

Sientex

¿PARA QUÉ ESTE JUEGO?

La vida es un continuo y emocionante desafío. Sentimos y experimentamos tantas cosas que, a veces, parece que las palabras no son suficientes. Vamos por la vida descubriéndonos e intentando expresar lo que llevamos dentro, pero a veces se nos escapan las palabras adecuadas. Y, cuando no podemos nombrar lo que sentimos, entender lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor se complica. Por eso, es importante encontrar formas de acercarnos a ese mundo de manera más amable.

Este juego es una de esas formas. Pues, creemos que, cuanto más amplio es nuestro vocabulario, más grande se vuelve nuestro lenguaje. Y, con él, nuestra capacidad para expresar y entender. Queremos que conozcas palabras para nombrar tus sentimientos y reconocerlos a través de la imaginación empática. Y allí, también te ofrecemos la narración como herramienta para conectar con lo que sientes y con lo que los demás sienten.

¿CÓMO LO HAREMOS?

La creación de una historia es un acto tan fascinante como único. Cada historia tiene el poder de reflejar no solo lo que ocurre en el mundo, sino también lo que habita en nuestro interior. Y, al contarla, nos adentramos en un proceso de descubrimiento, no solo de los personajes y sus relatos, sino de nuestras propias emociones y pensamientos.

Para comenzar, formen dos equipos, ya que así las historias serán más interesantes y variadas. Tómense un momento para observar el tablero... ¡Intrigante, ¿verdad?! Allí encontrarán dos secciones en las que trabajarán en cada turno: el circuito narrativo y los ambientes de emoción.



CÍRCULO NARRATIVO



El **círculo narrativo** cubre los elementos esenciales que dan vida a una historia: un lugar, una situación y un detonante que llevará a los personajes al conflicto. Para orientar su camino, pueden guiarse por las preguntas de cada ruta.

Cada miembro del **primer equipo** toma una ficha (azul, roja o verde) y la coloca en la pregunta inicial de la ruta correspondiente. La ruta azul está relacionada con los lugares, la naranja con las situaciones y la verde con los detonantes.

Por turnos, los jugadores lanzan el dado y avanzan el número de casillas que este indique. Al caer en una casilla, elegirán uno de los tres elementos que definirán el rumbo de la historia. Cuando todos hayan visto los tres elementos, comenzarán a crearla, ya que ahora conocen las bases sobre las que construirán.

La narración se construye en este orden:

- **Ficha azul (lugar):** La persona con la ficha azul será la encargada de dar inicio a la historia. Debe responder a la pregunta: ¿Dónde están los personajes y por qué? Aquí, debe identificar a los personajes, mencionar sus nombres y características, y describir el lugar en el que se encuentran, explicando las razones que los han llevado allí o añadiendo detalles que revelen la esencia de ese entorno.
- **Ficha roja (situación):** Luego, el jugador con la ficha roja responde a la pregunta: ¿Qué están haciendo los personajes? Este es el momento de profundizar en la escena, ampliando la descripción para ofrecer una visión más rica y completa de lo que está sucediendo.
- **Ficha verde (detonante):** Finalmente, el jugador con la ficha verde debe responder a la pregunta: ¿Qué acción detona el conflicto? En esta casilla, encontrarán palabras que aluden a acciones que crean barreras entre los personajes, dificultando la conexión y la comprensión mutua. Si alguna palabra o acción genera duda, pueden consultar el código QR para obtener más información. Una vez comprendida, debe integrarse claramente en la narración, mostrando cómo esta acción desencadena el conflicto y lleva al clímax de la historia.

Al responder, el jugador con la ficha verde debe describir cómo esta acción afecta a los personajes y, al final, formular una pregunta al otro equipo: **¿Qué sintió X?** (donde X es uno de los personajes involucrados).

Este es el momento en el que el segundo equipo entra en acción. Cada jugador reflexiona sobre el sentimiento que cree que alberga el personaje en ese momento. Tiene la libertad de enriquecer la historia con detalles que justifiquen por qué asigna ese sentimiento. Esta etapa invita a desarrollar habilidades argumentativas, pues al conectar con la narrativa, los jugadores aprenderán a explicar y fundamentar lo que sienten los personajes.

Para ayudarse a responder esta pregunta, se apoyarán en **Los ambientes de emoción**, que es la segunda sección del juego y rodea al círculo narrativo. En este espacio,

seleccionamos siete emociones principales (ira, sorpresa, desagrado, tristeza, alegría, vergüenza y amor), cada una expresada en diversos matices que constituyen los sentimientos que podemos experimentar. Estos sentimientos dependen de cómo reflexionamos o interpretamos cada emoción. Así cada participante debe elegir un sentimiento asegurándose de que se ajuste a la historia. Pero lo más interesante de todo es que no hay respuestas definitivas. Cada emoción puede ser vista desde diferentes perspectivas, dependiendo de cómo argumentes. Y tu argumento debe basarse en lo que has construido para el personaje: su historia de vida, su personalidad, sus experiencias.

Al final de esta parte, cuando todos los miembros del segundo equipo hayan participado, cada uno de los creadores de la historia (equipo 1) tendrá derecho a dar dos puntos. Puede otorgarlos a uno solo, o dividirlo entre dos de ellos. Cada uno decidirá cómo asignarlos y los anotarán para llevar un registro.

El ganador de la partida será quien obtenga la mayor cantidad de puntos. Luego, se repiten las instrucciones, intercambiando los roles: de manera que el equipo 2 contará la historia y el equipo 1 se enfocará en los sentimientos.

Continuarán alternándose hasta que cada equipo haya completado tres historias.

- Pueden aprovechar una misma historia para indagar los sentimientos de varios personajes o incluso de todos. Esto les permitirá enriquecer su visión con las distintas perspectivas de todos los participantes.

Mientras disfrutas el juego, también entrenarás tus habilidades narrativas y explorarás la argumentación para permitirte comprender lo que sentimos y, con ello, participar de manera más empática en el mundo que nos rodea.



PASO A PASO

INTRODUCCIÓN

1. Forma dos equipos de 2 o más personas.
2. Explora el tablero y sus elementos:

Circuito narrativo (es un óvalo en el centro que se divide en tres caminos)

- Escenarios: ¿Quiénes son los personajes?
¿Dónde están los personajes?
- Situaciones: ¿Qué están haciendo los personajes?
¿Qué está pasando en ese lugar?
- Detonantes: ¿Qué acción genera el conflicto?

Ambientes de emoción: (son todos esos lugares naturales alrededor del óvalo)

- Emociones nucleares: 3 (Amor, ira, alegría, sorpresa, miedo, tristeza, vergüenza, desagrado.)
- Sentimientos derivados: 52.

CREACIÓN DE HISTORIA

3. Si son 3, cada participante del Equipo 1 lanza el dado para moverse a través de los elementos del circuito (Escenarios, Situaciones y Detonantes). A medida que avanzan, deben imaginar cómo enlazar estas partes y construir un relato, narrando los fragmentos de la historia por turnos.
4. El primer jugador empieza definiendo el escenario, es decir, narrando el lugar y especificando quiénes son los personajes involucrados, idealmente usando nombres propios.
5. El segundo jugador continúa desarrollando la situación, agregando detalles contexto y acción a la historia.
6. El tercer jugador introduce el detonante (acción que propició el conflicto) explicando quién hizo qué.
7. Este último jugador finaliza su narración con una pregunta dirigida al otro equipo: ¿Qué sintió X? (donde X es uno de los personajes).

CONJETURA DE SENTIMIENTOS

8. Cada integrante del Equipo 2 elige un ambiente de emoción (Volcán de la ira, Montaña de la sorpresa, Valle del desagrado, Playa de la alegría, Océano del amor, Cueva del miedo, Bosque de la vergüenza, Lago de la tristeza) y luego un
9. sentimiento dentro de esa categoría.
En orden, cada miembro explica por qué cree que X experimentó ese sentimiento, añadiendo contexto: detalles de la personalidad y experiencias previas de los personajes en la historia.

PUNTUACIÓN

10. Cada jugador del **Equipo 1** decide cómo repartir sus puntos, basándose en la calidad de los argumentos presentados por los miembros del **Equipo 2**.

* Cada integrante tiene 2 puntos para repartir entre los integrantes del equipo contrario en cada turno. Pueden distribuir estos puntos de las siguientes maneras.

- Asignar los 2 puntos a una sola persona del Equipo 2,
- Asignar 1 punto a cada miembro del Equipo 2,
- No asignar puntos a algún jugador si considera que sus argumentos no fueron lo suficientemente fuertes.

11. Luego, cada jugador registra los puntos obtenidos en una hoja para llevar un conteo acumulativo a lo largo del juego.

12. El juego termina cuando cada equipo haya jugado cuatro turnos. El participante con más puntos acumulados al final será el ganador.

* En caso de empate, todos los participantes votarán para decidir quién será el ganador definitivo, basándose en la calidad de las historias y los argumentos presentados durante el juego.



Sientex

EXPLORA OTRAS FORMAS DE JUGAR

Las formas de explorar el juego van mucho más allá de las reglas básicas, y queremos que las descubras.

→ El giro final

En la estructura clásica de las narraciones, siempre encontramos un final, incluso cuando este es abierto. Por eso, la primera variante que te proponemos se enfoca en darle un cierre a los relatos una vez que se completa la sección de sentimientos.

13. Basándose en la conjetura con mayor cantidad de votos, el **Equipo 1** debe acordar un final para la historia. Este final debe ser coherente con la narrativa desarrollada y las emociones discutidas previamente.
14. El **Equipo 1** comparte su final con el equipo contrario, explicando cómo este concluye la historia y resolviendo cualquier conflicto planteado.
15. El equipo contrario evalúa el final de manera grupal, asignando un puntaje de **1 a 5** según la creatividad, coherencia y calidad narrativa del cierre.
16. El puntaje otorgado por el equipo contrario se suma al marcador acumulado de cada integrante.

→ Direccionado

El equipo 1 crea un reto nuevo, diciéndole al equipo 2 hacia qué emoción quiere que se dirija uno de los personajes. Y es a partir de allí que se crea ese final: imaginando las formas (contexto) de llegar a ese requerimiento.

→ A la medida

Las reglas básicas están diseñadas para dos equipos de tres personas, pero la idea es que puedas jugar sin importar el número de participantes. Aquí te dejamos algunas recomendaciones para adaptarlo a diferentes situaciones:

- Menos de 6 participantes: Si hay dos personas por equipo, no hay problema, un jugador puede repetir participación durante la creación de la historia, lo que hace la experiencia aún más dinámica.
- Cara a cara: Si solo tienes una persona, no te preocupes. Pueden enfrentarse cara a cara, creando una narrativa en conjunto mientras se desafían a hacer las mejores conjeturas de sentimientos.
- Número impar: Si tu grupo es impar, lo mejor es incluir un árbitro o moderador. Este jugador puede asegurarse de que todo fluya correctamente.
- Más de 6 integrantes: Si hay más de seis jugadores, simplemente puedes dividirlos en equipos más grandes o hacer varias rondas con rotaciones, lo que añade un toque extra de estrategia y colaboración.

Detonantes	Definición
Ridiculizar	Hacer sentir a alguien mal mediante burlas o comentarios negativos.
Mentir	Decir algo falso para engañar o confundir.
Tergiversar	Cambiar o alterar información para que parezca diferente de lo que es.
Ensimismarse	Perderse en uno mismo, sin prestar atención a los demás.
Desafiar	Contradecir o provocar sin escuchar la otra opinión.
Etiquetar	Poner un apodo o categoría injusta a alguien.
Comentarios pasivo- agresivos	Decir algo con doble sentido, para molestar sin ser directo.
Afanar	Hablar o actuar con prisa, sin permitir una comunicación clara.
No ser concreto	Expresarse sin claridad, dejando las cosas confusas.
Silenciarse o silenciar	No decir nada o impedir que otros hablen.
No escuchar	Ignorar lo que otra persona dice.
Manipular	Intentar que otros hagan lo que uno quiere, usando engaños.
Subestimar	Menospreciar las opiniones o sentimientos de alguien.
Distorsionar	Cambiar las palabras o el significado de alguien para que parezcan distintos.
Dar por hecho	Suponer que algo es cierto sin preguntar.
Dar rodeos- complicar	Evitar ir directo al punto, haciendo la conversación confusa.
Comparar	Poner a alguien en desventaja al compararlo con otros.
Exigir	Pedir algo de forma rígida, sin flexibilidad.
Amenazar	Dar advertencias que asustan o condicionan.

Detonantes	Definición
Ignorar	Fingir que otra persona o sus palabras no existen.
Interrumpir	Hablar o actuar mientras alguien más está hablando.
Evitar	No querer tratar ciertos temas o personas.
Estar a la defensiva	Responder a todo como si fuera un ataque.
Minimizar	Hacer que los problemas o sentimientos de alguien parezcan menores.
Culpar	Señalar a otros por lo que ha salido mal.
Mentir	Criticar a alguien antes de entender su punto de vista.
Juzgar	Criticar a alguien antes de entender su punto de vista.
Evadir	Cambiar de tema o evitar dar una respuesta directa.
Burlar	Hacer bromas a costa de otra persona.
Suponer	Tomar algo como cierto sin preguntar ni confirmar.
Imponer	Hacer que otros sigan una idea o acción sin escuchar sus opiniones.

Cueva del miedo	Volcán de la ira	Valle del desagrado	Playa de la Alegría
<p>Temor Estado de alerta por algo que se percibe como peligroso.</p>	<p>Indignación Enfado al sentir que algo es injusto o incorrecto.</p>	<p>Indiferencia Falta de interés o emoción hacia algo o alguien.</p>	<p>Euforia Entusiasmo intenso, optimismo extremo.</p>
<p>Nerviosismo Inquietud antes de enfrentar una situación importante.</p>	<p>Amargura Desilusión profunda por una experiencia dolorosa o injusta.</p>	<p>Perturbación Alteración que afecta el equilibrio de algo, ya sea físico, emocional o mental.</p>	<p>Ilusión Esperanza de que algo bueno suceda, a veces sin base real.</p>
<p>Inseguridad Falta de confianza en nuestras capacidades o decisiones.</p>	<p>Hostilidad Actitud desafiante y agresiva hacia algo o alguien</p>	<p>Desgane Falta de motivación o interés hacia una actividad o situación, que genera apatía o desánimo.</p>	<p>Felicidad Bienestar y alegría por sentirse pleno y satisfecho.</p>
<p>Inquietud Sensación de preocupación cuando algo no está claro o se teme que salga mal.</p>	<p>Frustración Impotencia cuando las expectativas no se cumplen.</p>	<p>Desazón Malestar cuando algo genera insatisfacción o preocupación.</p>	<p>Inspiración Motivación para crear, actuar o pensar de forma nueva.</p>
<p>Preocupación Pensamientos repetitivos sobre posibles problemas.</p>	<p>Irritación Molestia pasajera causada por pequeños inconvenientes.</p>	<p>Hastío Desagrado intenso ante la repetición o saturación de una situación.</p>	<p>Diversión Disfrute al hacer algo entretenido o que causa risa.</p>
<p>Incertidumbre Sensación incómoda de no saber qué sucederá.</p>	<p>Rabia Ira intensa y descontrolada.</p>	<p>Incomodidad Malestar o desagrado debido a una situación o entorno.</p>	<p>Satisfacción Placer al cumplir una meta o deseo.</p>
<p>Tensión Sentir presión por la posibilidad de un desacuerdo.</p>	<p>Resentimiento Enojo acumulado por una herida o injusticia pasada.</p>	<p>Aburrimiento Cansancio del ánimo por falta de estímulos.</p>	<p>Alivio Calma cuando se elimina una preocupación, dolor o carga.</p>

Montaña de la sorpresa	Mina de la vergüenza	Lago de la tristeza	Océano del amor
Conmoción Reacción fuerte ante algo que impacta profundamente.	Culpa Sentir responsabilidad por un error, daño u omisión cometidos.	Melancolía Tristeza profunda a menudo por algo perdido.	Cariño Estima profunda que se siente por una persona o algo
Desconcierto No saber qué pensar o cómo reaccionar ante algo inesperado.	Remordimiento Autocrítica constante por haber cometido algo incorrecto.	Desesperanza Falta de fe en que las cosas mejoren o cambien.	Compasión Pena por el sufrimiento de otro y el deseo de aliviarlo.
Curiosidad Deseo de saber algo que es desconocido o misterioso.	Cohibición Incomodidad que impide a una persona expresarse libremente por temor al juicio.	Dolor Tristeza intensa por una pérdida o situación dolorosa.	Admiración valoración que se siente por alguien debido a sus cualidades o logros
Intriga Querer saber más sobre algo que es misterioso o extraño.	Arrepentimiento Desear haber actuado de otra manera, sintiendo que se cometió un error.	Soledad Vacío y aislamiento al estar sin compañía.	Receptividad Apertura para recibir ideas, sentimientos o experiencias nuevas.
Confusión No entender lo que está sucediendo o tener dudas.		Desánimo Falta de motivación para continuar debido a frustraciones.	Gratitud Reconocimiento y aprecio por el valor de lo que se recibe.
Asombro Sorpresa o admiración ante algo inesperado.		Decaimiento Disminución de ánimo o vitalidad ante situaciones de cansancio, enfermedad o desaliento.	Seguridad Sensación de protección y estabilidad emocional.
Escepticismo Cuestionar a veracidad de algo por falta de pruebas suficientes.			Generosidad Disposición a dar o compartir sin esperar nada a cambio.