo.**

Este trabajo se ha pensado para llevarse a cabo en un colegio público de Educación Infantil y Primaria ubicado en el municipio de la Vall d'Uixó, en la provincia de Castellón. Este centro se encuentra ubicado en la zona este de la ciudad, que se encuentra próxima a la zona céntrica de la misma. El barrio en el que se encuentra el colegio presenta una multitud de lugares de ocio, como

parques, piscinas municipales, polideportivos, etc. Además, también cuenta con un instituto que se encuentra ubicado a escasos metros del centro donde el alumnado puede continuar sus estudios. La zona de alrededor del centro es una zona sencilla, podríamos decir una zona de una cierta tranquilidad y estabilidad económica que se ve reflejada en la mayoría del alumnado.

Por lo que respecta al centro, presenta un número elevado de alumnos/as ya que es uno de los más grandes de la Vall d'Uixó, debido a esto, se pueden encontrar más de dos clases por curso. El centro dispone de dos edificios, uno para Educación Infantil y otro para Educación Primaria. Además, también cuenta con un gimnasio y un patio de grandes dimensiones.

#### **4.6 Programa de intervención/material, en función de la problemática.**

El presente trabajo viene provocado por una situación problemática que se encuentra en el aula de 5.º de Primaria: un alumnado desmotivado y con poco interés hacia el aprendizaje, cosa que repercute de forma negativa en el rendimiento académico. Así, nos encontramos ante un alumnado que es capaz de comprender y entender los contenidos que se imparten en las diferentes áreas sin ningún tipo de dificultad, pero que carece de interés, curiosidad y ganas de aprender. El alumnado muestra una desmotivación y poco interés hacia el aprendizaje de ciertas asignaturas, como, por ejemplo, las Ciencias Naturales. Esta situación puede deberse a varios motivos, como por ejemplo, los siguientes: no le interesa la temática ya que le parece aburrida y sencilla, o la metodología utilizada por el/la maestro/a es poco atractiva, repetitiva, y poco desafiante, por lo que su motivación y curiosidad hacia el aprendizaje disminuyen de forma drástica.

Debido a esta situación, se pretende aplicar una técnica novedosa, innovadora y motivadora como la gamificación con el fin de paliar esta problemática y conseguir presentar los diferentes contenidos de aprendizaje de una forma más atractiva, motivadora e interesante para el alumnado. Así, nos centraremos, concretamente, en la creación de un Escape Room para trabajar los diferentes hábitos saludables. Dado que estamos envueltos en una sociedad en la que las TIC están cada vez más presentes en nuestro día a día, nos vemos ante la necesidad de introducirlas en el aula para que el alumnado pueda desarrollar su competencia digital, se familiarice con ellas y podamos beneficiarnos de todas las oportunidades que estas nos ofrecen. La presencia de estas en el Escape Room constituyen un elemento muy motivador en el proceso de E-A.

#### **4.7 Objetivos.**

El objetivo principal de la siguiente propuesta didáctica es:

Elaborar una propuesta de gamificación a través de la realización de un Escape Room como elemento motivador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes hábitos saludables.

Con este objetivo principal se pretende demostrar cómo el juego, en este caso centrándonos en una de sus técnicas, la gamificación, y en concreto, la realización de un Escape Room, logra aumentar la motivación, interés y actitud positiva hacia el aprendizaje hacia una asignatura, en este caso, las Ciencias Naturales. A su vez, la propuesta persigue otros objetivos, secundarios o específicos, y que son los siguientes:

- Conocer diferentes hábitos saludables, así como sus beneficios físicos y mentales.
- Concienciar al alumnado de la importancia de la adquisición de diferentes hábitos saludables desde edades tempranas para nuestra salud física y mental.
- Sensibilizar sobre las repercusiones negativas que unos malos hábitos pueden tener para nuestra salud.
- Fomentar el pensamiento lógico, deductivo y reflexivo del alumnado, así como su creatividad, imaginación, agilidad mental y gestión del tiempo.
- Promover la autonomía, la toma de decisiones, el trabajo en equipo y colaborativo, habilidades de comunicación y resolución de problemas en el alumnado.
- Conseguir un aprendizaje inmersivo, significativo, activo, participativo y experiencial.
- Utilizar las TIC como elemento motivador en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Desarrollar la competencia digital del alumnado.

#### **4.8 A quién va dirigido.**

Este trabajo va dirigido al alumnado de 5.º de Primaria del colegio ubicado en la Vall d'Uixó. En este aula podemos observar un total de 18 alumnos/as, entre los cuales encontramos 10 chicas y 8 chicos. Entre el alumnado, también podemos localizar a una alumna que debido a su hospitalización durante 1 año, y la pérdida en este tiempo del último curso de Infantil, presenta dificultades de comprensión lectora. Por ello, en distintas horas realiza clases de refuerzo con la profesora de Audición y Lenguaje (AL) con el fin compensar la pérdida del curso de Infantil.

#### **4.9 Saberes básicos y competencias clave que se va a trabajar.**

A continuación se expondrán los saberes básicos que se trabajarán a lo largo de la siguiente propuesta didáctica.

En el área de Educación Física podemos encontrar los siguientes: -Bloque 1: Vida activa y saludable. (G1. Estilo de vida activo y saludable. Perspectiva física)

- Hábitos saludables de higiene corporal y postural, de alimentación e hidratación.
- Beneficios de un estilo de vida basado en la actividad física regular. El valor del descanso. Alimentación saludable.

- Efectos negativos del sedentarismo, la mala alimentación y otros comportamientos no saludables.

Por lo que respecta al área de Ciencias Naturales, encontramos lo siguientes: -Bloque 1: Cultura científica. La vida en nuestro planeta.

- La publicidad y el etiquetado de los productos que consume el alumnado. (G3. Desarrollo sostenible)
- Hábitos para la salud física, alimentación y nutrición, descanso y actividad física como elementos para el cuidado y el respeto por uno mismo y por el entorno. (G4. El cuerpo humano).

El presente proyecto contribuirá al desarrollo de las siguientes competencias clave:

- Competencia en Comunicación Lingüística: En las pruebas se generarán momentos de comunicación, interacción oral y escrita, discusión, debate, intercambio de ideas y conocimientos, resolución de problemas, comprensión oral y escrita, interpretación y valoración crítica de mensajes.
- Competencia Matemática y en Ciencia, Tecnología e Ingeniería: Se trabajarán diferentes hábitos saludables relacionados con las Ciencias Naturales.
- Competencia Digital: La inclusión de las TIC será esencial en el desarrollo de las pruebas trabajándose distintas áreas como la información y alfabetización digital, la comunicación y colaboración online, y la creación de contenido digital.
- Competencia personal, sociales y de aprender a aprender: A lo largo de todo el Escape Room se promoverán actitudes de respeto, compañerismo, tolerancia, trabajo en equipo, etc. Además, el alumnado deberá promover un crecimiento personal constante (gestión del tiempo, colaborar con otros/as).
- Competencia Emprendedora: El alumnado deberá tener iniciativa en las diferentes pruebas para lograr resolver los diferentes enigmas que se le plantean. Así, deberán plantearse hipótesis, tomar decisiones, etc., ya que estos/as serán el centro del proceso de E-A.

#### **4.10 Metodología.**

La metodología de este trabajo tiene como hilo conductor la gamificación, en concreto, una de sus técnicas, el Escape Room. Se trata de una metodología activa, comunicativa y participativa que pretende potenciar un aprendizaje significativo, dinámico e interactivo, y lograr aumentar la motivación e interés del alumnado.

Otra de las metodologías que se utilizará será el trabajo cooperativo y en equipo, ya que el alumnado deberá trabajar de manera conjunta para poder superar las diferentes pruebas que se le



plantean y avanzar en el desarrollo del Escape Room. A través de esta metodología se pretende fomentar la interdependencia positiva, actitudes de respeto y tolerancia, mejorar las habilidades sociales, fomentar la diversidad y la igualdad de oportunidades, el enriquecimiento mutuo, etc. Además, cabe destacar que el aprendizaje a través de las TIC también será clave para potenciar la motivación.

Por último, cabe mencionar que a lo largo de toda la realización del Escape Room los principios metodológicos que se seguirán serán los siguientes: participación, motivación, inclusión, interacción, significatividad, funcionalidad y globalización. Respecto a las agrupaciones, estarán siempre constituidas por grupos reducidos con el fin de lograr la plena participación y motivación del alumnado.

#### **4.11 Atención a la diversidad.**

Por lo que respecta a la atención a la diversidad, los grupos de trabajo realizados para el Escape Room estarán formados de forma estratégica con el fin de lograr la plena inclusión de todo el alumnado en el desarrollo de las diferentes actividades y crear unos grupos equilibrados, en los que se ayuden y aprendan los/as unos/as de los/as otros/as. Así, se tendrán en cuenta aspectos como: afinidades, alumnado capaz de proporcionar ayuda al resto, alumnado con dificultades, etc.

Además, como hemos mencionado anteriormente, se tratará de un Escape Room basado en el trabajo cooperativo y en equipo, de forma que los participantes siempre estarán apoyados por sus compañeros/as en cualquier dificultad que pueden tener, por lo que no habrá ningún tipo de problema en la superación de las pruebas y en lograr la plena inclusión y participación de todos/as. La figura del maestro/a siempre estará presente a lo largo de este, por lo que también podrá proporcionar una atención más individualizada a aquellos/as que lo necesiten.

Por último, se realizarán medidas de adaptación para la alumna que presenta dificultades de comprensión lectora. Así, se ofrecerán textos cortos y claros con diferentes estrategias para facilitar su comprensión y para que pueda entender la idea que le quiere transmitir el texto como, por ejemplo, dibujos o palabras clave en distinto color (Anexo 1 y 3). Además, se pedirá también a un miembro de su grupo que lea en voz alta, de forma que pueda entender mejor y participar al mismo nivel que sus compañeros/as haciendo uso de la comprensión oral.

#### **4.12 Temporalización/Cronograma.**

A continuación se presenta la tabla 1 en la cual se muestra el cronograma con la distribución y organización de las diferentes sesiones y los grupos.

**Tabla 1**

Cronograma de las distintas sesiones

	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
ABRIL	INICIO DEL PROYECTO		GRUPO 1 SESIÓN 1		GRUPO 2 SESIÓN 1		
MAYO	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
	GRUPO 3 SESIÓN 1		GRUPO 1 SESIÓN 2		GRUPO 2 SESIÓN 2		
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
	GRUPO 3 SESIÓN 2		FIN DEL PROYECTO				

Nota. Distribución y organización de grupos y sesiones para llevar a cabo el Escape Room.

Para la realización del Escape Room se dividirá al alumnado en 3 grupos de 6 personas cada uno, formando un total de 3 grupos. La duración del Escape Room será de 2 sesiones (8 sesiones en total para la realización del Escape Room de todos los grupos) de unos 45 minutos aproximadamente cada una, teniendo una duración total de unos 90 minutos para la superación de este. Mientras que uno de los grupos esté realizando el Escape Room, el resto del grupo-clase estará en su aula habitual realizando una infografía sobre los hábitos saludables con ayuda de las TIC. Esta actividad servirá para desarrollar la competencia digital del alumnado y también como actividad de evaluación de los contenidos adquiridos acerca de los hábitos saludables. Durante la realización de este proyecto, se requerirá, por tanto, de la coordinación y el trabajo conjunto de los docentes del Área de Ciencias Naturales y del Área de Educación Física, de modo que uno monitorice el desarrollo de la infografía y otro el del Escape Room.

Además, también se realizará una sesión previa de introducción y otra final de conclusión del proyecto. En la primera sesión se explicará qué es un Escape Room, se les mostrará las normas del juego (Anexo 1), la portada del Escape Room (Anexo 2), la historia (Anexo 3) y tráiler de este (<https://youtu.be/3-F35x5cp0s>) con el objetivo de motivarlos y que sepan en qué consiste la actividad. La sesión final estará más centrada en la evaluación. En ella los grupos expondrán las diferentes infografías a través del proyector y nos explicarán qué han aprendido del Escape Room y qué les ha parecido. (Anexo 4). Además, se les planteará un pequeño cuestionario individual.

En conclusión, se formarán un total de 3 grupos en la clase constituidos por 6 participantes en cada uno, y se precisará 2 sesiones para resolver el Escape Room y 4 para realizar la infografía. Este proyecto tendrá la duración total de 2 semanas y media.

## 4.13 Desarrollo del Escape Room.

### Introducción

El presente Escape Room estará compuesto por 4 salas diferentes siguiendo este orden: el despacho de una científica, un aula decorada como una habitación de una científica, la biblioteca donde estudiaba y finalmente, el laboratorio de una científica. En cada una de las salas se llevarán a cabo 2 pruebas, excepto en la última sala que se llevará a cabo también la prueba final, por lo que se realizarán 3 pruebas. Al lograr pasar de una sala a otra irán obteniendo diferentes imanes que deberán guardar y que les permitirán abrir la caja misteriosa de la prueba final, en total deberán conseguir 4 imanes (Anexo 5). El alumnado no podrá salir de la sala hasta superar las pruebas y enigmas que se le planteen y finalmente, llegar a la sala final y conseguir el objetivo. Cabe destacar que se les avisará con antelación que una vez superada una sala no pueden retroceder y volver a esta, al menos que alguna prueba se lo indique, y que, en ese caso, deben siempre ir todos/as juntos/as. Además, también es importante explicarles que aquello que vean y averigüen en el Escape Room no lo pueden contar al resto de compañeros/as, ya que ellos/as posteriormente deberán superar los mismos retos.

A lo largo del desarrollo del Escape Room habrá en cada una de las salas un cronómetro con el tiempo restante, con el objetivo de motivar al alumnado y trabajar la gestión del tiempo. Durante el desarrollo de este, el/la docente tendrá principalmente el rol de observador, encargándose de monitorizar el desarrollo. Se intentará que ayude lo mínimo posible, aunque en el caso de que sea necesario, podrá intervenir para ayudar o dar algunas pistas, ya que el objetivo no es crear pruebas imposibles y que no puedan superar el Escape Room, sino de todo lo contrario, ya que sino el alumnado acabaría aún más desmotivado.

Por lo que respecta a la decoración, las salas estarán ambientadas de la forma más real posible, se utilizarán elementos extra que no den pistas para que el alumnado tenga que buscar, averiguar y utilizar solo los realmente necesarios. A continuación, se expondrán las diferentes pruebas del Escape Room de forma ordenada:

- La prueba 1: “Mírame, descúbreme” estará dividida en dos partes y tratará sobre la alimentación variada, saludable y equilibrada. El desarrollo completo de esta actividad lo podemos encontrar en el Anexo 6.
- La prueba 2: “Y tú, ¿Qué sabes de etiquetas?”. En esta actividad tendrán que realizar un juego interactivo sobre el etiquetado de los alimentos. Esta actividad se encuentra desarrollada en el Anexo 7.
- La prueba 3: “Búsqueda de reflejos” consiste en un formulario virtual a través de Google Forms sobre los hábitos posturales. Esta actividad la encontramos explicada de forma detallada en el Anexo 8.

- La prueba 4: “Escrito con tinta invisible” que tratará sobre un juego interactivo acerca de los hábitos de higiene. El desarrollo de esta actividad se encuentra en el Anexo 9.
- La prueba 5: “En código” consistirá en un Quiz interactivo para concienciar al alumnado de los efectos negativos del consumo de las drogas. El desarrollo de esta actividad completa se puede encontrar en el Anexo 10.
- La prueba 6: “El codificador de colores” tratará sobre descodificar un texto que habla acerca de la importancia del descanso. El desarrollo de esta actividad está en el Anexo 11.
- En la prueba 7: “Cuenta atrás” se les pedirá al alumnado que realicen distintas figuras de acrosport para obtener unas palabras que se encuentran colgadas en el techo. El desarrollo de esta actividad se encuentra en el Anexo 12.
- En la prueba 8: “Luces, cámara y acción” se les pedirá que realicen varias fotografías relacionadas con los hábitos saludables, y que tras su edición, las compartan a través de diferentes redes sociales. El desarrollo de esta actividad se encuentra en el Anexo 13.
- La prueba final: “Quién no sabe lo que busca...”. El alumnado deberá contestar diferentes preguntas sobre los hábitos saludables para abrir la caja final y superar el Escape Room. Esta actividad la podemos ver en el Anexo 14.

#### **4.14 Recursos necesarios.**

Para la realización de este Escape Room se requerirá de la creación y preparación de diferentes materiales con anterioridad, que serán los mencionados a continuación:

- Normas del juego. Se le proporcionará una a cada grupo (Anexo 1).
- Video Escape Room (<https://youtu.be/3-F35x5cp0s>).
- Portada Escape Room. Se le proporcionará una a cada grupo (Anexo 2).
- Historia Escape Room. Se le proporcionará una a cada grupo (Anexo 3).
- Ejemplo infografía hábitos saludables (Anexo 4).
- Imán 1, imán 2, imán 3 y imán 4 (Anexo 5).
- Tarjetas de alimentos (Anexo 15).
- Imagen pirámide alimenticia (Anexo 17).
- Conversación Whatsapp (Anexo 18).
- Recursos digitales: candados digitales realizados a través de Genially o Flippity (Anexo 6, 9 y 11), juegos interactivos realizados a través de Genially o Educaplay (Anexo 7, 8, 9 y 10) móvil, proyector y tablet, y creación de códigos QR (Anexo 16, 19, 20, 22, 23, 26, 28 y 30).
- Etiquetas de productos alimenticios (Anexo 20).
- Letras abecedario y números (Anexo 24).
- Linterna de luz ultravioleta.
- Lupa con celofán rojo y texto enigma colores (Anexo 27).

- Palabras colgadas sobre la importancia de la práctica regular de ejercicio físico.
- Creación de fotografías hábitos saludables (Anexo 31).
- Caja 1 y caja misteriosa con correspondientes preguntas (Anexo 19 y 32).
- Carta 1, carta 2 y carta 3 (Anexo 21, 25 y 29).

#### **4.15 Evaluación.**

El proceso de evaluación se caracterizará por ser continuo y global, y precisará principalmente de la observación directa por parte del docente a lo largo del desarrollo del Escape Room. Así, se tendrán en cuenta aspectos como la implicación, la participación, la actitud y el comportamiento, el grado de colaboración y trabajo en equipo, la iniciativa, y el respeto hacia el resto del grupo. Para ello, el/la maestro/a utilizará como instrumento de evaluación la siguiente rúbrica (Anexo 33).

Otro recurso que nos ayudará en la evaluación de la adquisición de los diferentes contenidos será la infografía ya que en ella cada grupo deberá plasmar lo que han aprendido sobre los hábitos saludables de forma sencilla y clara, así como su posterior exposición, constituirá un elemento evaluador del aprendizaje.

Por último, también se realizará un cuestionario individual al alumnado en la última sesión sobre diferentes aspectos acerca del Escape Room, como, por ejemplo, el tiempo, la dificultad, la temática, entre otros (Anexo 34). De esta forma se podrá evaluar la propuesta realizada y saber si el material era adecuado, la temática era interesante para el alumnado, las pruebas eran lo suficientemente atractivas y motivadoras, etc.

Por lo que respecta a los criterios de evaluación empleados serán los siguientes:

1.1. Utilizar recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo de forma segura y eficiente, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual, en equipo y en red, reelaborando y creando contenidos digitales sencillos.

1.2. Adoptar estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y el uso adecuado de nuevas tecnologías.

## **6 Resultados esperados**

Los resultados que se esperan con la aplicación de esta propuesta son positivos tanto a nivel individual como grupal. Así, se espera conseguir un aumento de la motivación, entusiasmo, interés, atención y ganas de aprender en el alumnado que impacte de forma positiva en la adquisición y la consolidación de los diferentes contenidos. Siguiendo esta línea, también se pretende lograr una plena participación e implicación de todo el alumnado en las pruebas, sin

ningún tipo de miedo a equivocarse o vergüenza al tratarse de un simple juego. También se espera que el alumnado sea capaz de trabajar de forma cooperativa y en equipo, con los beneficios que esto conlleva: comunicación, cohesión de grupo, intercambio de ideas, respeto, tolerancia, etc. Por último, también se pretende que las TIC constituyan un gran elemento motivador y dinamizador de los contenidos y que conviertan actividades sencillas, rutinarias y aburridas, en actividades llamativas y atractivas para el alumnado.

En conclusión, se espera que esta metodología sea un éxito tanto en la motivación del alumnado como en la eficacia a la hora de aprender diferentes contenidos. Además, se espera demostrar claramente que el problema no eran los contenidos ni el alumnado, sino la forma en la que estos se impartían, resultando repetitiva, rutinaria y desmotivante, y también se pretende concienciar como futuros docentes de la importancia y valor que poseen las metodologías que usamos ya que repercuten de forma directa en el aprendizaje del alumnado. Cabe destacar que esta propuesta de gamificación mediante Escape Room no ha podido ser implementada en el aula, por lo que no se han podido establecer unos resultados reales al respecto, y por tanto, lo que se ha mencionado anteriormente son una serie de resultados esperados.

## **7 Conclusiones**

En este trabajo se ha propuesto la creación de un Escape Room para trabajar diferentes hábitos saludables en el alumnado de 5.º de Primaria. La elección de esta metodología ha sido debida a la falta de motivación e interés presente en el alumnado que nos ha hecho plantearnos a qué se debe, y sí una metodología innovadora y novedosa como la gamificación, en concreto, el Escape Room, podría ofrecernos una solución ante esta problemática. Así, recordamos a nivel teórico que el juego es fundamental en el desarrollo y la formación integral del ser humano ya que a través de él el/la niño/a interactúa, conoce y descubre el mundo que le rodea. La gamificación es una técnica que logra a través de elementos del juego estimular y motivar el aprendizaje impulsando al individuo a realizar una determinada actividad (Teixes, 2015), a la vez que se fomentan diversos factores como: la dependencia positiva, la curiosidad, el aprendizaje experiencial, la motivación, la autonomía y la tolerancia al error (Foncubierta y Rodríguez, 2014). Dentro de las oportunidades que nos ofrece la gamificación, el Escape Room, es una de las técnicas que está en auge en el ámbito educativo y que pretende que el alumnado adquiera los aprendizajes de una forma más lúdica, atractiva y significativa. Esta se basa en un enfoque constructivista, donde el alumnado es el centro de la enseñanza y construye su propio conocimiento a través de experiencias vivenciales que parten de sus intereses. (Aznar et al., 2020)

A lo largo del presente TFG nos proponíamos utilizar la gamificación como método de aprendizaje para conseguir aumentar la motivación del alumnado en la adquisición de diferentes hábitos saludables. Para ello, se ha llevado a cabo una profunda indagación teórica sobre la técnica de

gamificación con el fin de poder establecer y comprender los beneficios que esta nos aporta en la motivación de los estudiantes. La metodología empleada se apoya en el análisis y estudio de diferentes fuentes relacionadas con ella, así como en la revisión de diferentes publicaciones científicas a partir de las cuales hemos extraído la información y hemos llevado a cabo su elaboración. Además, para lograrlo también se ha propuesto el diseño de un Escape Room con el fin de conseguir un aprendizaje activo, experiencial y participativo, que incentive el interés del alumnado al mostrar los diferentes contenidos de una forma más atractiva y dinámica, y logre un aprendizaje más significativo. Tras la búsqueda de información, ha resultado imprescindible la inclusión de las TIC ya que presentan un alto componente motivacional en el aprendizaje.

El desarrollo de la presente propuesta nos ha hecho darnos cuenta de la necesidad de innovación educativa, ya que muchas veces no son los contenidos el problema sino la forma en la que se presentan o se trabajan, que repercute de forma directa en la motivación del alumnado y ganas de aprender. Por ello, es necesario capacitar y formar a los docentes para que conozcan estrategias de aprendizaje activas, como, por ejemplo, la gamificación, que consigan despertar la curiosidad, interés, motivación, entusiasmo y emoción en el alumnado logrando que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea atractivo, dinámico y divertido.

A lo largo del desarrollo de esta propuesta también han surgido una serie de limitaciones. En primer lugar, la principal limitación en este TFG ha sido el no poder llevar a cabo la implementación de esta propuesta en el aula al no disponer de ningún centro para poder aplicarla, por lo que no se han podido comprobar aspectos importantes como: si el nivel de dificultad y la temporalización era adecuados, si las actividades eran lo suficientemente atractivas e interesantes para el alumnado, si aumenta realmente la motivación de estos con esta técnica, etc. Por ello, sería ideal poder llevarla a cabo a corto plazo para poder obtener unos resultados reales y no unos resultados esperados bajo los cuales poder modificar la propuesta y mejorarla. En segundo lugar, otra de las limitaciones de esta metodología es que requiere de mucho tiempo, dedicación y preparación previa por parte del docente tanto de la creación de material como en la planificación de las diversas pruebas. Por último, otra de las limitaciones a la hora de la creación de las distintas pruebas es que se necesitan unos mínimos conocimientos tecnológicos por parte del docente, así como conocimientos relacionados con estrategias de gamificación. Es necesario adquirir formación acerca de cómo introducir las TIC en el aula, cómo crear contenido y recursos digitales, conocer y saber cómo funcionan diferentes aplicaciones con las que se puede generar un gran cantidad de material interactivo, etc.

Teniendo en cuenta la revisión bibliográfica realizada, la gamificación educativa es una metodología de enseñanza-aprendizaje que debería ser parte indispensable en la formación pedagógica de los futuros docentes. Es por ello necesario seguir analizando, investigando e implementando esta técnica, y descubriendo los beneficios que esta nos proporciona. Las

investigaciones se deben dirigir hacia esta línea y además, también es de vital importancia aumentar la formación docente en TIC. Muchas veces pensamos que por introducir un elemento tecnológico (ordenador, proyector) en las aulas ya estamos innovando y eso no es cierto. Introducir elementos tecnológicos como medio de apoyo no es sinónimo de utilizar nuevas metodologías o innovar, ya que, estos pueden utilizarse de forma completamente tradicional. La dificultad está en saber cómo introducir las TIC en el proceso de E-A para lograr un incremento de la calidad del aprendizaje y de los procesos educativos. Tal y como menciona Aguilar (2012) las TIC son herramientas que mejoran los procesos educativos, pero la tecnología en sí misma no es una fórmula mágica para resolver los diferentes desafíos didáctico-pedagógicos a los que nos hemos enfrentado por años, ni tampoco la alfabetización docente contribuirá a ello si sólo se emplea como accesorio en las nuevas políticas educativas y no se produce un cambio en la manera de educar.

Finalmente, me gustaría concluir destacando que a pesar de que a lo largo de este proyecto quedan reflejados los grandes beneficios que nos aporta el Escape Room y la herramienta tan poderosa que nos ofrece como recurso educativo, es realmente importante que nunca la consideremos como única. Fernández (2006) afirma que cada método es bueno para unas determinadas situaciones de enseñanza-aprendizaje, pero ninguno método es bueno para todas. Es decir, ¿qué pasaría si realizáramos un Escape Room todas las semanas o de forma muy habitual? Probablemente esta actividad acabaría perdiendo su elemento motivacional. De ahí, la importancia de formarnos como docentes, con el fin de conocer un amplio abanico de metodologías innovadoras que aporten grandes beneficios en el proceso de E-A y saber cómo, cuándo y de qué manera es mejor aplicarlas. ¿Si existen una gran cantidad de metodologías que pueden hacer el aprendizaje más innovador y motivador, por qué vamos a quedarnos solo con una?

## 8 Referencias bibliográficas

Aguilar, M. (2012). Aprendizaje y Tecnologías de Información y Comunicación: Hacia nuevos escenarios educativos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), 801-811. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v10n2/v10n2a02.pdf>

Asorey, E., y Gil, J. (2009). El placer de usar las TIC en el aula de Infantil. *CEE Participación Educativa*, 110-119. <https://personales.unican.es/querraf/TIC%20EDUCACI%C3%93N%20INFANTIL/las%20tics%20en%20el%20aula%20de%20infantil.pdf>

Aznar, I., Cáceres, M., Romero, J., y Marín, J. (2020). *Investigación e Innovación Educativa: Tendencias y Retos*. Dykinson.



- Bussiek, P., De Poli, C., y Bevan, G. (2018). A scoping review protocol to map the evidence on interventions to prevent overweight and obesity in children. *BMJ Open*, 8 (2), 1-6. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019311>
- Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A., y Zagalaz, M. L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 231-244. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5725004&orden=0&info=link>
- Carretero, M. (2009). *Constructivismo y Educación*. Paidós.
- Castro-García, M. P. (Noviembre 14-16, 2018). *Escape Room* [Resumen de la presentación de la conferencia]. INNODOCT, Valencia, España. <https://doi.org/10.4995/INN2018.2018.8768>
- Decreto 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana. Diari Oficial de La Comunitat Valenciana, 7311, de 7 de julio de 2014. [https://www.dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014\\_6347.pdf](https://www.dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf)
- De la Mano, E. (2018). "Gamificando mi Aula" Escape Room y Breakout. *Revista Ventana Abierta*, 1-7. <https://www.printfriendly.com/p/g/LnhCpV>
- Fernández, A. (2006). Metodologías activas para la formación de competencias. *Educativo Siglo XXI*, 24, 35-56. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/152/135>
- Foncubierta, J. y Rodríguez, C. (2014). *Didáctica de la gamificación en la clase de español. Programa de Desarrollo Profesional*. Edinumen. [https://espanolparainmigrantes.files.wordpress.com/2016/04/didactica\\_gamificacion\\_ele.pdf](https://espanolparainmigrantes.files.wordpress.com/2016/04/didactica_gamificacion_ele.pdf)
- García Lázaro, I. (2019). Escape Room como propuesta de gamificación en educación. *Revista Educativa Hekademos*, 27, 71-79. <https://hekademos.com/index.php/hekademos/article/view/17/7>
- García, F. y Doménech, F. (1997). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista electrónica de motivación y emoción*. 1(0), 1-18 [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/158952/Garcia\\_Bacete\\_Dom%c3%a9nech\\_1997\\_Motivacion\\_aprendizaje\\_y\\_rendimiento\\_escolar\\_reme.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/158952/Garcia_Bacete_Dom%c3%a9nech_1997_Motivacion_aprendizaje_y_rendimiento_escolar_reme.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 26, 161-175. <https://ojs.uv.es/index.php/dces/article/view/1935/1449>

- Hidalgo-Bonilla, R. (2017). *Los juegos de integración en el desarrollo social de la Escuela Básica* *Gral. Juan Lavalle*. Unach. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3549/1/UNACH-FCEHT-TG-E.PARV-2017-000024.pdf>
- Hortigüela, D., Hernando, A. y Pérez, Á. (Julio 1-4, 2018). *El escape room: Una propuesta cooperativa con infinidad de posibilidades en educación física* [Resumen presentación de la ponencia]. XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas, Avilés, España.  
[https://www.researchgate.net/publication/326199773\\_El\\_escape\\_room\\_una\\_propuesta\\_cooperativa\\_con\\_infinidad\\_de\\_posibilidades\\_en\\_educacion\\_fisica](https://www.researchgate.net/publication/326199773_El_escape_room_una_propuesta_cooperativa_con_infinidad_de_posibilidades_en_educacion_fisica)
- Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), de 29 de diciembre, por la que se modifica la actual Ley Orgánica 2/2006 (LOE), de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953.  
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (LOE). Boletín Oficial del Estado, 106, del 24 de mayo de 2006, 1-113. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de ordenación general del sistema educativo (LOGSE). Boletín Oficial del Estado, 238, de 4 de octubre de 1990, 28927-28942.  
<https://educacio.ua.es/es/secretaria/documentos/practicas/practicas-grados/practicas-2017-18/guiapiiprim2017-18.pdf>
- López Chamorro, I. (s.f). El juego en la educación infantil y primaria. *Revista de la Educación en Extremadura ANPE*, 19-37. <https://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>
- Llopis, M.A y Balaguer, P. (2016). En Chiva, O. y Martí, M. (coords). *Métodos pedagógicos activos y globalizadores: Conceptualización y propuestas de aplicación*. Graó.
- Martín, C. y Batlle, J. (2020). La gamificación en juego: la percepción de los estudiantes sobre un Escape Room educativo en el aula de español como lengua extranjera. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 14(1), 1-19.  
<https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/32195/32592>
- Nekitsing, C., Hetherington, M., y Blundell-Birtill. P. (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. *Current Obesity Reports*, 7 (1), 60-67.  
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-018-0297-8.pdf>

- Nicholson, S. (2018). Creating engaging escape rooms for the classroom. *Childhood Education*, 94(1), 44-99.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmada en Nueva York el 22 de julio de 1946. Enmiendas a los artículos 24 y 25 de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, adoptadas en la XII Asamblea, en Ginebra, el 28 de mayo de 1959. *Boe*, 9767 a 9772. <https://www.boe.es/boe/dias/1973/05/15/pdfs/A09767-09772.pdf>
- Perret, R. (2016). *El Secreto de la Motivación*. Bio. <https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61/t/5aa32f749140b73db65c927f/1520643968955/El+Secreto+de+La+Motivaci%C3%B3n+WEB.pdf>
- Piaget, J y Barbel, I. (1978). *De la lógica del niño a la lógica del adolescente*. Paidós.
- Programa Thao Salud Infantil (AECOSAN). (2014). Fundación Tao. Premios NAOS 2014. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ramos, S., Vale, S., Pinto, A., Rodrigues, P., & Barbot, A. (2020). Sustainability and Healthy Habits in School: Eating and Physical Activity. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12, 1-15. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1245132.pdf>
- Shephard, R. J. (1995). "Physical activity, health, and well-being at different life stages. Research quarterly for exercise and sport". *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*. 66(4), 298-302. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1995.10607915>
- Teixes, F. (2015). *Gamificación: Motivar jugando*. UOC.
- Torres, J. (1999). *Dinámica de los esfuerzos en actividades de condición física y salud*. Actas en CD-ROM de las I Jornadas Andaluzas sobre Actividad Física y salud. Granada.
- Ureña, F. (2000). En Miñarro, P. (s.f). El área de educación física y su influencia en la adquisición de hábitos saludables. [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/506f6e656e6369615f68c3a16269746f735f4c6f726361.pdf](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/506f6e656e6369615f68c3a16269746f735f4c6f726361.pdf)
- Vaello, J. (2011). La motivación para el aprendizaje. *ACLPP informa*, nº 23, p. 28. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3674745.pdf>
- Vygotsky, L., Leontiev, A., y Luria, A. (1979). *Psicología y pedagogía*. Akal

Wiemker, M., Elumir, E., y Clare, A. (2015). Escape room games: Can you transform an unpleasant situation into a pleasant one?. Research Gate. [https://www.researchgate.net/publication/348870975\\_Escape\\_Room\\_Games\\_Can\\_you\\_transform\\_an\\_unpleasant\\_situation\\_into\\_a\\_pleasant\\_one](https://www.researchgate.net/publication/348870975_Escape_Room_Games_Can_you_transform_an_unpleasant_situation_into_a_pleasant_one)

## 9 Anexos

### Anexo 1. Normas del juego

**NORMAS SCAPE ROOM**

- 1 OBJETIVO**  
Debéis encontrar la **caja misteriosa** que guarda la **vacuna** de la **vida y felicidad eterna**. Para ello, tenéis que encontrar a lo largo de las diferentes pruebas **4 imanes** que os ayudarán a abrir la caja.
- 2 DECORACIÓN**  
Fijaros en la **decoración** y **elementos** de las salas ya que os ayudarán en la **superación** de las diferentes **pruebas**.
- 3 OBJETOS**  
Los **objetos** que obtengáis en algunas pruebas deberéis **guardarlos** porque os harán falta en **pruebas posteriores**.
- 4 CÓDIGOS QR**  
Los **códigos QR** que aparezcan durante las pruebas no se pueden romper, sino que se deberán **escanear** ya que son una especie de **candados digitales** o **pruebas** que hay que superar. Estos aparecerán **numerados** por lo que tampoco se puede escanear ninguno antes de tiempo.
- 5 PROHIBICIONES**  
**No se debe forzar, empujar o golpear** el **decorado** ni los **elementos** de la sala. Por ejemplo, si un cajón no se abre puede que sea porque no haya que abrirlo o porque se necesita encontrar una forma diferente de acceder a él.
- 6 ESCENARIOS**  
Una vez se cambie de **escenario** bajo ningún concepto se podrá volver atrás, a no ser que alguna actividad lo permita.

(Fuente: elaboración propia. Elaborado con Canva)

## Anexo 2. Portada Escape Room



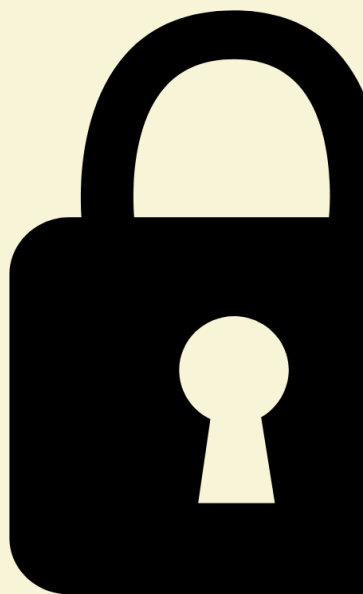
(Fuente: elaboración propia. Elaborado con Canva)

# LA CAJA MISTERIOSA

## HISTORIA ESCAPE ROOM

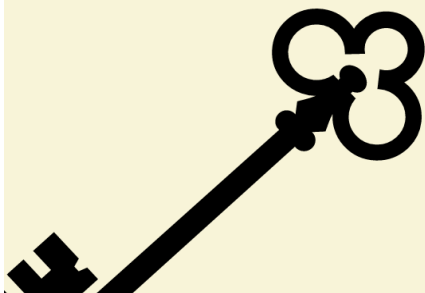
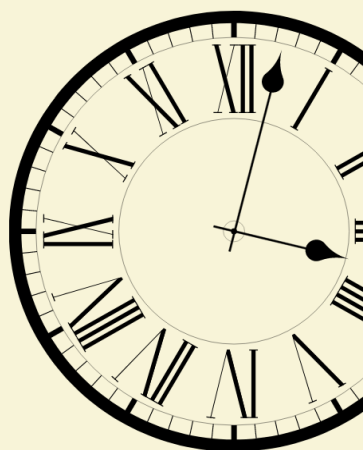
Hace muchos años, una científica creó una vacuna con diferentes elementos que lograban conseguir la felicidad y vida eterna.

La científica guardó esta vacuna bajo llave en una caja misteriosa que necesitaba 4 imanes para poder abrirse. Tras el fallecimiento de la científica por una extraña enfermedad, nadie supo donde la había escondido. Muchas personas han intentado encontrarla, pero a pesar de sus esfuerzos, no lo han logrado. Solo aquellos/as que sean capaces de resolver los diferentes enigmas y pruebas podrán averiguar dónde se encuentra y resolver el misterio.



**¿TE ATREVES A PARTICIPAR EN ESTA AVENTURA?, ¿LOGRARÁS CONSEGUIR LA VACUNA A TIEMPO?**

**VIAJA A LONDRES, CONVIÉRTETE EN UN INCREÍBLE DETECTIVE, E INVESTIGA LOS LUGARES QUE MÁS FRECUENTABA ESTA CIENTÍFICA EN BUSCA DE LOS 4 IMANES PARA PODER ABRIR LA CAJA MISTERIOSA Y ENCONTRAR LA VACUNA.**



(Fuente: elaboración propia. Elaborado con Canva)

## Anexo 4. Ejemplo infografía



Velázquez Cortes, S. (2016). Hábitos y estilos de vida saludable. Programa Institucional Actividades De Educación Para Una Vida Saludable, 16. Recuperado de [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)



(Fuente: elaboración propia. Imágenes extraídas de Freepik y elaborado con Canva)

**Anexo 5. Iman 1, 2, 3 y 4.**



(Fuente: elaboración propia. Imágenes extraídas de Freepik)

**Anexo 6. Prueba 1**

PRUEBA 1	¡MÍRAME, DESCÚBREME!			
<b>Temporalización:</b> 10 minutos aproximadamente.	<b>Escenario:</b> Despacho de la científica	<b>Curso:</b> 5.º Primaria	<b>Sesión:</b> 1	<b>Competencias clave:</b> CCLI, CMCTI, CD, CE y CPSAA.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar aquellos alimentos que debemos consumir de forma ocasional.</li> <li>- Saber crear platos saludables, equilibrados y variados.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos para la alimentación y nutrición.</li> <li>- Creación de platos saludables, equilibrados y variados.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<b>Recursos materiales:</b> Tarjetas de alimentos, tarjeta pirámide alimenticia. <b>Recursos espaciales:</b> Despacho.			



	<p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Móvil, códigos QR 1 y 2, Candado digital, Conversación Whatsapp.</p>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p>La primera prueba se dividirá en dos partes. En la primera parte el alumnado entrará en la primera sala: el despacho de la científica. Algo que captará la atención de los participantes serán las paredes de este, ya que se encontrarán llenas de distintas fotografías de diferentes alimentos (Anexo 15). Sin ofrecerles ningún tipo de ayuda, deberán observar, analizar y averiguar qué quieren transmitir estas fotografías y cómo pueden resolver el enigma. ¿Qué significan? ¿Qué tienen en común?, ¿En qué se diferencian?</p> <p>Los/as alumnos/as deberán plantearse diferentes hipótesis y debatirlas entre ellos/as hasta finalmente llegar a la conclusión de que los alimentos están colocados siguiendo el orden de la pirámide alimenticia, a excepción de 6 tarjetas que resaltan de las demás ya que son alimentos que debemos consumir muy ocasionalmente y que se encuentran mal posicionados. Así, deberán identificar estos 6 alimentos y cogerlos. Al girarlos encontrarán diferentes palabras que deberán ordenar hasta formar la siguiente frase: “Come de manera equilibrada y variada” y un código QR con el número 1 en una de ellas. Todos los códigos QR irán numerados para evitar que se escanee alguno antes de tiempo. (Anexo 16)</p> <p>En el caso de que observemos que el alumnado no logra averiguar que le quieren transmitir las fotografías, les podremos dar una pista si es necesario enseñándoles una imagen de la pirámide alimenticia. Quizás de esta forma les sea más fácil darse cuenta de aquellas que no encajan. (Anexo 17)</p> <p>En la segunda parte de la prueba el alumnado deberá buscar por la sala un móvil o dispositivo que le permita escanear el código QR 1. Así, accederán a una especie de conversación de Whatsapp con la explicación de la segunda parte de la prueba (Anexo 18). Esta consistirá en la creación de 4 platos saludables, equilibrados y variados a través de las diferentes tarjetas que se encuentran en la sala. Para ello, tendrán que tener en cuenta los símbolos del</p>

	<p>mensaje que corresponden con la distribución de los platos. En el suelo encontrarán dibujados estos símbolos para que puedan crearlos. Una vez hayan completado la prueba deberán seguir con la pista obtenida: 135. El alumnado deberá buscar por la sala hasta encontrar en uno de los cajones del despacho una caja con el código QR 2. (Anexo 19). Como habremos explicado en las normas anteriormente, los códigos QR que aparezcan durante las pruebas se deberán escanear siempre, ya que son una especie de candados digitales o pruebas que hay que superar para poder abrir cajas, sobres, etc. En este caso, se tratará de un candado digital en el que deberán introducir el código “135” para poder abrir la caja.</p> <p><a href="https://view.genial.ly/64606d615050a80019542a86/interactive-content-candado-digital-1">https://view.genial.ly/64606d615050a80019542a86/interactive-content-candado-digital-1</a></p>
<p><b>Resultados esperados</b></p>	<p>A través de esta prueba se espera que el alumnado sea consciente de que para lograr unos buenos hábitos saludables es esencial llevar una alimentación variada y equilibrada. Pero, ¿Qué es exactamente una alimentación variada y equilibrada? Con la realización de esta prueba se pretende que el alumnado sea capaz de distinguir e identificar aquellos alimentos que debemos consumir habitualmente de aquellos que debemos consumir de forma ocasional, así como tenga la habilidad de saber crear platos saludables, variados y equilibrados para implementarlos en su día a día, conocer los beneficios que cada alimento nos aporta y la distribución correcta de cantidades.</p> <p>Además, también se quiere que el alumnado sea capaz de plantearse diferentes hipótesis, debatirlas, equivocarse y aprender mediante sus errores, trabaje en equipo y tenga iniciativa y espíritu emprendedor a la hora de resolver el enigma que se le plantea ya que en ningún momento se les ofrecerá un papel en el que se explique paso a paso qué deben hacer.</p> <p>Por último, esta actividad también busca que el alumnado conozca e interactúe con diferentes elementos TIC como los códigos QR, candados digitales o el móvil.</p>

## Anexo 7. Prueba 2

PRUEBA 2	Y TÚ, ¿QUÉ SABES DE ETIQUETAS?			
<b>Temporalización:</b> 10 minutos aproximadamente	<b>Escenario:</b> Despacho de la científica	<b>Curso:</b> 5.º Primaria	<b>Sesión:</b> 1	<b>Competencias clave:</b> CCLI, CMCTI, CD y CPSAA.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer qué es el etiquetado de los alimentos y su utilidad en la vida diaria.</li> <li>- Aprender a leer el etiquetado de diferentes productos alimenticios.</li> <li>- Saber identificar la publicidad engañosa.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La publicidad y el etiquetado de los productos que consume el alumnado.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Etiquetas productos alimenticios, linterna luz ultravioleta, imán 1.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Despacho.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Tablet, código QR 3, juego interactivo Genially.</p>			
<b>Desarrollo</b>	<p>Al abrir la caja encontrarán una Tablet, diferentes etiquetas de productos alimenticios y un sobre con un código QR con el número 3. (Anexo 20). El alumnado deberá escanear el código QR 3 que consistirá en la segunda prueba: Un juego interactivo sobre el etiquetado de los alimentos.</p> <p><a href="https://view.genial.ly/64543ecae1074800138bb18b/interactive-content-y-tu-que-sabes-de-etiquetas">https://view.genial.ly/64543ecae1074800138bb18b/interactive-content-y-tu-que-sabes-de-etiquetas</a></p> <p>Este consistirá en diferentes preguntas sobre el etiquetado de los alimentos. Para ello, necesitarán las diferentes etiquetas que han encontrado en la caja que irán numeradas y estarán involucradas en el juego interactivo. En el caso de que fallen alguna de las cuestiones se les volverá a plantear la pregunta hasta que finalmente acierten todas. Una vez superada la prueba, podrán abrir el sobre. En él, encontrarán una carta que les indicará que deben</p>			

	<p>pasar a la siguiente sala, el imán 1 que necesitarán para la prueba final, y una linterna de luz ultravioleta que deberán guardar para pruebas posteriores. (Anexo 21)</p>
<b>Resultados esperados</b>	<p>Los resultados esperados de esta prueba son que el alumnado conozca y sea consciente de la utilidad que tienen las etiquetas alimenticias en nuestro día a día para lograr obtener toda la información acerca de un determinado producto. Además, también se espera lograr un alumnado que sea capaz de leer y analizar los datos que nos aportan las diferentes etiquetas alimenticias.</p> <p>Por último, se espera fomentar el trabajo en equipo, la resolución de problemas que puedan surgir, la introducción de elementos TIC, etc.</p>

### Anexo 8. Prueba 3

<b>PRUEBA 3</b>	<b>LA BÚSQUEDA DE REFLEJOS</b>			
<b>Temporalización:</b> 10 minutos	<b>Escenario:</b> Habitación de la científica	<b>Curso:</b> 5.º Primaria	<b>Sesión:</b> 1	<b>Competencias clave:</b> CE, CD, CMCTI, CCL y CPSAA.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar los hábitos posturales para evitar futuros problemas de salud.</li> <li>- Saber identificar posturas correctas e incorrectas que pueden dañar nuestra salud.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos saludables de higiene postural.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Libros, espejo y reloj.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Una habitación.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Códigos QR 4 y 5, móvil, formulario Google forms.</p>			
<b>Desarrollo</b>	<p>En el segundo escenario el alumnado deberá seguir la pista obtenida en la prueba anterior y buscar en la estantería de libros</p>			

	<p>hasta encontrar debajo de un libro un código QR con el número 4. (Anexo 22). A continuación el alumnado deberá coger el móvil que se encuentra en la mesa del escritorio y escanearlo.</p> <p>Esta prueba se realizará a través de Google Forms y consistirá en un mensaje encriptado sobre los hábitos posturales y una actividad para identificar posturas correctas e incorrectas que deberán leer a través del reflejo de un espejo que habrá en la sala.</p> <p><a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWqG1uHjo2e4o8LKVrAf26syqx6OvJld-4DqMLiqyCASHJXg/viewform?usp=sharing">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWqG1uHjo2e4o8LKVrAf26syqx6OvJld-4DqMLiqyCASHJXg/viewform?usp=sharing</a></p> <p>Por último, siguiendo la pista, los participantes deberán buscar en el reloj hasta encontrar detrás de este el código QR 5 y un sobre con el código QR 6. (Anexo 23)</p>
<b>Resultados esperados</b>	<p>A través de esta prueba se espera que el alumnado conozca la importancia de tener unos buenos hábitos posturales así como también sea capaz de identificar posturas correctas e incorrectas para nuestra salud. Además, también se pretende que utilice pensamiento deductivo, reflexivo y crítico en la resolución de los enigmas.</p>

#### Anexo 9. Prueba 4

<b>PRUEBA 4</b>	<b>ESCRITO CON TINTA INVISIBLE</b>			
<b>Temporalización:</b> 10 minutos	<b>Escenario:</b> Habitación de la científica	<b>Curso:</b> 5.º de Primaria	<b>Sesión:</b> 1	<b>Competencias clave:</b> CD, CCL, CE, CPSAA, CMTCI.
<b>Objetivos</b>	- Conocer diferentes elementos de higiene corporal esenciales para nuestra salud.			
<b>Saberes básicos</b>	- Hábitos saludables de higiene corporal.			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Linterna luz ultravioleta, abecedario letras y números, sobre, imán 2, lupa con papel de celofán rojo.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Habitación.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p>			

	<p><b>Recursos digitales:</b> Juego interactivo, candado digital Flippity, código QR 6.</p>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p>El código QR 5 será la cuarta prueba que consistirá en un juego interactivo de sopa de letras. En ellos aparecerán diferentes elementos de higiene:</p> <p><a href="https://es.educaplay.com/recursos-educativos/14900166-prueba_4_escrito_con_tinta_invisible.html">https://es.educaplay.com/recursos-educativos/14900166-prueba_4_escrito_con_tinta_invisible.html</a></p> <p>Una vez pasada la prueba escanearán el código QR 6. (<a href="https://www.flippity.net/vb.php?k=1LYcl8tPesq6Xbo3dhEo2Oir8aEFJttl_7Vqgr8XAr9c">https://www.flippity.net/vb.php?k=1LYcl8tPesq6Xbo3dhEo2Oir8aEFJttl_7Vqgr8XAr9c</a>)</p> <p>En primer lugar, deberán escribir qué grupo son. En segundo lugar, deberán desbloquear el candado respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Qué tipos de hábitos son los encontrados en el juego?. En el icono de la bombilla el alumnado obtendrá una pista clave para resolver el enigma: “Sólo a veces en la oscuridad podemos ver con claridad”. Con esta pista el alumnado deberá apagar la luz y utilizar la linterna de luz ultravioleta obtenida en pruebas anteriores. Al iluminar la sala podrán encontrar en el techo diferentes letras del abecedario (que sólo se podrán ver con luz ultravioleta) y que estarán asociadas a un número (Anexo 24) Por tanto, “higiene” correspondería con el código “89795145”, siendo esta la respuesta correcta. Una vez introduzcan el código desbloquearán el candado y podrán abrir el sobre en el que obtendrán el imán 2 y una pequeña lupa con papel con un trozo de celofán rojo que tendrán que guardar para posteriores pruebas.</p>
<p><b>Resultados esperados</b></p>	<p>Con esta prueba se espera conseguir que el alumnado sea consciente de que unos buenos hábitos saludables también conllevan unos buenos hábitos de higiene diarios que nos ayudan a mantener una buena salud, prevenir enfermedades, hacernos sentir mejor con nosotros/as mismos/as y tener una buena autoestima y seguridad.</p>

## Anexo 10. Prueba 5

PRUEBA 5	EN CÓDIGO			
<b>Temporalización:</b> 5 minutos aproximadamente	<b>Escenario:</b> Biblioteca	<b>Curso:</b> 5.º Primaria	<b>Sesión:</b> 2	<b>Competencias clave:</b> CD, CCL y CMTCI.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar al alumnado de los efectos negativos derivados del consumo de drogas.</li> <li>- Prevenir y evitar el consumo de drogas.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos saludables para evitar el consumo de drogas.</li> <li>- Efectos negativos del consumo de drogas en nuestra salud.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> No es necesario ninguno en esta prueba.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Biblioteca.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Tablet, proyector, juego interactivo Genially y código QR 7.</p>			
<b>Desarrollo</b>	<p>En la segunda sesión, se les proporcionará una carta con la explicación de la prueba. (Anexo 25). El alumnado deberá buscar el código QR 7 que se encontrará pegado detrás de la carta y que le llevará a la siguiente prueba. (Anexo 26). La prueba tratará de un juego interactivo a través de la Tablet y el proyector en el que se tratarán diferentes preguntas sobre los efectos negativos de las drogas en nuestra salud. Por cada pregunta que acierten el alumnado irá obteniendo un trocito de código QR, hasta finalmente obtener el código QR completo que les llevará a la siguiente prueba.</p> <p><a href="https://view.genial.ly/64542e8d73a2ba001a1aaf15/interactive-content-en-codigo">https://view.genial.ly/64542e8d73a2ba001a1aaf15/interactive-content-en-codigo</a></p>			
<b>Resultados esperados</b>	<p>Con esta prueba se aspira lograr la prevención del consumo de drogas en el alumnado. Se quiere que el alumno/a conozca los diferentes efectos negativos que estas producen en nuestro organismo, para que de esta forma desarrolle una actitud crítica y reflexiva, y sea capaz de tomar sus propias decisiones, evitando el consumo de estas debido al efecto tan nocivo que tienen para</p>			

	nuestra salud.
--	----------------

### Anexo 11. Prueba 6

PRUEBA 6	EL CODIFICADOR DE COLORES			
<b>Temporalización:</b> 10 minutos aproximadamente	<b>Escenario:</b> Biblioteca	<b>Curso:</b> 5.º de Primaria	<b>Sesión:</b> 2	<b>Competencias clave:</b> CD, CCL, CE, CPSAA y CMTCI.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el número de horas diarias necesarias de descanso.</li> <li>- Ser consciente de la importancia del descanso y unos buenos hábitos de sueño.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El valor del descanso.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Lupa de celofán ojo y imán 3.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Biblioteca.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Móvil, texto ininteligible digital y caja fuerte digital.</p>			
<b>Desarrollo</b>	<p>Una vez el alumnado escanee el código conseguido en la prueba anterior se les redirigirá a una especie de texto con diferentes letras, números y colores ininteligibles. El alumnado deberá resolver qué les quiere transmitir este texto. Para ello, será necesario utilizar la lupa con celofán rojo que habrán obtenido en pruebas anteriores. Así descubrirán la siguiente pregunta encriptada: “Horas diarias descanso”. (Anexo 27)</p> <p><a href="https://docs.google.com/document/d/1q1X1no3-Fbd4RR3y9D7fHS1JJfG1Uhd5yl1KjxGTsSc/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1q1X1no3-Fbd4RR3y9D7fHS1JJfG1Uhd5yl1KjxGTsSc/edit?usp=sharing</a></p> <p>Una vez descodificado el texto, podrán pasar a la segunda página en la que se les ofrecerá una pista para acabar de superar la prueba. Siguiendo la pista deberán buscar en las estanterías hasta encontrar un sobre con el código QR 8 dentro de un libro azul que será una caja fuerte digital (Anexo 28). Al introducir la solución de la pregunta “Horas diarias descanso”, podrán abrir el sobre, obtener el</p>			



	<p>imán 3 y una carta (Anexo 29)</p> <p><a href="https://view.genial.ly/6460c6cb1da12800119adaa1/interactive-content-candado-digital">https://view.genial.ly/6460c6cb1da12800119adaa1/interactive-content-candado-digital</a></p>
<b>Resultados esperados</b>	<p>A través de la siguiente prueba se pretende que el alumnado conozca el valor del descanso. Además se espera promover el pensamiento deductivo, reflexivo, la iniciativa, la resolución de problemas, y la imaginación para la lograr la resolución del presente enigma.</p>

### Anexo 12. Prueba 7

<b>PRUEBA 7</b>	<b>CUENTA ATRÁS</b>			
<b>Temporalización:</b> 10 min	<b>Escenario:</b> Laboratorio de la científica	<b>Curso:</b> 5.º de Primaria	<b>Sesión:</b> 2	<b>Competencias clave:</b> CD, CCL, CE, CPSAA, CMTCI.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la práctica de ejercicio físico de forma regular.</li> <li>- Concienciar al alumnado de la importancia de realizar ejercicio físico regular para nuestra salud física y mental.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de un estilo de vida basado en la actividad física regular.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Palabras.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Laboratorio.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Audio de voz, código QR.</p>			
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta prueba deberán realizar diferentes figuras de acrosport para obtener palabras que hay colgadas del techo. Una vez obtenidas deberán ordenarlas y formar la siguiente frase: Practicar deporte de forma regular nos ayuda a prevenir enfermedades físicas (hipertensión, diabetes, cáncer, etc.) y mentales (depresión y ansiedad). A su vez, por detrás se formará la palabra “Vaso de precipitado”, elemento que deberán buscar por el laboratorio para pasar a la siguiente prueba. Debajo de este encontrarán un sobre</p>			

	con el código QR número 9, que deberán escanear y que se tratará de un mensaje de voz con la explicación de la siguiente prueba. (Anexo 30).
<b>Resultados esperados</b>	Con esta actividad se quiere fomentar la práctica regular de actividad física entre el alumnado, así como concienciar al alumnado de la importancia y los beneficios que esta nos aporta a nuestra salud física y mental, para lograr que el alumnado adquiera un estilo de vida saludable y activo. Además, también se pretende promover el trabajo cooperativo, ya que se trata de un deporte en equipo para lograr un objetivo común.

### Anexo 13. Prueba 8

<b>PRUEBA 8</b>	<b>¡LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN!</b>			
<b>Temporalización:</b> 10 min	<b>Escenario:</b> Laboratorio de la científica	<b>Curso:</b> 5.º de Primaria	<b>Sesión:</b> 2	<b>Competencias clave:</b> CD, CMCTI, CE y CPSAA.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar diferentes hábitos saludables a través de las TIC.</li> <li>- Introducir al alumnado en el mundo digital y audiovisual a través de habilidades relacionadas con la fotografía y la edición.</li> <li>- Fomentar la creatividad e imaginación del alumnado.</li> </ul>			
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos para la salud física, alimentación y nutrición, descanso y actividad física como elementos para el cuidado y el respeto por uno mismo y por el entorno.</li> <li>- Hábitos saludables de higiene corporal y postural, de alimentación e hidratación.</li> <li>- Beneficios de un estilo de vida basado en la actividad física regular. El valor del descanso. Alimentación saludable.</li> </ul>			
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Todo tipo de elementos que se habrán colocado en las salas y imán 4.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Laboratorio, biblioteca, habitación y despacho.</p>			

	<p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a.</p> <p><b>Recursos digitales:</b> Un móvil, redes sociales (Twitter, Instagram, Blog) y programas de edición.</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta actividad el alumnado deberá realizar 6 fotografías con el móvil relacionadas con los hábitos saludables. También podrá realizar fotografías que representen hábitos no saludables siempre que se argumenten de forma correcta. (Anexo 31) Para ello, la sala estará ambientada con una gran multitud de elementos que el alumnado podrá utilizar para la creación de éstas. Después, pasará a su posterior edición en blanco y negro y subirá las fotografías a diferentes redes sociales como Twitter, Instagram o Blog para compartirlas con el resto de personas. Para esta prueba se les permitirá utilizar los diferentes escenarios al alumnado siempre que vayan en grupo, ya que bajo ningún concepto se podrán dividir.</p> <p>Una vez superen la prueba podrán abrir el sobre, en el que obtendrán el imán 4. Finalmente, deberán buscar por el laboratorio la caja misteriosa.</p>
<b>Resultados esperados</b>	<p>Los resultados esperados son que el alumnado adquiera una pequeña introducción al mundo audiovisual a través de la fotografía y la edición. Además, también se pretende que con tan sólo un móvil el alumnado logre crear grandes fotografías a nivel visual y estético. Por último, se espera que el alumnado se familiarice con diferentes redes sociales y sepa cómo utilizarlas de manera segura y positiva en el aprendizaje. Con esta actividad también se pretende fomentar la creatividad y la imaginación del alumnado.</p>

#### Anexo 14. Prueba final

<b>PRUEBA FINAL</b>	<b>QUIÉN NO SABE LO QUE BUSCA...</b>			
<b>Temporalización:</b> 10 min	<b>Escenario:</b> Laboratorio de la científica	<b>Curso:</b> 5.º de Primaria	<b>Sesión:</b> 2	<b>Competencias clave:</b> CCL, CE, CPSAA y CMTCI.
<b>Objetivos</b>	- Consolidar diferentes contenidos acerca de los hábitos saludables.			

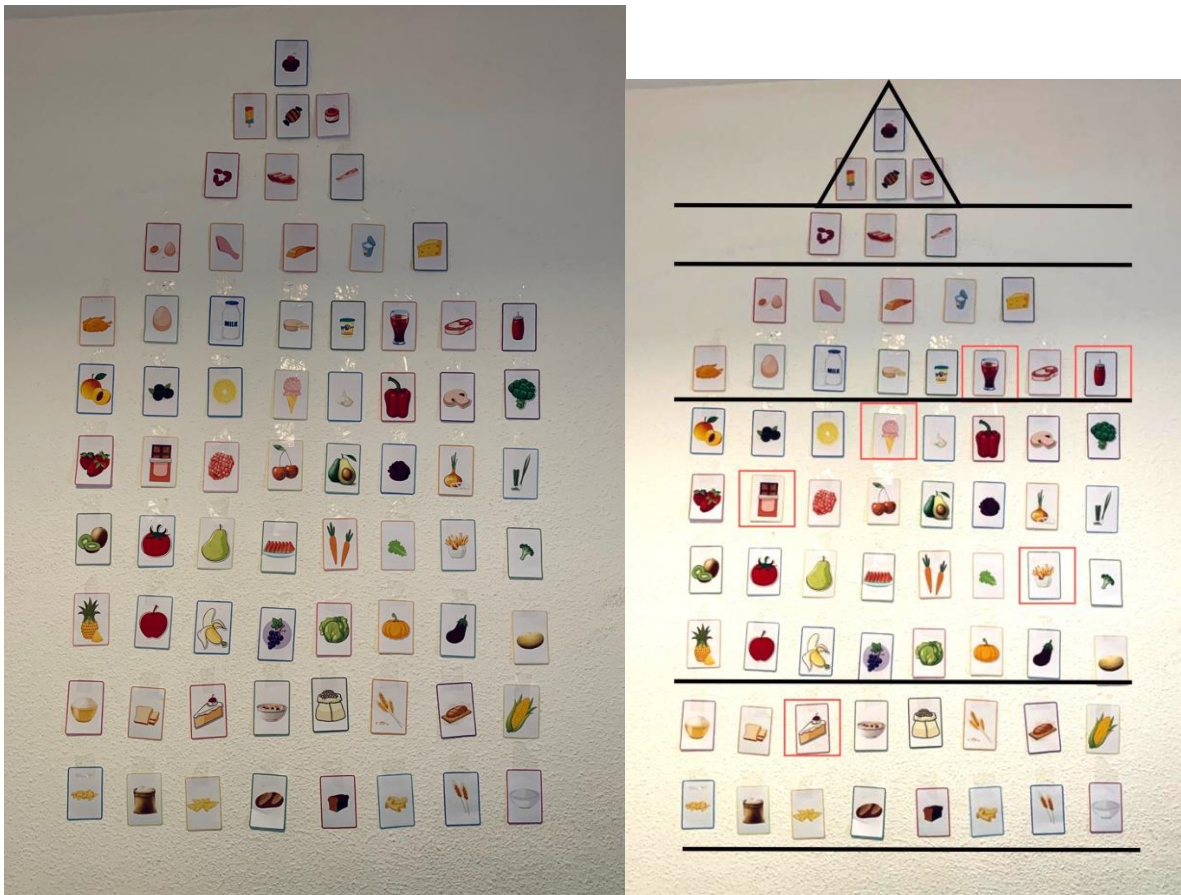
<b>Saberes básicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos saludables de higiene corporal y postural, de alimentación e hidratación.</li> <li>- Hábitos para la salud física, alimentación y nutrición, descanso y actividad física como elementos para el cuidado y el respeto por uno mismo y por el entorno.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b> Caja misteriosa, llave, candado y preguntas.</p> <p><b>Recursos espaciales:</b> Laboratorio.</p> <p><b>Recursos personales:</b> Un/a maestro/a</p> <p><b>Recursos digitales:</b> No se necesitan en esta prueba.</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>Una vez el alumnado encuentre la caja misteriosa en el armario del laboratorio y tenga los 4 imanes podrá pasar a la prueba final. Así, los participantes encontrarán la caja misteriosa que estará cerrada con un candado de llave. En la parte superior de la caja habrá una especie de símbolos extraños. Junto con la caja habrá una serie de preguntas a través de las que se introducirán los contenidos de aprendizaje. Para cada pregunta habrá una respuesta correcta que corresponderá con uno de los símbolos que aparecen en la parte superior del maletín. Los diferentes símbolos correctos formarán el camino del laberinto que el alumnado deberá recorrer con los 4 imanes para obtener la llave y poder abrir la caja y obtener la vacuna. (Anexo 32). Se necesitará juntar los 4 imanes para que tengan la suficiente potencia y logren al recorrer el camino correcto que se quede pegada la llave al imán. Finalmente, podrán abrir el candado y obtener la vacuna.</p>
<b>Resultados esperados</b>	<p>Con esta prueba se espera consolidar diferentes contenidos relacionados con los hábitos saludables. Además, también se espera que el alumnado tenga la suficiente capacidad para resolver los problemas que se le plantean.</p>

## Anexo 15. Tarjetas alimentos



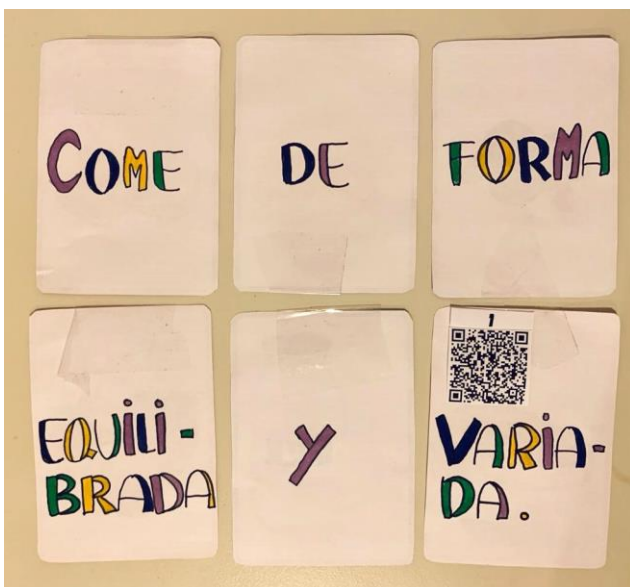
(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída de Freepik y elaborado con Canva.)

### Tarjetas distribuidas en la sala y solución de tarjetas erróneas.



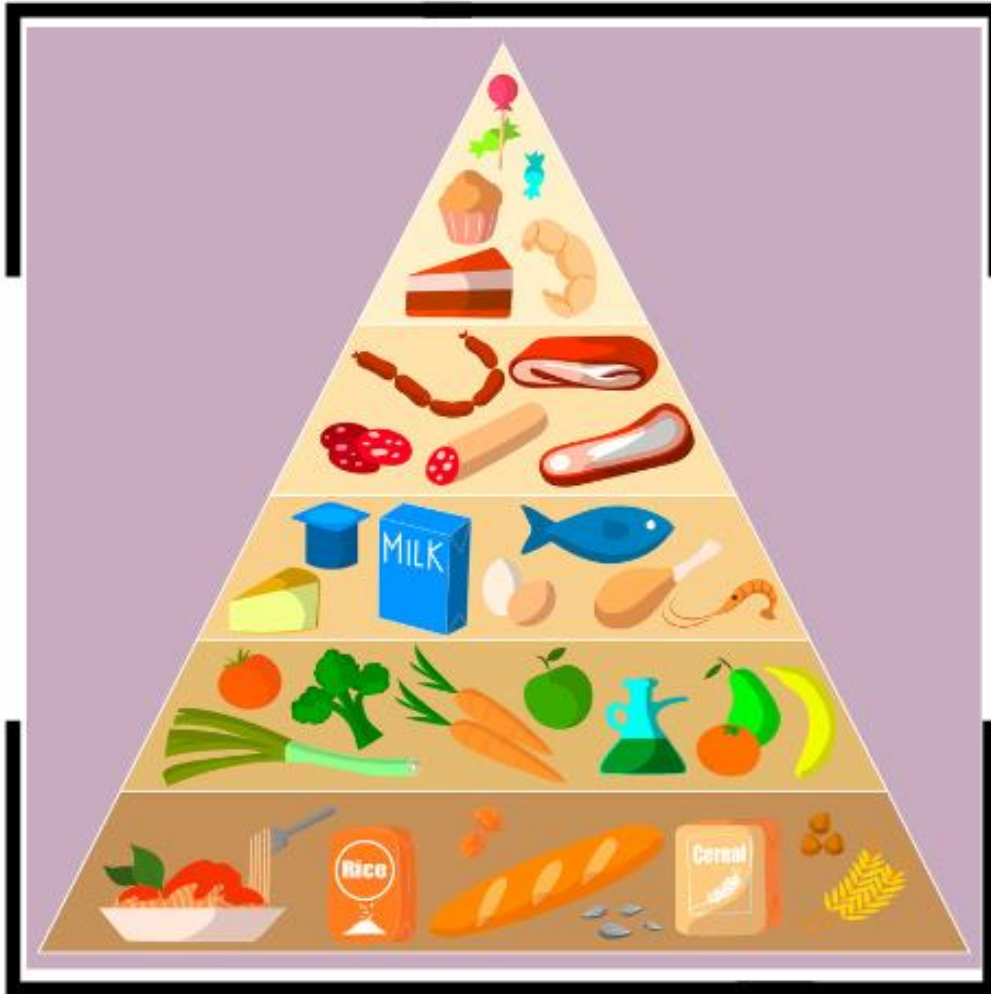
(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída de Freepik y elaborado con Canva.)

### Anexo 16. Frase y código QR número 1.



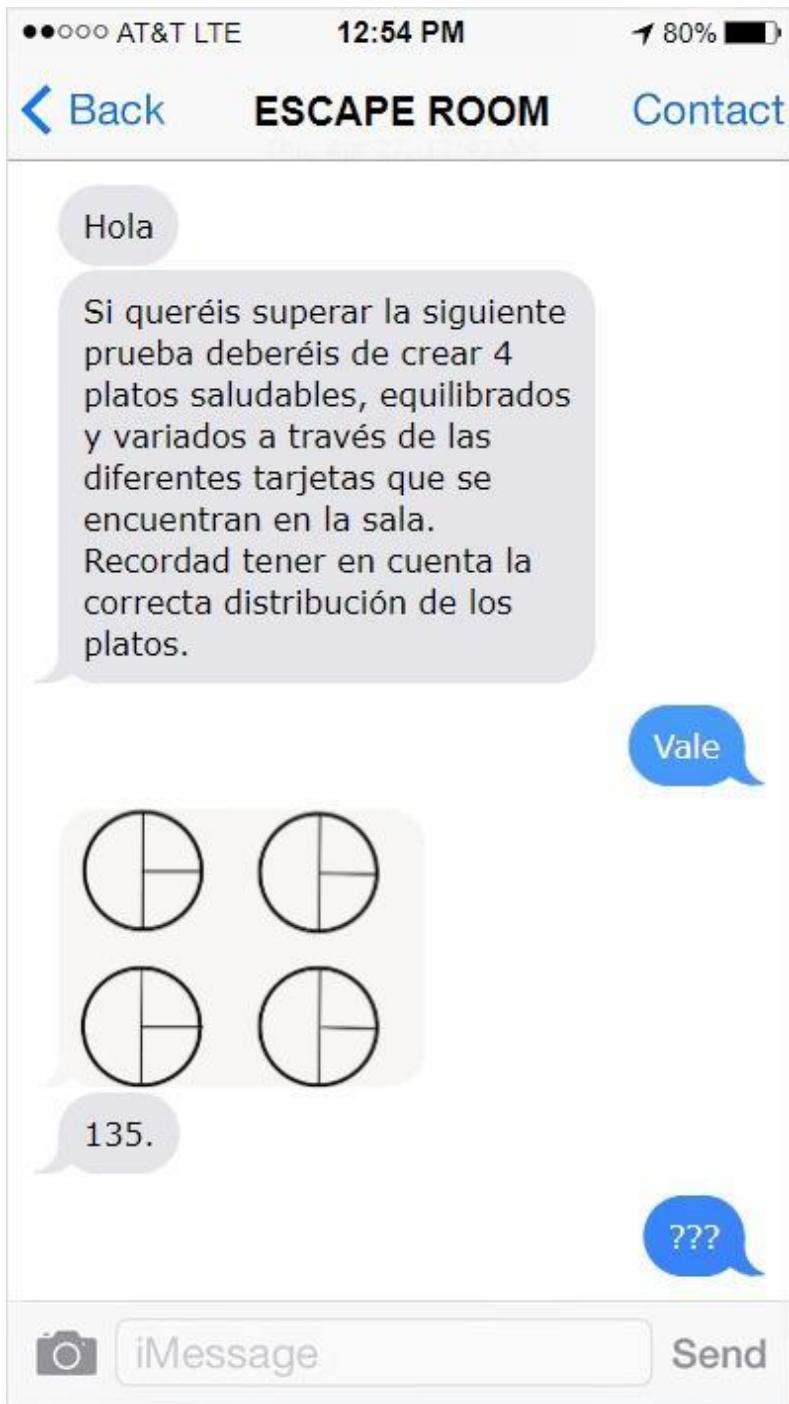
(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída de generador QR.)

## Anexo 17. Pirámide alimenticia



(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída de Freepik y elaborado con Canva.)

## Anexo 18. Conversación Whatsapp



(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída de Freepik y elaborado con IphoneFakeText.)

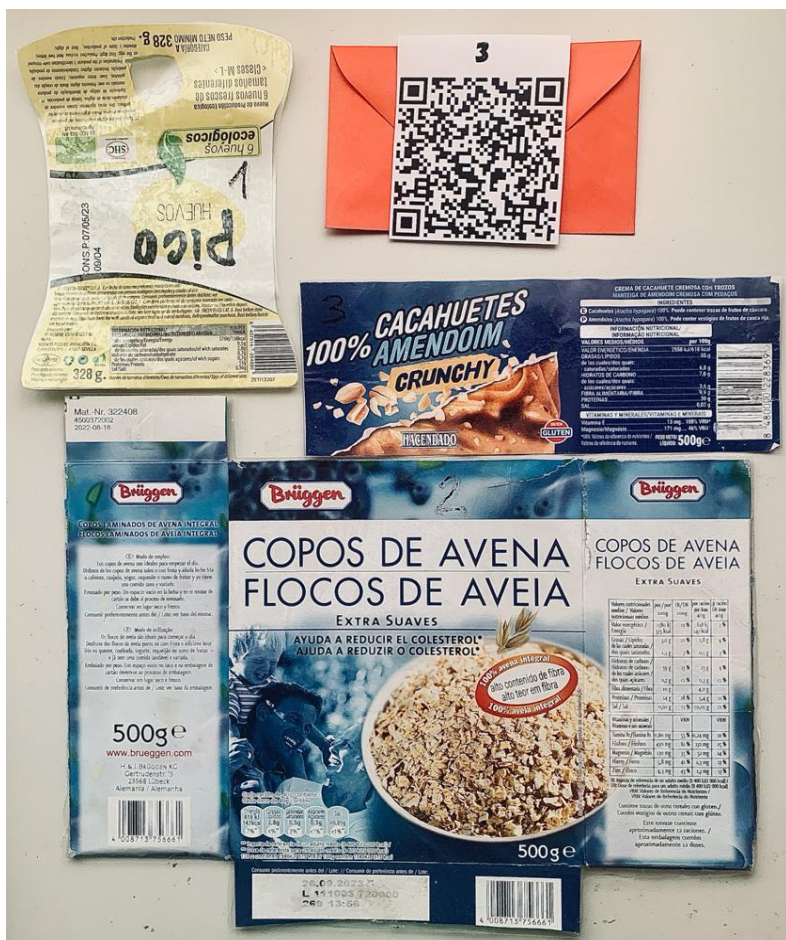


## Anexo 19. Código QR 2



(Fuente: elaboración propia. Imágen extraída generador QR.)

## Anexo 20. Código QR 3 y etiquetas alimentos.



(Fuente: elaboración propia. Imagen elaborada con generador QR.)



(Fuente: elaboración propia.)

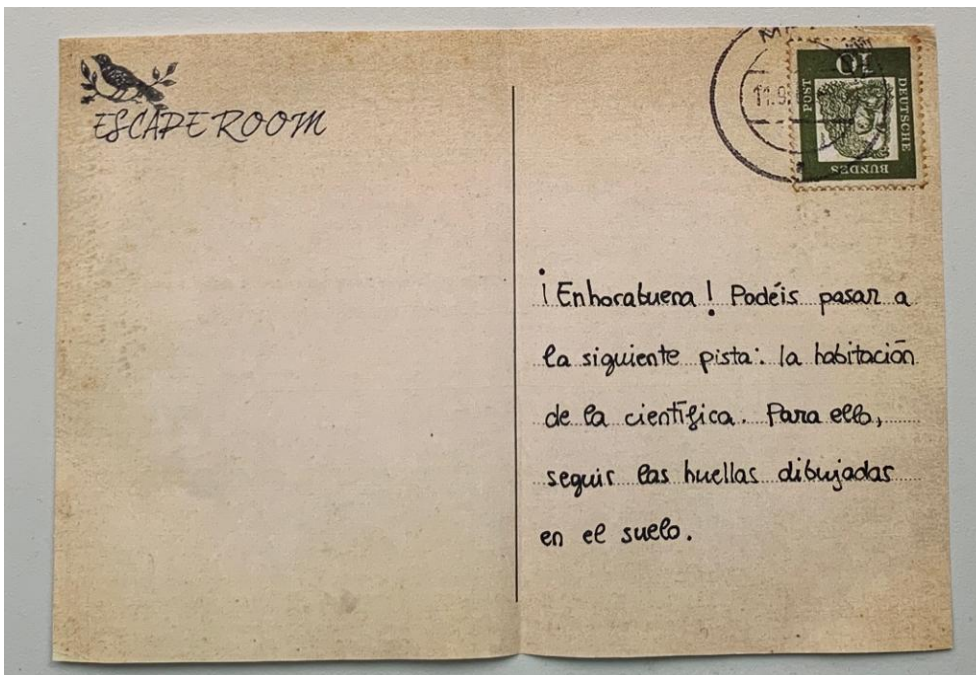


(Fuente: elaboración propia.)



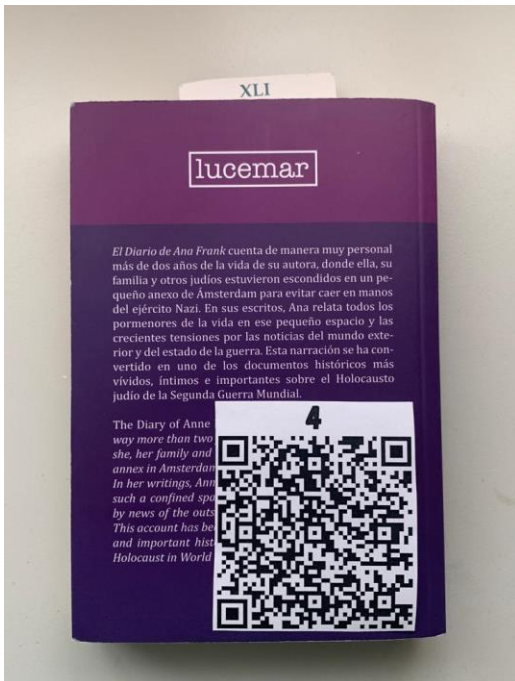
(Fuente: elaboración propia.)

### Anexo 21. Carta 1



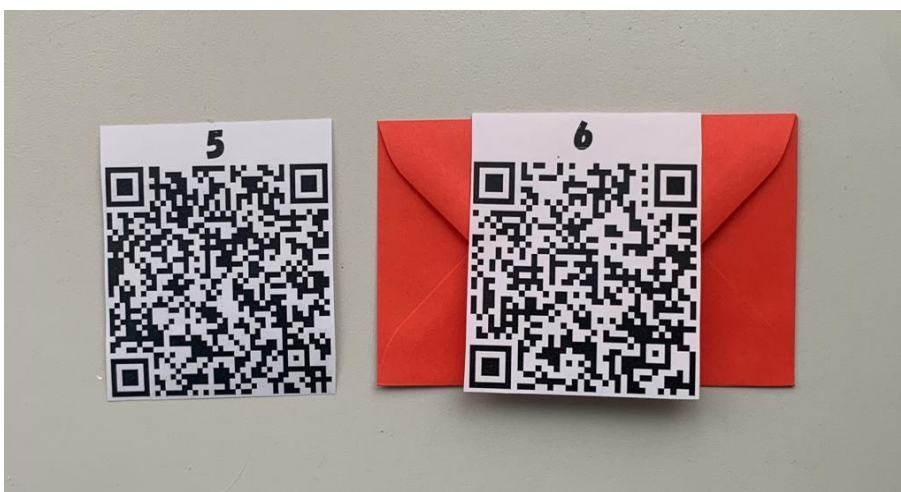
(Fuente: elaboración propia.)

## Anexo 22. Código QR 4.



(Fuente: elaboración propia. Imágen extraída generador QR.)

## Anexo 23. Código QR 5 y 6.



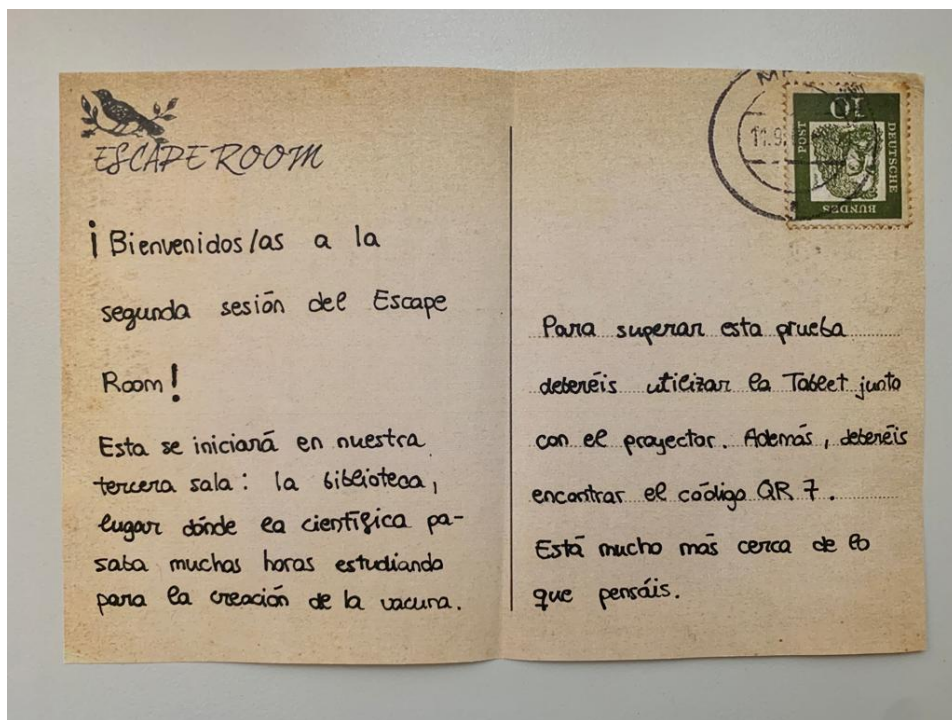
(Fuente: elaboración propia. Imágen extraída generador QR.)

## Anexo 24. Letras abecedario y números

A: 1	N: 14
B: 2	Ñ: 15
C: 3	O: 16
D: 4	P: 17
E: 5	Q: 18
F: 6	R: 19
G: 7	S: 20
H: 8	T: 21
I: 9	U: 22
J: 10	V: 23
K: 11	W: 24
L: 12	X: 25
M: 13	Y: 26
	Z: 27

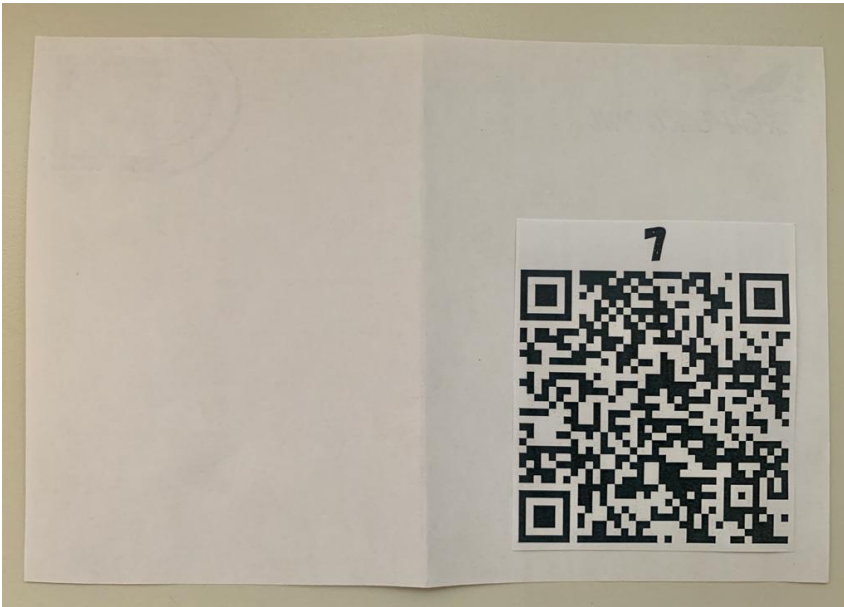
(Fuente: elaboración propia. Elaborado con Canva.)

## Anexo 25. Carta 2



(Fuente: elaboración propia).

**Anexo 26. Código QR 7.**



(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída de generador QR.)

**Anexo 27. Mensaje ininteligible descifrado con lupa.**



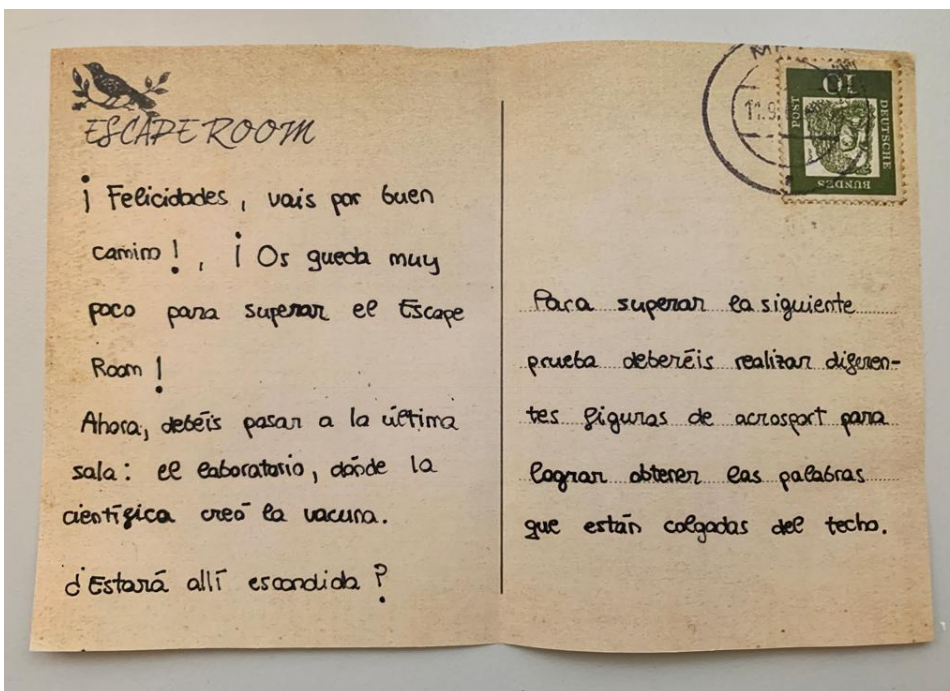
(Fuente: elaboración propia.)

## Anexo 28. Código QR 8.



(Fuente: elaboración propia).

## Anexo 29. Carta 3



(Fuente: elaboración propia).

**Anexo 30. Código QR 9**



(Fuente: elaboración propia. Imagen extraída generador QR.)



Anexo 31. Ejemplos fotografías hábitos saludables



(Fuente: elaboración propia).

**Anexo 32. Caja misteriosa y proceso de obtención de la llave.**



(Fuente: elaboración propia)

**Funcionamiento caja misteriosa.**



(Fuente: elaboración propia)

## Preguntas contenidos hábitos saludables.

**PREGUNTA 1: ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS SALUDABLES?**

Son rutinas que hacemos a menudo pero que no son necesarias.

Tener unos buenos hábitos saludables implica únicamente seguir una alimentación saludable.

Son conductas que asumimos en nuestra vida diaria, y que nos ayudan a mantener nuestra salud física y mental.

**PREGUNTA 2: ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA**

Si hacemos ejercicio físico no hace falta estar atentos a la alimentación que consumimos.

Existe una gran cantidad de publicidad engañosa de alimentos que realmente son altamente azucarados y ultraprocesados.

El ejercicio físico no nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros/as mismos/as ni a relacionarnos con los demás.

**PREGUNTA 3: SEÑALA EL DESAYUNO MÁS SALUDABLE Y EQUILIBRADO**

Leche, una tostada con huevo y aguacate, y una pieza de fruta.

Una tostada con mermelada y agua.

Dos magdalenas y agua.

**PREGUNTA 4: ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA**

Los/as niños/as deben de realizar 60 minutos o más de actividad física cada día.

Los/as niños/as deben dormir cada día alrededor de 15 horas.

Los/as niños/as deben beber medio litro de agua al día.

**PREGUNTA 5: ¿QUÉ HÁBITO CONTRIBUYE A MEJORAR NUESTRA SALUD?**

Pasar muchas horas sentado utilizando las nuevas tecnologías.

Mantener una postura correcta para evitar lesiones en la columna.

Consumir alimentos ricos en azúcares y ultraprocesados.

**PREGUNTA 6: EL TIEMPO LIBRE...**

Es otro aspecto clave en nuestros hábitos saludables ya que se pueden realizar actividades beneficiosas (naturaleza, ejercicio físico, lectura, etc.), o perjudiciales para nuestra salud (ver muchas horas la televisión, etc.)

No es un factor importante en el desarrollo de diferentes hábitos saludables.

**PREGUNTA 7: ¿CÓMO ES LA DISTRIBUCIÓN DE UN PLATO SALUDABLE, EQUILIBRADO Y VARIADO?**

50% frutas y verduras, 25% alimentos ricos en proteína y 25% carbohidratos.

50% carbohidratos, 25% frutas y verduras, y 25% alimentos ricos en proteína.

50% proteína, 25% carbohidratos y 25% frutas y verduras.

(Fuente: elaboración propia. Elaborado con Canva)

## Solución preguntas hábitos saludables.

**PREGUNTA 1: ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS SALUDABLES?**

- Son rutinas que hacemos a menudo pero que no son necesarias.
- Tener unos buenos hábitos saludables implica únicamente seguir una alimentación saludable.
- Son conductas que asumimos en nuestra vida diaria, que nos ayudan a mantener nuestra salud física y mental.

**PREGUNTA 2: ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA**

- Si hacemos ejercicio físico no hace falta estar atentos a la alimentación que consumimos.
- Existe una gran cantidad de publicidad engañosa de alimentos que realmente son altamente azucarados y ultraprocesados.
- El ejercicio físico no nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros/as mismos/as ni a relacionarnos con los demás.

**PREGUNTA 3: SEÑALA EL DESAYUNO MÁS SALUDABLE Y EQUILIBRADO**

- Leche, una tostada con huevo y aguacate, y una pieza de fruta.
- Una tostada con mermelada y agua.
- Dos magdalenas y agua.

**PREGUNTA 4: ELIGE LA OPCIÓN CORRECTA**

- Los/as niños/as deben de realizar 60 minutos o más de actividad física cada día.
- Los/as niños/as deben dormir cada día alrededor de 15 horas.
- Los/as niños/as deben beber medio litro de agua al día.

**PREGUNTA 5: ¿QUÉ HÁBITO CONTRIBUYE A MEJORAR NUESTRA SALUD?**

- Pasar muchas horas sentado utilizando las nuevas tecnologías.
- Mantener una postura correcta para evitar lesiones en la columna.
- Consumir alimentos ricos en azúcares y ultraprocesados.

**PREGUNTA 6: EL TIEMPO LIBRE...**

- Es otro aspecto clave en nuestros hábitos saludables ya que se pueden realizar actividades beneficiosas (naturaleza, ejercicio físico, lectura, etc.), o perjudiciales para nuestra salud (ver muchas horas la televisión, etc.)
- No es un factor importante en el desarrollo de diferentes hábitos saludables.

**PREGUNTA 7: ¿CÓMO ES LA DISTRIBUCIÓN DE UN PLATO SALUDABLE, EQUILIBRADO Y VARIADO?**

- 50% frutas y verduras, 25% alimentos ricos en proteína y 25% carbohidratos.
- 50% carbohidratos, 25% frutas y verduras, y 25% alimentos ricos en proteína.
- 50% proteína, 25% carbohidratos y 25% frutas y verduras.

(Fuente: elaboración propia. Elaborado con Canva)



**Anexo 33. Rúbrica maestro/a evaluación**

	<b>MAL</b>	<b>REGULAR</b>	<b>BIEN</b>	<b>EXCELENTE</b>
<b>Actitud y comportamiento</b>	El alumno/a muestra una actitud negativa y desinteresada en todas las pruebas, así como un comportamiento inadecuado.	El alumno/a muestra una actitud negativa en algunas de las pruebas, así como un comportamiento inadecuado en algunas de ellas.	El alumno/a muestra una actitud positiva y un buen comportamiento en la mayoría de las pruebas.	El alumno/a muestra una actitud positiva y un comportamiento ejemplar en todas las pruebas.
<b>Participación e implicación</b>	El alumno/a no participa ni se implica en ninguna de las pruebas.	El alumno/a intenta participar e implicarse en alguna de las pruebas.	El alumno/a participa y se implica en la mayoría de las pruebas.	El alumno/a participa de manera activa y se implica en todo momento en todas y cada una de las pruebas.
<b>Trabajo en equipo</b>	El alumno/a no trabaja en equipo ni colabora con el resto de compañeros. Toma sus propias decisiones y las impone sobre el resto de forma autoritaria.	El alumno/a intenta trabajar en equipo y comunicarse con ciertos compañeros/as en algunos momentos.	El alumno/a trabaja en equipo y se comunica sus ideas con sus compañeros para tomar decisiones en la mayoría de las pruebas.	El alumno/a trabaja en equipo, se comunica con sus compañeros y tiene en cuenta el resto de ideas en todo momento.

<b>Interés</b>	El/la alumno/a no muestra ningún tipo de interés ni curiosidad en ninguna de las pruebas.	El/la alumno/a muestra interés y curiosidad en algunas de las pruebas.	El/la alumno/a muestra interés y curiosidad en la mayoría de las pruebas.	El/la alumno/a se encuentra en todo momento interesado/a y predispuesto/a a aprender.
----------------	---	--	---	---

### Anexo 34. Cuestionario evaluación individual.

Marca con una cruz del 1 a 5 en función de lo que creas, siendo el 1 el más desacuerdo y el 5 el más acuerdo.

	1	2	3	4	5
1. Mi grupo me ha tenido en cuenta en todo momento y hemos trabajado de forma cooperativa y en equipo.					
2. Las distintas pruebas que hemos realizado me han parecido divertidas, interesantes y motivadoras.					
3. Me gusta esta forma de aprender y repetiría la experiencia.					
4. El Escape Room me ha parecido una buena experiencia para aprender cosas acerca de los hábitos saludables de forma más divertida y motivadora.					
5. La inclusión de las TIC en las diferentes pruebas ha aumentado mi motivación en el desarrollo de estas.					
6. Los materiales, pruebas, historias y recursos utilizados me han parecido adecuados y han logrado que me adentre más en el juego.					
7. El tiempo para la realización de las actividades me ha parecido adecuado y suficiente.					
8. El Escape Room me ha ayudado en mis aprendizajes (aprender cosas nuevas, acabar de entender cosas que no comprendía del todo, reforzar contenidos y comprobar cosas que ya sabía).					
9. Me ha gustado la temática elegida, así como los elementos y enigmas propuestos.					