

Play
your
cards
right

Competencias de Facilitación No Directiva

**Cómo Facilitar las Cartas del Kit de
Herramientas PLAY YOUR CARDS RIGHT –
Capítulo 5 de la Metodología**



Funded by
the European Union

Authors of this publication:

Ana Rita Martins Camará Formadora / Trabajadora juvenil

Jo Claeys Padre bendecido, esposo afortunado, educador no formal y un par de cosas más.

Agradecimientos

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a todas las personas que participaron en las formaciones locales de **Play Your Cards Right (PYCR)** en cada país socio. Nos gustaría manifestar un reconocimiento especial a los profesionales que fueron más allá de la simple participación mediante:

- El pilotaje de las herramientas en casos de la vida real.
- La aportación de comentarios estructurados y sugerencias de mejora.
- El intercambio de reflexiones sobre casos prácticos y perspectivas aplicadas.
- El apoyo al aprendizaje entre pares dentro de los grupos de formación.

Su dedicación ha mejorado de forma directa la claridad, aplicabilidad y eficacia de esta caja de herramientas.

Agradecimiento especial por su contribución

Tânia Cristina Marquez Santos: Psicóloga

Isabel María Serna Barquero: Economista

Elena Escalante Durán: Psicóloga

Corneliu Ionescu: Asesor financiero (*Financial coach*)

Silvia Misu: Trabajadora social principal, psicóloga, asesora financiera y formadora.

Andreja Grgas: Enfermera psiquiátrica

Tanja Fajt: Enfermera psiquiátrica

Ramona Costescu: Psicóloga clínica y psicoterapeuta

Viorel Roman: Psicólogo clínico y psicoterapeuta

Oana Crăciun: Coach de transformación

Reconocimiento al Consorcio PYCR

El desarrollo de esta caja de herramientas ha sido posible gracias a la colaboración de las organizaciones socias del consorcio PYCR, cuya experiencia interdisciplinar en la intervención en el juego de apuestas, el asesoramiento financiero, el trabajo con jóvenes y la facilitación comunitaria ha dado forma a este enfoque integrado.

Apoyo financiero

El proyecto *Play Your Cards Right (PYCR)* ha sido cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea.

El apoyo de la ANPCDEFEP y del Programa Erasmus+ ha permitido el desarrollo, ensayo y difusión de esta metodología en múltiples contextos europeos.

Índices

Marco metodológico y objetivos de la formación	5
¿Qué es una competencia?	7
1.1. Evaluar su propia competencia	8
1.2. Competencias del facilitador no directivo	9
Cómo facilitar: Principios fundamentales	12
2.1. Escucha activa: La base de la facilitación	12
2.2. Manejo de la resistencia a través de la escucha activa	13
Preguntas poderosas	17
3.1. Tipos de preguntas: Una referencia práctica	17
3.2. El <i>debriefing</i> (sesión de balance): Hacer consciente el aprendizaje	19
Las tarjetas de facilitación de 'Play Your Cards Right'	21
4.1. Una caja de herramientas de tarjetas terapéuticas para explorar el cambio conductual	23
4.2. Uso de las tarjetas en diferentes contextos	27
4.3. Opciones de juego en grupo	27
4.4. Cada categoría de tarjetas: Competencias desarrolladas y cómo facilitar	29
4.5. Las Flores de Declaraciones	36
4.6. Errores comunes en la facilitación no directiva	37
4.7. Conclusión	37
Presentación del proyecto – <i>Play Your Cards Right</i>	38

Marco metodológico y objetivos de la formación

Este capítulo aborda una de las dimensiones más críticas y, a menudo, menos utilizadas en el apoyo a la adicción al juego: el facilitador. Desarrollado como parte de la metodología PYCR, dota a los profesionales —psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, pedagogos sociales, enfermeros, asesores financieros y consejeros— tanto de la fundamentación teórica como de las herramientas prácticas para facilitar la herramienta de tarjetas '*Play Your Cards Right*' de manera eficaz.

La investigación demuestra sistemáticamente que la calidad de la facilitación determina la profundidad del compromiso de los participantes. Una herramienta bien diseñada en manos de un facilitador no preparado producirá intercambios superficiales. La misma herramienta, utilizada por un facilitador hábil y genuinamente no directivo, puede abrir puertas al autoconocimiento, a la reflexión honesta y a una motivación real para el cambio que ninguna intervención directa puede lograr.

Este capítulo ayuda a los profesionales a construir esa calidad de facilitación.

Objetivos del capítulo

Al final de este capítulo, los profesionales serán capaces de:

- **Comprender los fundamentos de la facilitación no directiva:** qué es, qué no es y por qué es importante en el contexto del apoyo al juego de apuestas.
- **Evaluar sus propias competencias de facilitación** utilizando el modelo de las 3H (*Head / Hands / Heart*) e identificar áreas de desarrollo.
- **Aplicar habilidades esenciales de facilitación en la práctica:** escucha activa, preguntas abiertas, reformulación y el uso del silencio.
- **Facilitar las siete categorías de tarjetas** de '*Play Your Cards Right*' con confianza: *Declaraciones y citas, Prioridades, Metáforas, Datos/Hechos, Historias, Sentimientos y afrontamiento, y Comodines.*
- **Reconocer las competencias específicas** que cada categoría de tarjetas desarrolla en los participantes y adaptar la facilitación.
- **Organizar y dirigir un *debriefing* estructurado** utilizando el modelo de las 4F (*Feelings, Facts, Findings, Future* - Sentimientos, Hechos, Hallazgos, Futuro) y las tarjetas específicas de *debriefing* de PYCR.
- **Adaptar la herramienta de tarjetas a diferentes formatos de sesión:** sesiones individuales, grupos de apoyo, sesiones de asesoramiento financiero y programas de sesiones múltiples.
- **Identificar y responder a la resistencia**, tanto en la conversación directa como en la forma en que el participante interactúa con una tarjeta.

Disclaimer

Este capítulo está destinado a profesionales debidamente cualificados en salud mental, adicciones, trabajo social y campos afines.

- No sustituye la supervisión clínica ni la evaluación psiquiátrica especializada.
- La herramienta de tarjetas '*Play Your Cards Right*' es un instrumento de facilitación; no es una herramienta diagnóstica, terapéutica ni de asesoramiento clínico (counselling).
- Las tarjetas marcadas como CRO (Categoría 6 — Sentimientos y afrontamiento) incluyen elementos extraídos de instrumentos de cribado validados (DSM-5, PGSI, SOGS). Estas solo deben ser facilitadas por profesionales con la formación clínica adecuada.
- En casos que involucren violencia doméstica, protección de menores, ideación suicida activa o riesgo psiquiátrico agudo, se debe derivar de inmediato a los servicios especializados competentes.

Todas las herramientas de este capítulo deben adaptarse al contexto legal, cultural e institucional local del profesional.



¿Qué es una competencia?

Este capítulo se centra en un rol específico dentro de la educación no formal: el facilitador no directivo. Se concentra en dos dimensiones inseparables: quién debe ser el facilitador (competencias) y qué debe hacer (cómo facilitar).

Las prácticas descritas aquí son particularmente relevantes para el trabajo con personas afectadas por problemas relacionados con el juego de apuestas, tanto en contextos individuales como de grupos reducidos. Independientemente de si usted es trabajador social, psicólogo, enfermero, asesor financiero o trabajador juvenil, las competencias descritas se aplican a su contexto profesional.

En el ámbito del trabajo educativo no formal en Europa, una competencia es la combinación plena de tres dimensiones: el modelo de las 3H:

THE 3H MODEL — COMPETENCE DIMENSIONS

☐ **MENTE** Lo que se comprende sobre un tema, un concepto o un proceso.

✋ **MANOS** Lo que se es capaz de hacer en la práctica con ese conocimiento.

♥ **CORAZON** Cómo se aborda la situación: sus valores, su postura y la manera en que se comporta en la práctica.

Las competencias se basan en valores. El mismo conocimiento y las mismas habilidades pueden aplicarse de maneras muy diferentes según los valores que guíen a la persona. Como facilitador no directivo, reflexionar sobre los propios valores no es opcional: es una parte integral del desarrollo de su competencia.

1.1. Evaluar su propia competencia

Para cada conocimiento, habilidad y actitud de la siguiente matriz, pregúntese:

- **HEAD (Conocimiento):** ¿Comprendo esto lo suficientemente bien como para explicárselo a otra persona con un lenguaje sencillo?
- **HANDS (Habilidades):** ¿Puedo realmente hacer esto en la práctica, y no solo describirlo?
- **HEART (Actitud):** ¿Mi comportamiento natural y no impostado durante una sesión refleja este valor?

A menudo, los facilitadores descubren que sus conocimientos son sólidos y sus habilidades aceptables, pero que sus actitudes —especialmente en lo que respecta a tolerar el silencio, abstenerse de juzgar o resistir el impulso de dar respuestas— son las que requieren el esfuerzo más consciente y sostenido.

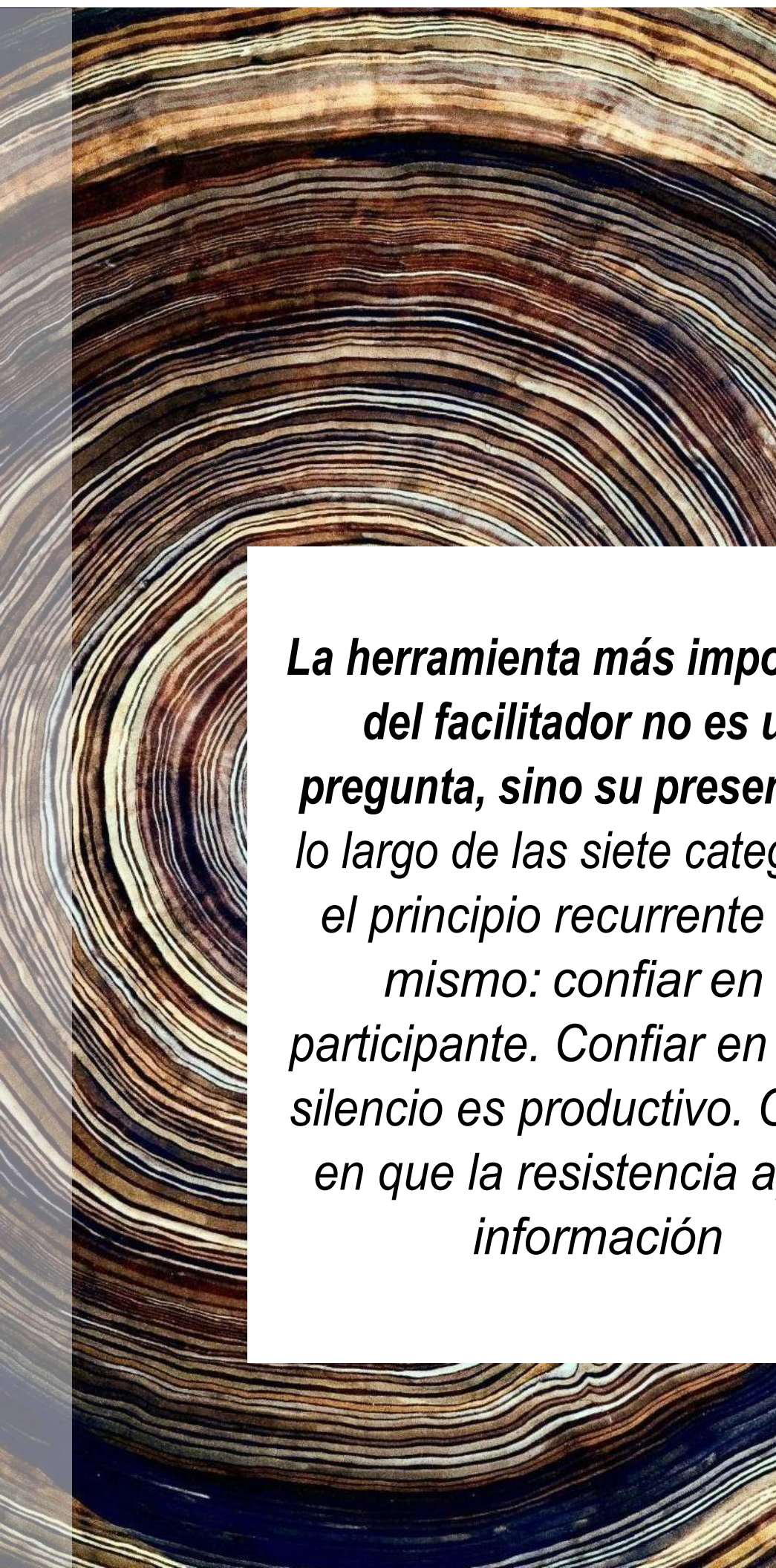
"Es el cliente quien sabe qué es lo que le duele, qué direcciones tomar, qué problemas son cruciales y qué experiencias han sido profundamente enterradas".
Carl Rogers

1.2. Competencias del facilitador no directivo

Las siguientes competencias no son una lista de verificación que se deba marcar. Son un mapa para la reflexión y el desarrollo continuos. Identificar qué dimensiones necesitan más atención es, en sí mismo, un poderoso acto de autoevaluación profesional.

☐ MENTE — CONOCIMIENTO	👉 MANOS — HABILIDADES	❤️ CORAZON — ACTITUD
Comprensión de los principios de la facilitación no directiva y sus diferencias con los enfoques directivos.	Formulación de preguntas abiertas y no directivas que inviten a la exploración en lugar de guiar hacia respuestas predeterminadas.	Crear genuinamente en la capacidad del participante para encontrar sus propias respuestas y soluciones.
Conocimiento de las teorías del aprendizaje (p. ej., la Taxonomía de Bloom, el ciclo de aprendizaje experiencial de Kolb) y su aplicación práctica.	Escucha activa y empática: atender a las señales verbales y no verbales, sin proyectar las propias suposiciones	Mantener una postura libre de juicios: abstenerse de emitir opiniones personales, reacciones y evaluaciones durante todo el proceso.
Comprensión de las dimensiones psicológicas de la adicción al juego y su impacto en la conducta, el estado emocional y la toma de decisiones financieras.	Resumir y parafrasear: devolver los puntos clave expresados por el participante para confirmar la comprensión y profundizar en la reflexión	Aceptar la incomodidad y el silencio: tolerar las pausas sin apresurarse a llenarlas, permitiendo espacio para que el participante piense
Familiaridad con los modelos de <i>debriefing</i> (p. ej., el Modelo de las 4F: Sentimientos, Hechos, Hallazgos, Futuro) y su aplicación práctica.	Organizar y dirigir un <i>debriefing</i> estructurado: guiar al participante desde las reacciones emocionales hacia conclusiones concretas e intenciones futuras.	Abordar cada sesión con una curiosidad genuina por la experiencia del participante, sin buscar confirmar lo que ya se asume.
Comprensión de las diferentes zonas de aprendizaje (confort, resistencia, desafío/estiramiento, pánico) y cómo crear las condiciones adecuadas para cada participante.	Gestión de la dinámica grupal y la participación: garantizar que se escuchen todas las voces, desincentivando la dominación y animando a los más silenciosos.	Autoconocimiento: reflexionar regularmente sobre cómo el propio estado de ánimo, valores, suposiciones y energía influyen en el proceso de facilitación.
Conocer la diferencia entre facilitación, asesoramiento clínico, coaching, mentoría y guía, y saber cuándo es adecuado cada enfoque.	Adaptar el enfoque de facilitación de manera flexible: ajustarse a la energía, necesidades y disposición del participante a lo largo de la sesión.	Respetar el libre albedrío y la autonomía del participante: aceptar que la implicación es siempre una elección y que no todas las sesiones conducen a un progreso

Las competencias no son logros estáticos. Son dinámicas y sensibles al contexto. Se recomienda la supervisión regular, la reflexión entre pares y la autoevaluación como parte del desarrollo profesional continuo.

The background of the slide features a close-up, vertical view of a wood grain. The lines are concentric and wavy, showing various shades of brown, tan, and dark blue/black. The texture is organic and layered.

La herramienta más importante del facilitador no es una pregunta, sino su presencia. A lo largo de las siete categorías, el principio recurrente es el mismo: confiar en el participante. Confiar en que el silencio es productivo. Confiar en que la resistencia aporta información

Escuche para comprender, no para responder. Cada técnica de escucha activa sirve para un propósito subyacente: indicar al participante que usted está totalmente presente con él que su experiencia está siendo recibida con atención y sin juicios. Ayuda a construir una relación de confianza, demuestra que es visto y escuchado genuinamente y revela que preguntas formular.

Cómo facilitar: Principios fundamentales

La facilitación no directiva no es la ausencia de estructura; es un proceso muy consciente, planificado e intencionado. El participante descubre sus propias conclusiones, mientras que el facilitador crea las condiciones para que ese descubrimiento ocurra.

- **Utilice preguntas abiertas:** preguntas que no puedan responderse con un "sí" o un "no". Invitan a la explayación, la reflexión y la autoexpresión.
- **Evite las preguntas que empiecen con "¿por qué?":** estas preguntas se interpretan fácilmente como una acusación. Suelen provocar respuestas defensivas en lugar de respuestas analíticas y reflexivas.
- **Aplique la "carga posterior" (*back-loading*) en lugar de la "carga previa" (*front-loading*):** no revele el resultado de aprendizaje previsto antes de la experiencia.
- **Practique la escucha activa:** preste atención al tono, al lenguaje corporal, al ritmo, a las dudas y a los trasfondos emocionales, dejando a un lado sus propias suposiciones.
- **Resuma y parafrasee regularmente:** reflejar lo que se ha comprendido invita al participante a corregir o profundizar en su propia expresión.
- **Utilice el silencio de forma estratégica:** el silencio es el espacio en el que el participante realmente piensa. Resista el impulso de llenarlo.

2.1. Escucha activa: La base de la facilitación

Es útil distinguir entre oír y escuchar. Oír significa "percibo que emites sonidos". Escuchar de forma activa significa hacerlo con todo el cuerpo, la mente y la atención, intentando comprender a la persona, sus pensamientos y emociones, sin preparar la propia respuesta al mismo tiempo.

"Escuchar activamente significa que estoy escuchando con todo mi cuerpo, mente y corazón e intentando comprenderte a ti, tus pensamientos, tus emociones. Estoy aquí para ti".

Asesoramiento financiero para la gestión de problemas con el juego

Como facilitador, la escucha activa le ayuda a construir una relación de sintonía (*rapport*) y confianza, demuestra al participante que es visto y escuchado genuinamente, y le revela qué preguntas formular a continuación. La tabla siguiente presenta las habilidades esenciales de escucha activa con su significado, propósito y ejemplos de frases.

Habilidades	Qué significa	Por qué es importante	Ejemplos de frases
Mirroring	Repetir las palabras exactas que utilizó el participante.	Señala una presencia profunda; valida que la persona fue escuchada verdaderamente.	<i>"Dijiste que te sientes atrapado. Atrapado".</i> <i>"Mencionaste 'no ser capaz de parar'. Cuéntame más sobre eso".</i>
Parfraseo	Expresar el contenido clave con palabras ligeramente distintas, conservando el significado e intención..	Verifica la comprensión; ayuda al participante a escuchar sus propios pensamientos desde fuera..	<i>"Entonces, el desafío principal es que sigues regresando incluso cuando has decidido no hacerlo".</i> <i>"Parece que el juego empezó como una forma de desconectar, y ahora resulta más difícil parar que empezar".</i>
Resumen	Condensar un intercambio largo en sus elementos esenciales, sin añadir interpretación propia.	Consolida lo que se ha explorado; crea una pausa natural para la reflexión.	<i>"Los temas principales parecen ser la presión financiera, el alivio emocional a corto plazo que trae el juego y la culpa que le sigue".</i> <i>"Permíteme reflejar lo que he escuchado: empezaste a jugar para afrontar la situación, esto escaló y ahora está generando tensiones en el hogar".</i>
<input type="checkbox"/> Clarificación	Confirmar con delicadeza que se ha entendido correctamente, en lugar de darlo por sentado.	Evita malentendidos; demuestra que no se está proyectando un significado propio.	<i>"Cuando dices 'se fue de las manos', ¿podrías ayudarme a entender cómo se tradujo eso en tu caso?"</i> <i>"Mencionaste que 'todo el mundo lo hace', ¿te refieres a tu grupo social o a la gente en general?"</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Validación	Reconocer los sentimientos y esfuerzos del participante como comprensibles y reales, sin respaldar conductas perjudiciales.	Construye confianza y seguridad psicológica; reduce la vergüenza y la actitud defensiva.	<i>"Tiene sentido que te sientas agotado. Sostener esto a solas durante tanto tiempo es verdaderamente difícil".</i> <i>"Puedo notar cuánto deseas que las cosas sean diferentes. Ese deseo es real y es importante".</i>
Reformulación	Ofrecer una perspectiva alternativa sobre la misma situación, no para descartar la original, sino para ampliar las posibilidades.	Abre nuevos caminos; puede transformar la autoculpabilización en capacidad de acción.	<i>"Te describiste como alguien débil por no parar. ¿Y si continuar fuera una forma de lidiar con algo muy doloroso?"</i> <i>"Dijiste que has 'fallado todas las veces'. ¿Y si llamamos a esos intentos ensayos de práctica, una prueba de que una parte de ti sigue intentándolo?"</i>
Expresión de percepciones	Compartir con delicadeza una observación sobre lo que se nota, e invitar de inmediato al participante a confirmarla o	corregirla.	Saca a la superficie lo implícito; modela transparencia y humildad.

"Note que

*tu tono de
voz cambió
cuando
hablamos
de la
reacción de
tu familia.*

*¿Dirías que esa es la parte
más difícil?"*

*"Parece
que la idea
de parar
resulta
más
abrumador
a que el
propio
juego. ¿Se
acerca eso
a cómo te
sientes?"*

Ofreimiento de metáforas

Introducir una imagen simple o una analogía para ayudar a describir la situación.

Hace accesibles las experiencias abstractas o difíciles de nombrar; abre la reflexión creativa.

"¿Dirías que es un poco como una escalera de caracol? Cada paso parece pequeño, pero miras hacia arriba y te das cuenta de lo mucho que has bajado".

"Suen a que el juego se ha convertido en una válvula de escape: cuando la tensión se acumula, es la única liberación que tienes. ¿Tiene sentido para ti?"

2.2. Manejo de la resistencia a través de la escucha activa

La resistencia es una parte natural de cualquier proceso de cambio. Puede manifestarse como negación, minimización, discusión, desvío o ambivalencia. La siguiente tabla presenta los patrones de resistencia más comunes y cómo responder mediante la escucha activa en lugar de la confrontación.

Resistance pattern	Facilitation approach	Example responses
Negación ("Realmente no es un problema")	Escucha reflexiva + desarrollo de discrepancias.	"Parece que sientes que el juego no te está causando problemas en este momento". "Has mencionado que te estresa el dinero. ¿Cómo se conecta el juego con eso?"
Falta de responsabilidad ("No es culpa mía")	Reconocer sin dar la razón + fomentar la autoría/propiedad.	"Parece frustrante sentir que los factores externos han jugado un papel tan importante". "¿Qué crees que puedes controlar realmente en esta situación?"
Resistencia al cambio ("No puedo cambiar")	Desarrollar la autoeficacia + reformular la resistencia.	"¿Qué te ayudó en otras situaciones en las que lograste cambiar algo difícil?" "¿Cómo sería la vida si las cosas fueran diferentes?"
Falta de motivación ("No le veo el sentido")	Explorar valores + usar preguntas de escala.	"¿Cuáles son las cosas que más te importan en la vida? ¿Cómo encaja el juego con ellas?" "En una escala del 1 al 10, ¿cómo de preparado te sientes para explorar un cambio? ¿Qué haría falta para subir un punto?"
Ausencia de metas o plan ("No tengo idea de cómo empezar")	Comenzar por lo pequeño + ofrecer estructura sin asumir el control.	"¿Qué pequeña cosa podrías hacer de forma diferente esta semana?" "Si el cambio tuviera que empezar hoy, ¿cuál sería el paso más pequeño posible para avanzar?"



Preguntas poderosas

3.1. Tipos de preguntas: Una referencia práctica

Más allá de las preguntas abiertas como principio general, el facilitador no directivo dispone de una variedad de tipos de preguntas específicas, cada una con un propósito y efecto particulares. Estas se derivan de la práctica del coaching y son directamente aplicables al contexto del apoyo al juego.

Tipo de pregunta	Propósito	Ejemplos (Contexto de juego y asesoramiento financiero)
Hipotética	Invitar a imaginar una realidad diferente sin la presión de comprometerse.	"Si tuvieras tiempo ilimitado y ninguna preocupación financiera, ¿cómo sería tu vida?" "Si pudieras volver atrás en el tiempo, ¿qué te dirías a ti mismo antes de que el juego se convirtiera en un problema?"
Solución ideal	Explorar la propia visión de éxito de la persona.	"¿Cómo es tu futuro financiero ideal?" "Si pudieras lograr una sola cosa en los próximos tres meses, ¿cuál sería?"
Mágica / Milagro	Eludir la resistencia creando una distancia imaginativa con el problema.	"Si una varita mágica pudiera cambiar una sola cosa de tu relación con el juego, ¿qué sería?" "Imagina que te despiertas mañana y el problema ha desaparecido por completo. ¿Qué sería lo primero que notarías?"
Viaje en el tiempo	Activar la perspectiva de futuro y conectar la experiencia pasada con las elecciones presentes.	"Estamos a cinco años en el futuro y las cosas han mejorado de verdad. ¿Qué cambió?" "Si tu yo del futuro pudiera enviarte un mensaje hoy, ¿qué te diría?"
De fuera hacia dentro	Crear distancia reflexiva al salir de la propia perspectiva.	"Si un buen amigo estuviera en tu situación, ¿qué le dirías?" "¿Qué pensaría alguien que te respeta profundamente si pudiera ver todo lo que ha estado sucediendo?"
Metafórica	Acceder al contenido emocional a través de imágenes e historias..	"Si tu trayectoria con el juego fuera un libro, ¿cuál sería el título?" "Si tus finanzas fueran un edificio, ¿en qué estado se encontraría en este momento?"
De escala (Scaling)	Hacer visibles y medibles los estados internos invisibles.	"En una escala del 1 al 10, ¿cómo de preparado te sientes para hacer un cambio en este momento?" "Dijiste un 4. ¿Qué haría falta para que fuera un 5?" "Dijiste un 4. ¿Qué hay ahí para que no sea un 3?"
Peor escenario	Nombrar el miedo directamente, en lugar de dejar que actúe en segundo plano.	"¿Qué es lo peor que podría pasar si las cosas continúan tal como están?" "Si no aboras esto ahora, ¿dónde te imaginas dentro de un año?"

Comenzar pequeño	Identificar un primer paso concreto y manejable para generar impulso.	<i>"¿Qué es lo mínimo que podrías hacer de manera diferente esta semana?"</i> <i>"¿Cuál es el paso más pequeño que aun así contaría como un avance hacia adelante?"</i>
-------------------------	---	--

3.2. Sesión de balance: Hacer consciente el aprendizaje

El *debriefing* es el paso final y esencial que transforma la experiencia en aprendizaje. Sin él, la actividad sigue siendo simplemente una actividad. Seguimos el modelo de las 4F de Roger Greenaway:

Consejos para organizar un *debriefing*:

- **Asigne un tiempo específico:** No permita que la fase de la actividad consuma el tiempo reservado para la reflexión. Informe a las personas de antemano sobre el tiempo previsto para el *debriefing*.
- **Explique que se seguirán diferentes pasos:** En caso de que alguien se adelante en las etapas, aclare que mantendrá esas reflexiones en espera hasta que comience ese paso en particular. Es positivo que todo el grupo avance de manera conjunta.
- **Recuerde a los participantes que no hay obligación de estar de acuerdo entre sí:** Las respuestas diversas son valiosas.
- **Resuma y parafrasee con regularidad:** Use frases como "*Si entiendo correctamente...*" o "*¿Podríamos decir que...*".
- **Utilice el silencio como una invitación:** Permita espacio para pensar antes de esperar respuestas.
- **Si un tema es demasiado pesado para procesarlo por completo:** Reconózcalo y acuerde retomar el asunto en una sesión futura.
- **Es aceptable admitir que se equivocó o que entendió mal algo:** La transparencia genera confianza.
- **Asegúrese de que todos puedan verse:** Disponga los asientos en círculo o alrededor de una mesa garantizando la visibilidad mutua.

EL MODELO DE DEBRIEFING DE LAS 4F

F1 — FEELINGS: (Sentimientos): Comenzar explorando las reacciones emocionales. *¿Cómo se sintió esto? ¿Qué resultó incómodo? ¿Qué te sorprendió?*

F2 — FACTS (Hechos): Explorar lo que realmente sucedió, de la manera más objetiva posible. Un relato de los hechos, sin interpretación.

F3 — FINDINGS: (Hallazgos / Conclusiones) Pasar a la interpretación. *¿Cuáles fueron las razones? ¿Qué revela esto? Utilizar preguntas con "¿cómo?" y "por qué razones", evitando el "¿por qué?" directo.*

F4 — FUTURE (Futuro): Vincular el aprendizaje con la vida real y con intenciones concretas. *¿Qué te llevas de aquí? ¿Qué pequeño primer paso es posible dar?*



Las Tarjetas de Facilitación de *'Play Your Cards Right'*

4.1. Un conjunto de tarjetas terapéuticas para explorar el cambio conductual

Esta caja de herramientas (toolkit) es una actividad de mesa educativa y terapéutica diseñada para facilitar la reflexión, el diálogo y la toma de conciencia en el contexto de la adicción al juego de apuestas. Basada en el modelo del Ciclo del Cambio (Prochaska y DiClemente), la actividad proporciona un espacio seguro y estructurado en el que los participantes exploran emociones, creencias, prioridades y estrategias de afrontamiento, a su propio ritmo y sin presiones.

Nota del facilitador sobre el lenguaje y los desencadenantes (triggers)

⚠ **Importante — Por favor, lea antes de facilitar**

Esta caja de herramientas ha sido desarrollada para su uso con personas afectadas por los daños asociados al juego de apuestas. El lenguaje, las dinámicas y los materiales han sido diseñados minuciosamente para evitar cualquier asociación con entornos de apuestas. No obstante, los facilitadores deben mantenerse atentos a los siguientes aspectos:

1 Terminología— Se ha evitado deliberadamente la palabra "juego" (entendido como *game* o acción de apostar) en todo este kit de herramientas. Nos referimos a la actividad como una "**caja de herramientas**" o "**actividad**", y quienes forman parte de ella son "**participantes**", no "jugadores". Los facilitadores deben mantener este lenguaje a lo largo de cada sesión.

2. El selector de categorías: El mecanismo de selección es una rueda de colores (rueda selectora de categorías), no un dado tradicional. Esta elección se realizó para evitar asociaciones visuales y sensoriales directas con el juego de apuestas. Si su versión utiliza un dado físico, tenga en cuenta que este objeto puede actuar como un desencadenante (*trigger*) para algunos participantes. Considere sustituirlo por una rueda selectora, tarjetas de colores extraídas de una bolsa o un aleatorizador digital.

3. Seguimiento del progreso, no ganancias: Las porciones de pizza son una herramienta de seguimiento del progreso, no un premio o recompensa. No hay ganadores ni perdedores. Enfatice que el propósito es la reflexión personal y el diálogo grupal, no la competición

4. Seguridad emocional: Cualquier participante puede rechazar una tarjeta, hacer una pausa o utilizar una tarjeta de SúperPoder en cualquier momento, sin necesidad de justificar su elección

5. Acuerdos del grupo: Antes de comenzar, establezca pautas claras sobre la confidencialidad y el respeto mutuo. Los participantes deben sentirse seguros de que lo que compartan en el círculo se quedará en el círculo.

6 Evite la confrontación directa: El papel del facilitador es guiar la reflexión utilizando las preguntas propuestas, no juzgar, corregir o confrontar las opiniones de los participantes. Permita que el grupo o la propia autorreflexión generen los cuestionamientos necesarios.

Contenido de la actividad

La actividad contiene **198 cartas de juego** divididas en **6 categorías**, con **33 cartas por categoría**, identificándose cada una de ellas por un color diferente. Estas se complementan con **11 cartas de Comodín (SúperPoder)** y una rueda personalizada de categorías (dados) que incluye los símbolos y colores de **las 6 categorías**.

Categorías de las Cartas

1. Declaraciones y citas	33 tarjetas que contienen citas y declaraciones sobre el juego, el dinero, la adicción y el cambio. El participante expone su postura — <i>de acuerdo, parcialmente de acuerdo, parcialmente en desacuerdo o en desacuerdo</i> — y explica los motivos de su elección.
2. Prioridades	33 tarjetas, cada una con una sola palabra conceptual (valores, creencias, conductas — p. ej., <i>Familia, Libertad, Vergüenza, Autonomía, Ilusión</i>). El participante recibe varias tarjetas, las organiza en orden de prioridad personal y explica las razones de dicha disposición.
3. Metáforas	33 tarjetas, cada una con una imagen metafórica situacional. El participante interpreta la escena visual y construye una historia con un inicio, un nudo y un desenlace, utilizando los elementos presentes en la imagen.
4. Datos / Hechos	33 tarjetas con datos verificados y preguntas de opción múltiple sobre probabilidades, mecanismos de la adicción y los efectos psicológicos y financieros del juego de apuestas. La respuesta correcta se encuentra en la guía del facilitador. Cada tarjeta incluye preguntas adicionales para profundizar en la exploración y el debate.
5. Historias	33 tarjetas, cada una con una combinación de 5 imágenes y símbolos, donde al menos uno hace referencia al mundo de las apuestas (rueda de categorías [dados], cartas de juego, fichas, trébol de cuatro hojas, herradura, etc.). El participante crea una historia breve en primera persona ("yo") que conecta las 5 imágenes.
6. Sentimientos y afrontamiento	33 tarjetas con preguntas abiertas que exploran la dimensión emocional de la conducta de juego: identificación y denominación de emociones, reconocimiento de patrones y desencadenantes, exploración de motivaciones internas y desarrollo de estrategias saludables para gestionar el impulso de jugar. Algunas tarjetas de cribado avanzadas están reservadas para profesionales clínicos.
7. Comodines / Tarjetas de SúperPoder	11 tarjetas especiales que representan personajes con habilidades únicas (<i>El Eliminador, El Espejo, El Gemelo</i>). Funcionan como una red de seguridad emocional para que los participantes puedan descartar o delegar una pregunta sensible de forma activa y sin dar explicaciones. No incluyen ninguna dinámica de azar o apuestas.

Componentes adicionales

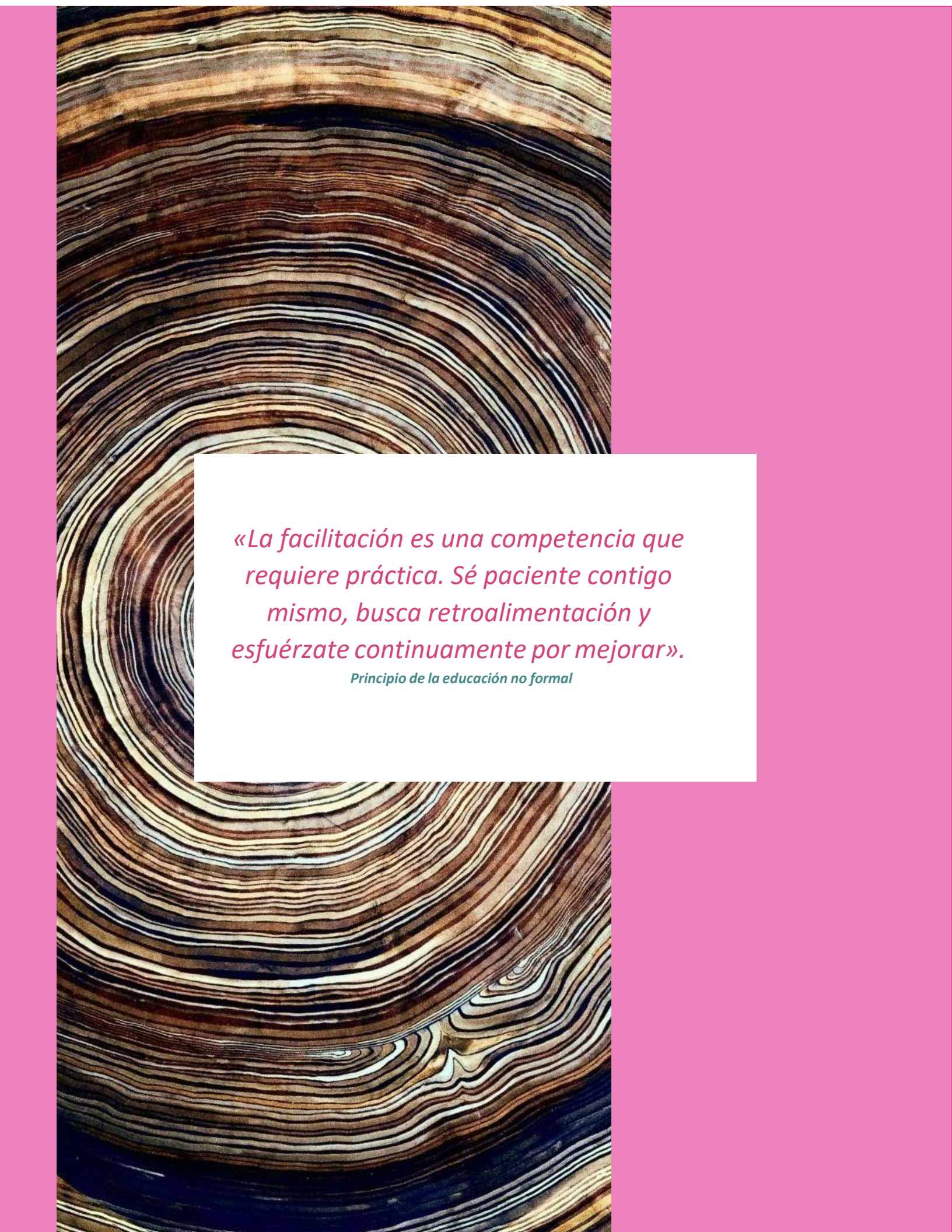
Rueda personalizada de categorías (o dado)	Una rueda de colores dividida en seis secciones, cada una marcada con el símbolo y el color de una de las 6 categorías de tarjetas. En cada turno, el participante hace girar la rueda para determinar de qué categoría extraerá la tarjeta. Nota: Si se utiliza un dado físico en su lugar, los facilitadores deben tener en cuenta que este objeto puede evocar asociaciones con el juego en algunos participantes. Se sugieren métodos de selección alternativos (tarjetas de colores en una bolsa, etc.).
Progress Pizza	Un rastreador de progreso personal con forma de pizza, dividido en 6 porciones (una por cada color de las categorías). El participante coloca una porción del color correspondiente cada vez que completa una tarjeta. La pizza funciona como una representación visual de la implicación y el avance a lo largo de las seis categorías

How to Play

Paso 1	El participante gira la rueda de categorías (o extrae una tarjeta de color).
Paso 2	El color y el símbolo indican la categoría de la cual se debe extraer la tarjeta.
Paso 3	El participante lee la tarjeta y realiza la tarea correspondiente a dicha categoría.
Paso 4	Tras abordar la tarjeta, el participante coloca una porción de pizza del color de esa categoría en su pizza de progreso.
Paso 5	En cualquier momento, el participante puede usar una tarjeta de SúperPoder para apartar una tarjeta que le resulte demasiado difícil o sensible, sin necesidad de dar explicaciones.
Paso 6	La actividad continúa durante el tiempo estipulado por el facilitador o hasta que los participantes consideren que han explorado lo suficiente.

Público objetivo **Adultos y jóvenes en entornos terapéuticos, educativos o de prevención, bajo facilitación profesional.**

Participantes	2 a 8 participantes + 1 facilitador
Propósito	Concienciación, reflexión personal y diálogo estructurado.



«La facilitación es una competencia que requiere práctica. Sé paciente contigo mismo, busca retroalimentación y esfuérate continuamente por mejorar».

Principio de la educación no formal

4.2. Uso de las tarjetas en diferentes contextos

Los conjuntos de tarjetas de 'Play Your Cards Right' pueden utilizarse en una gran variedad de contextos profesionales. Más allá del ejercicio alternativo en "forma de flor", las dinámicas de la pizza forman parte del mazo de tarjetas y se explican en las propias pautas de facilitación de este.

Todo lo descrito y propuesto puede adaptarse o prescindirse por completo según el objetivo de la sesión

Formato	Composición del grupo	Cómo utilizar las tarjetas
Sesión 1 a 1	Un facilitador + un participante	Mecánica completa de la pizza: el participante construye su propia pizza a lo largo de varias sesiones . Inmersión en una sola categoría: se elige 1 categoría, se emplean de 4 a 6 tarjetas y se realiza una sesión de balance (<i>debriefing</i>) completa.
Grupo de apoyo (Pizza individual)	1 facilitador + 3 a 5 participantes, cada uno construyendo su propia pizza	Cada participante utiliza la rueda selectora, dispone de una rueda de pizza y accede a las tarjetas . Tras la respuesta de cada tarjeta, se invita a una breve reflexión grupal: " <i>¿Quién tiene una perspectiva diferente?</i> "
Grupo de apoyo (Pizza compartida/colectiva)	1 facilitador + 3 a 5 participantes, construyendo UNA pizza en común	El grupo comparte una única rueda de pizza. El selector de categorías es accionado por la persona a la que le corresponda el turno . Todos los participantes responden a la tarjeta extraída, luego el grupo debate y decide conjuntamente qué respuesta "cuenta" para obtener la porción de pizza compartida . <i>Variación:</i> cualquier participante puede responder; el grupo elige la respuesta que genere mayor resonancia . Este modelo enfatiza la experiencia compartida, la identificación entre pares y la cohesión grupal
Sesión de asesoramiento financiero (Financial Coaching)	Asesor (coach) + cliente (individual o pareja)	Uso sin las dinámicas de la pizza; las tarjetas sirven exclusivamente como detonantes de la conversación . El asesor preselecciona de 3 a 5 tarjetas alineadas con el objetivo de la sesión (definición de metas, exploración de la resistencia, revisión del progreso). La Cat. 2 (Prioridades) es altamente efectiva para clarificar valores antes de fijar objetivos. Las tarjetas de la sección "Declaraciones desde la Psicología del Dinero" de la Cat. 1 sirven de puente entre el juego de apuestas y la mentalidad financiera . Integre la escucha activa en todo momento: parafrasee tras cada tarjeta, proponga metáforas y utilice preguntas de escala.

4.3. Opciones de juego en grupo

Al utilizar las dinámicas de la pizza en un contexto grupal, son posibles diversas variantes. La elección debe guiarse por el nivel de confianza del grupo, los objetivos de la sesión y el tiempo disponible.

Variante	Cómo funciona	Valor / Efecto	Mejor contexto
Individual Clásica	Cada participante construye su propia pizza de manera independiente y a su propio ritmo.	Máxima autonomía; ritmo personalizado; refleja el recorrido único de cada persona	Sesiones 1 a 1 / grupos reducidos donde la independencia es prioritaria
Carrera por Completar	El primero en completar la pizza gana, pero debe realizar el balance (<i>debriefing</i>) de cada tarjeta por completo antes de recibir la porción.	Competición moderada; útil con participantes más jóvenes o grupos con un bajo nivel de compromiso inicial.	Grupos de jóvenes / fases iniciales de vinculación e intervención
Pizza Colectiva	El grupo construye UNA pizza compartida. Todos responden a cada tarjeta; el grupo debate y selecciona la respuesta más representativa.	Fomenta la cohesión grupal, la identificación mutua entre pares y la construcción de una narrativa compartida	Grupos de apoyo consolidados / sesiones familiares.
Pizza de Dos Equipos	Los participantes se dividen en dos subgrupos, y cada uno construye su propia pizza. Los equipos pueden usar las tarjetas de SúperPoder para competir amigablemente o transferir desafíos.	Introduce dinámicas de equipo, colaboración interna y un sentido de pertenencia protector, reduciendo la exposición directa del individuo	Grupos medianos (6–8 participantes) / sesiones de educación no formal y talleres de prevención
Enfoque en Categorías (Sin Pizza)	Sin mecánicas de pizza. El facilitador selecciona previamente una categoría como herramienta estructurada de conversación.	Máxima profundidad; sin distracciones asociadas a la gamificación; permite una exploración más larga y enriquecedora de un único tema	Sesiones de coaching / clínicas / sesiones grupales estructuradas
Arco Progresivo (Sesiones Múltiples)	Una Flor (elegir una categoría de cartas) por sesión. La porción de pizza se obtiene únicamente tras completar la sesión de balance (<i>debriefing</i>) completa de cada flor.	Construcción sostenida a lo largo de varias sesiones; la confianza y la profundidad se desarrollan de manera gradual.	Apoyo individual continuo / módulos de programas de rehabilitación.

LA PIZZA COMO METÁFORA

La pizza es tanto una metáfora como una mecánica de juego. Una pizza completa representa la integridad: una visión integral de la relación de la persona con el juego de apuestas a través de múltiples dimensiones. Cuando se trabaja a lo largo de varias sesiones, realizar el seguimiento de la pizza de manera conjunta puede convertirse en un ritual significativo: un registro visual compartido del territorio que ha sido explorado.

4.4. Cada categoría de tarjetas: Competencias desarrolladas y cómo facilitar

Las siete categorías de tarjetas no son intercambiables. Cada una cumple un propósito de facilitación específico, desarrolla competencias distintas en el participante y exige una postura particular por parte del facilitador. Las siguientes subsecciones detallan cada categoría: qué habilidades desarrolla, cómo utilizarla y qué preguntas y destrezas de escucha activa se deben aplicar.

CATEGORÍA 1 — DECLARACIONES Y CITAS

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

☐ **MENTE (Conocimiento):** Comprensión de las propias creencias y actitudes hacia el juego, el dinero, el riesgo y el cambio; reconocimiento de las distorsiones cognitivas arraigadas en ideas compartidas culturalmente.

👉 **MENTE (Conocimiento):** Comprensión de las propias creencias y actitudes hacia el juego, el dinero, el riesgo y el cambio; reconocimiento de las distorsiones cognitivas arraigadas en ideas compartidas culturalmente

♥ **CORAZÓN (Actitud):** Apertura para cuestionar las propias certezas; tolerancia a la ambivalencia; detección de cuándo una declaración provoca una reacción emocional intensa y reflexión sobre sus causas.

Cómo facilitar

Utilice los mazos de tarjetas existentes o imprima las declaraciones y citas proporcionadas a continuación. Una vez levantada una tarjeta, otorgue tiempo a los participantes para leerla en silencio. No reaccione; mantenga una expresión neutral. Después de que el participante coloque su ficha de posicionamiento, invite a la exploración mediante preguntas abiertas. La ficha colocada no es el fin en sí mismo; lo valioso es el razonamiento que la sustenta. Seleccione las tarjetas más relevantes para su grupo u objetivo. De manera alternativa, puede elaborar múltiples flores.

PREGUNTAS DE FACILITACIÓN — CATEGORÍA 1

"¿Su perspectiva sobre esto siempre ha sido la misma, o ha habido algo que la haya hecho cambiar?"

"¿Qué diría alguien que le conoce bien sobre la ficha que ha elegido?"

"¿Hay alguna parte de esta declaración que le resulte incómoda, incluso si está de acuerdo con ella?"

"Si tuviera que cambiar una sola palabra de esta declaración para hacerla completamente suya, ¿cuál sería?"

"En una escala del 1 al 10, ¿con qué firmeza defiende esta postura?"

NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL

En grupo: tras el posicionamiento de cada participante, invite a una breve ronda: *"¿Quién tiene una postura diferente? ¿Qué hay detrás de esa opinión?"* Evite generar un debate; el objetivo es visibilizar la diversidad de experiencias, no alcanzar un consenso.

Declaraciones/citas sobre la Psicología del Dinero y el cambio: Son idóneas para sesiones de asesoramiento financiero. Permiten aflorar actitudes hacia la disciplina, los hábitos, la toma de decisiones financieras y la disposición al cambio, constituyendo puntos de entrada de gran valor para conversaciones de establecimiento de metas.

"No juegas para ganar. Juegas para poder jugar al día siguiente." (Bert Ambrose)

"Si no puedes controlar tus emociones, no podrás controlar tu dinero." (Morgan Housel)

"El cambio ocurre cuando el dolor de permanecer igual es mayor que el dolor de cambiar." (Anónimo)


"Eres lo que repites." (James Clear)


“La libertad financiera no consiste en tener más, sino en desear menos.” (Morgan Housel)
“El premio mayor (jackpot) no es el dinero. El premio mayor es detenerse antes de perder más.”
“Una meta sin un plan es solo un deseo.” (Antoine de Saint-Exupéry)
“El cambio es difícil al principio, caótico en el medio y hermoso al final.” (Robin Sharma)
“Lo que haces cada día importa más que lo que haces de vez en cuando.” (Gretchen Rubin)
“Las cadenas del hábito son demasiado ligeras para ser sentidas hasta que son demasiado pesadas para ser rompidas.” (Warren Buffett)
“La adicción comienza con la esperanza de que algo 'allí afuera' pueda llenar instantáneamente el vacío interior.” (Jean Kilbourne)
“La forma más segura de duplicar tu dinero es doblarlo una vez y metértelo en el bolsillo.”
“El único error real es aquel del que no aprendemos nada.” (Henry Ford)

CATEGORÍA 2 — PRIORIDADES

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

MENTE (Conocimiento): Comprensión del papel de los valores como motores de las elecciones financieras y conductuales; reconocimiento de cómo cambian las prioridades según el contexto, el estrés o la etapa de la vida.

 **MANOS (Habilidades):** Práctica de la clarificación de valores como destreza; hacer explícitas y visibles las prioridades implícitas; detección de contradicciones internas entre los valores declarados y la conducta real.

 **CORAZÓN (Actitud):** Desarrollo de la honestidad con uno mismo sobre lo que verdaderamente guía las decisiones; tolerancia al malestar al percibir conflictos entre valores (p. ej., situar "familia" en una posición baja a pesar de manifestar tensiones familiares).

Cómo facilitar

Extienda las tarjetas de palabras sobre la mesa utilizando los mazos existentes o las impresiones. Conceda al participante todo el tiempo que necesite para organizarlas; no le apesure. Observe el proceso: las dudas, las rectificaciones y las expresiones faciales aportan tanta información como la disposición final.

Una vez ordenadas, evite comenzar con preguntas de tipo "¿Por qué?" (ya que inducen a la justificación). En su lugar, comience desde la curiosidad: refleje lo que observa y luego invite a profundizar. Esta categoría resulta especialmente útil antes de fijar objetivos en un proceso de asesoramiento, ya que revela lo que el participante desea realmente, lo cual puede diferir significativamente de lo que considera que "debería" desear.

Ejemplos de conceptos de prioridad:

Riesgo	Recompensa	Libertad
Tentación	Disciplina	Crecimiento
3/5	½	4/9
Suerte	Habilidad	Inteligencia

PREGUNTAS DE FACILITACIÓN — CATEGORÍA 2

“Hábleme de la parte superior de su lista: ¿qué llevé a esa palabra a la primera posición?”

“Noto que [Palabra X] se encuentra cerca de la parte inferior. ¿Qué tendría que pasar para que subiera posiciones?”

“¿Este orden siempre ha sido así, o es diferente de cómo se habría visto hace un año?”

“¿Hay alguna palabra en la lista que le sorprenda haber colocado en ese lugar?”

“Si el juego de apuestas desapareciera de su vida mañana, ¿cambiaría esta lista?”

“¿Qué palabra de esta lista siente que está honrando actualmente? ¿Cuál siente que está descuidando?”


NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL


En grupo: los participantes comparten sus ordenaciones por turnos. Anímelos a observar las diferencias sin juzgar: *“¿La lista de quién es la más diferente a la suya? ¿Qué le sugiere esa diferencia?”*

CATEGORÍA 3 — METÁFORAS

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

MENTE (Conocimiento): Comprensión del vínculo entre la representación simbólica y la experiencia vivida; toma de distancia respecto a una situación personal a través de la narrativa.

 **MANOS (Habilidades):** Práctica de la expresión emocional por medio del relato; construcción de coherencia narrativa sobre la propia experiencia; uso del pensamiento creativo para abordar temáticas complejas.

 **CORAZÓN (Actitud):** Permiso para aproximarse a material personal difícil sin exponerse de forma directa; desarrollo de confianza en el proceso creativo y reflexivo.

Cómo facilitar

Coloque la tarjeta de imagen sobre la mesa y permita que el participante la observe. Invítele a describir lo que ve de manera objetiva, no lo que "significa". A continuación, pídale que construya una historia breve utilizando los elementos de la imagen, asumiendo el rol de personaje principal.

Se trata de una técnica proyectiva. El "relato" suele ser una transposición de la propia experiencia del participante; preste atención al tono emocional, las dinámicas de poder, la manera en que el protagonista resuelve (o no) la situación, y si muestra un rol activo o pasivo en la narrativa. No interprete la historia en voz alta. Formule preguntas que animen al participante a profundizar o reflexionar sobre su propio relato. Utilice el reflejo (*mirroring*): repita las palabras clave que emplee y detecte cuáles tienen mayor carga emocional.

PREGUNTAS DE FACILITACIÓN — CATEGORÍA 3

“¿Qué siente el personaje principal en este momento?”

“¿Cómo termina la historia, o es que aún no tiene un final?”

“¿Hay algún momento en la historia en el que las cosas podrían haber tomado un rumbo diferente?”

“¿Qué elemento de la imagen le ha llamado más la atención? ¿Por qué ese en concreto?”

“He notado que ha descrito al personaje como [palabra usada por el participante]. ¿Cómo se siente estar en esa posición?”

“¿Hay algo en esta historia que le recuerde a una situación de la vida real, ya sea suya o de otra persona?”


NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL


En grupo: un participante narra su historia mientras los demás escuchan sin interrumpir. Tras finalizar, el facilitador abre el espacio: *“¿Qué elemento se os ha quedado grabado de esta historia? ¿A qué os ha recordado?”* Mantenga la reflexión del grupo anclada en el relato, evitando revelaciones personales directas de otros participantes en esta fase

CATEGORÍA 4 — DATOS / HECHOS

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

MENTE (Conocimiento): Alfabetización financiera y comprensión matemática de los mecanismos del juego de apuestas (ventaja de la casa, RTP, probabilidades); comprensión del trastorno por juego como una condición de salud mental reconocida; conciencia del impacto del juego en los sistemas familiares.

 **MENTE (Conocimiento):** Alfabetización financiera y comprensión matemática de los mecanismos del juego de apuestas (ventaja de la casa, RTP, probabilidades); comprensión del trastorno por juego como una condición de salud mental reconocida; conciencia del impacto del juego en los sistemas familiares.

 **CORAZÓN (Actitud):** Desarrollo de la humildad intelectual (disposición a aceptar que las propias creencias pueden ser erróneas); sustitución de la culpa basada en la vergüenza ("soy débil") por una comprensión sistémica ("la actividad está diseñada de esta manera").

Cómo facilitar

Lea la pregunta en voz alta. Otorgue tiempo al participante para procesar su respuesta; no es un cuestionario de velocidad. Pídale que comparta su razonamiento antes de revelar la solución correcta.

Tras desvelar la respuesta correcta, llega el momento más relevante: utilice el reencuadre (*reframing*) para conectar el dato con la experiencia personal del participante. Aquí es donde la psicoeducación cobra un sentido real. Diversas tarjetas abordan el impacto familiar, las comorbilidades y los factores sistémicos, requiriendo mayor sensibilidad en su facilitación. Las tarjetas sobre matemática del juego son sumamente eficaces para confrontar la ilusión de control y la falacia del jugador.

PREGUNTAS DE FACILITACIÓN — CATEGORÍA 4

“¿Qué respuesta esperaba y qué le hacía pensar de esa manera?”

“Ahora que conoce este dato, ¿qué cambia en usted, si es que cambia algo?”

“Ha mencionado que a veces cree que está 'al caer' una ganancia. ¿Cómo se conecta este hecho con esa creencia?”

“¿Es esto algo en lo que ya había pensado antes, o se trata de información nueva?”

“Si alguien a quien aprecia supiera este dato, ¿qué le gustaría que hiciera con él?”

“¿Dónde encaja este dato dentro del panorama de su propia experiencia con el juego?”


NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL


En grupo: lea la pregunta, invite a todos a escribir su respuesta en privado y luego a compartirla. Una vez revelada la respuesta correcta, abra el espacio: *“¿A quién le ha sorprendido? ¿Quién lo sabía ya? ¿Qué significado tiene esa diferencia?”* La variedad de respuestas constituye el contenido principal del ejercicio.

CATEGORÍA 5 — HISTORIAS

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

MENTE (Conocimiento): Comprensión de la propia identidad narrativa (la historia que uno se cuenta a sí mismo sobre su persona y sus elecciones); reconocimiento de patrones recurrentes a través de la estructura del relato.

 **MANOS (Habilidades):** Construcción de una narrativa en primera persona coherente a partir de elementos inconexos; establecimiento de vínculos entre símbolos del juego y la experiencia personal; práctica de la adopción de perspectivas.

 **CORAZÓN (Actitud):** Acceso a material emocionalmente complejo bajo la protección que brinda la ficción; desarrollo de valor para identificarse con la situación del protagonista; exploración de desenlaces o caminos alternativos.

Cómo facilitar

Presente la tarjeta con las 5 imágenes sobre la mesa. Explique que el participante debe elaborar una historia breve utilizando las 5 imágenes en primera persona ("yo"), asumiendo que es el personaje principal de la aventura. Una de las imágenes siempre aludirá al entorno del juego (una rueda de categorías [dado], una ficha, cartas, un símbolo de jackpot, etc.).

No corrija ni redirija el relato. Escuche con atención el registro emocional: ¿el protagonista es activo o pasivo?, ¿se muestra esperanzado o atrapado?, ¿el elemento del juego aparece como una amenaza, un recurso, una tentación o de otra forma? Tras finalizar la historia, guarde un breve instante de silencio antes de preguntar para permitir que el relato se asiente. Posteriormente, recurra a preguntas de perspectiva externa (*outside-in*) y metafóricas para invitar a la reflexión; evite interpretar la historia por el participante

PREGUNTAS DE FACILITACIÓN — CATEGORÍA 5

“¿Cómo se sentía el 'yo' de su historia al final de esta?”

“¿Hubo algún momento en el relato donde el personaje podría haber tomado una decisión diferente?”

“¿Cuál de las cinco imágenes sintió más 'suya' o le atrajo más?”

“Si esta historia tuviera un título, ¿cuál sería?”

“Podría equivocarme, pero el personaje de su historia parecía [observación]. ¿Le resuena esto con algo?”

“Si tuviera que escribir el siguiente capítulo de esta historia, ¿qué sucedería?”


NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL

En grupo: cada participante elabora su historia en silencio y luego la comparte. Tras cada relato, el facilitador invita a una breve reflexión colectiva: *“¿Qué se os ha quedado de esta historia?”* Manténgalo breve; las historias pertenecen al individuo, no al grupo.

CATEGORÍA 6 — SENTIMIENTOS Y AFRONTAMIENTO

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

MENTE (Conocimiento): Comprensión de las dinámicas emocionales del juego: cómo las emociones actúan como detonantes, cómo el juego modifica los estados emocionales y cómo los patrones afectivos sostienen el ciclo de la adicción.

 **MANOS (Habilidades):** Identificación, denominación y articulación de emociones con precisión; mapeo de desencadenantes personales; reconocimiento de patrones de afrontamiento basados en la evitación; desarrollo de un vocabulario para la experiencia emocional.

 **CORAZÓN (Actitud):** Desarrollo de la autocompasión y la honestidad emocional; reducción de la vergüenza; fortalecimiento de la capacidad para tolerar emociones complejas sin buscar evadirse de forma inmediata.

Cómo facilitar

Esta es la categoría de mayor profundidad. Antes de emplearla, asegúrese de haber consolidado un nivel de confianza suficiente; no es adecuada para una primera sesión. Comience siempre desde la validación. Independientemente de lo que comparta el participante, reconózcalo como real y comprensible antes de formular cualquier pregunta.

La mayoría de las tarjetas son accesibles para cualquier facilitador capacitado. Exploran patrones emocionales, mecanismos de afrontamiento, desencadenantes y la dimensión afectiva de la recuperación. Ciertas tarjetas incluyen también reactivos de detección basados en criterios del DSM-5, PGSI y SOGS. Estas están diseñadas exclusivamente para profesionales con formación clínica o terapéutica. Si un participante revela contenidos que sugieran un malestar significativo o un riesgo agudo, detenga el uso de las tarjetas, atienda la necesidad inmediata y dévelo a un servicio especializado. Avance despacio, use pausas prolongadas y evite apresurarse de una tarjeta a otra; una sola tarjeta de esta categoría puede aportar material suficiente para toda una sesión.

PREGUNTAS DE FACILITACIÓN — CATEGORÍA 6

“¿Qué emoción surge primero cuando piensa en el juego de apuestas, antes incluso de empezar a analizarlo?”

“Mencionó que se sentía [emoción nombrada]. ¿Cuándo sintió eso por primera vez en relación con el juego?”

“¿Hay alguna emoción que tienda a evitar, y considera que el juego le ayuda a lograrlo?”

“Cuando imagina un futuro sin juego, ¿cuál es el primer sentimiento que aflora?”

“Piense en un momento en el que logró resistir el impulso de jugar. ¿Qué emoción le ayudó a mantenerse firme?”

“Si sus emociones fueran un parte meteorológico, ¿qué condiciones indicarían que se aproxima una 'tormenta de juego'?”

“¿Qué se diría a sí mismo —con amabilidad— después de un episodio de juego que lamenta?”


NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL


En grupo: esta categoría solo debe emplearse en grupos consolidados que cuenten con acuerdos explícitos de confidencialidad. Invite a compartir, nunca lo exija. Un participante que escucha en silencio también está formando parte del proceso. El rol del facilitador es sostener el espacio, no llenarlo.

CATEGORÍA 7 — COMODINES / TARJETAS DE SÚPERPODER

¿Qué competencias desarrolla este conjunto?

MENTE (Conocimiento): Comprensión de los propios límites en un momento dado; reconocimiento de que el hecho de que un tema o tarjeta no sea accesible ahora mismo constituye información valiosa, no un fracaso.

 **MANOS (Habilidades):** Práctica del establecimiento de límites como destreza; toma de decisiones activas sobre el propio nivel de implicación; uso del pensamiento estratégico dentro de la actividad.

 **CORAZÓN (Actitud):** Desarrollo de un sentido de agencia y autoconfianza; vivencia de que tener un límite es legítimo y respetado; interiorización del principio de que la participación es siempre una elección libre.

Cómo facilitar

Introduce las tarjetas de Comodín al inicio de la sesión, antes de comenzar la actividad. Explica cada personaje y su poder con claridad. Normaliza su uso: 'Estas tarjetas existen porque no todas las

preguntas son las adecuadas en el momento preciso. Usar un Comodín no es rendirse — es tomar una decisión.' Al utilizar el ejercicio de la flor, entrega 1 tarjeta de 'comodín' a cada participante.

Cuando un participante emplee un Comodín, acéptalo sin comentarios ni reacciones. No preguntes por qué. La decisión de usar un Comodín constituye, en sí misma, información de gran valor — indica dónde se encuentra el límite en este preciso momento — y esa información le pertenece al participante, no al facilitador.

Presta atención a qué Comodín se selecciona. Algunas elecciones conllevan significado: un participante que recurre sistemáticamente a 'El Eliminador' (saltar y permanecer en la misma categoría) puede estar manifestando una evitación de ciertos temas. Un participante que emplea 'El Espejo' (otra persona responde) puede estar comprobando si su experiencia es compartida. Estas son observaciones que el facilitador debe retener, no interpretar en voz alta.

Es fundamental destacar: ninguna tarjeta de Comodín hace referencia a mecánicas de apuestas. No hay azar, ni *jackpot*, ni riesgo en esta categoría. Esto es deliberado — el Comodín constituye un espacio libre de las dinámicas exactas que la herramienta está explorando.

LECTURA DE LA ELECCIÓN DEL COMODÍN — SEÑALES POTENCIALES

El Eliminador (tarjeta 1): Saltar y extraer otra tarjeta de la misma categoría. *Señala:* 'esta tarjeta específica no es para mí en este momento, pero sigo dispuesto a trabajar en esta categoría.'

El No (tarjeta 2): Saltar y volver a accionar el mecanismo de selección. *Señala:* 'necesito una dirección completamente diferente en este momento.'

El Espejo (tarjeta 4): Pedir a otra persona que responda. *Señala:* 'quiero escuchar cómo experimentan esto los demás antes de hablar.' Altamente potente en grupos.

El Apoyo (tarjeta 11): Pedir a otro participante una pista o un comentario de apoyo. *Señala:* 'estoy dispuesto a participar, pero no quiero estar solo ante esto.'

La Opción (tarjeta 5): Elegir entre 2 tarjetas de la misma categoría. *Señala:* 'quiero ser capaz de elegir mi propio nivel de desafío.'

NOTA DE FACILITACIÓN GRUPAL

En grupo: los Comodines se pueden compartir — un participante utiliza un Comodín en nombre del grupo. Esto puede generar un momento de alivio colectivo y solidaridad. Alternativamente, cada participante gestiona sus propios Comodines de manera independiente.

4.5. Las Flores de Declaraciones

Las Flores de Declaraciones es una actividad reflexiva basada en tarjetas en la que los participantes exploran creencias y experiencias personales a través de la metáfora visual de una flor —cada pétalo revela una declaración con la que estar de acuerdo o en desacuerdo, construyendo una imagen única de la postura en la que se encuentran dentro de su propio proceso de cambio.

Flor de declaración	Focus of the statements
LA EXPERIENCIA	Experiencia personal vivida: emociones, impulsos, impacto en las relaciones y en la vida diaria.
PENSAMIENTOS Y CREENCIAS	Dimensión cognitiva: creencias sobre el control, la recuperación, la autculpabilidad y el pensamiento mágico.
EL IMPACTO	Consecuencias: dificultades financieras, aislamiento social, impacto en la salud y el trabajo.
BÚSQUEDA DE AYUDA	Actitudes hacia la petición de ayuda: temores en torno al juicio, esperanza en la recuperación.

Instrucciones paso a paso

Entorno: Espacio tranquilo y privado con una superficie plana.

Tamaño del grupo: Individual (uno a uno) o grupos de hasta 5 personas.

Duración: 1–2 horas por sesión.

Materiales: Conjuntos de tarjetas impresas (que representan los pétalos de la flor), papel A4 y bolígrafos.

6 fichas por participante (puede ser cualquier objeto, p. ej., monedas de 1 céntimo de euro, chapas de botellas, etc.).

Un objeto circular que represente el centro de la flor.

Fase	Acciones del facilitador
Paso 1	Prepara el espacio. Coloca el centro de la flor sobre la mesa y dispón los 6 pétalos de la flor (tarjetas) a su alrededor, con el texto hacia abajo. Distribuye las fichas de conformidad. Aclara que todas las elecciones son igualmente válidas — no hay respuestas correctas o incorrectas. Elige una categoría (descrita y explicada más adelante) para la flor, o para las múltiples flores.
Paso 2	Invita a los participantes a dar la vuelta a un pétalo de la flor a la vez. Después de leer la declaración, cada participante puede colocar una ficha sobre el pétalo si está de acuerdo con la declaración. Procede a su propio ritmo. Mantente neutral evita reaccionar ante las fichas elegidas.
Paso 3	Continúa hasta que se hayan volteado y marcado los 6 pétalos. Observen juntos la flor completada. Puedes invitar a una observación inicial: "¿Qué notas cuando miras la flor?"
Paso 4	Organiza la sesión de balance utilizando las Tarjetas de Balance: Sentimientos → Actividad y Realidad → Qué pasaría si → Qué es lo siguiente. Selecciona previamente las tarjetas más relevantes. Reserva siempre tiempo para 'Qué es lo siguiente' aquí es donde surgen las intenciones y las acciones concretas.
Paso 5	Cierra la sesión. Resume los puntos clave. Realiza una comprobación del estado emocional: "¿Cómo te sientes ahora?" Recuerda a los participantes que no existe la obligación de actuar de inmediato — el proceso en sí mismo ya es valioso.

4.6. Errores comunes en la facilitación no directiva

Incluso los facilitadores experimentados caen en trampas recurrentes. La toma de conciencia es el primer paso, y el más importante, para evitarlas.

Error común	Por qué importa / qué hacer en su lugar
La trampa del consejo	Ser arrastrado a dar consejos debido a que el participante lo solicita directamente. En el momento en que respondes a tu propia pregunta, te has vuelto directivo.
La trampa del silencio	Llenar las pausas antes de que el participante haya tenido tiempo de pensar. El silencio es el tiempo de trabajo del participante.
La trampa de la pregunta dirigida	Formular preguntas que sugieren la respuesta 'correcta': " <i>¿No crees que ayudaría a...</i> " En su lugar, utiliza formulaciones neutras y abiertas.
La trampa de la jerga	Utilizar terminología profesional que excluye o intimida. El lenguaje sencillo construye seguridad.
La trampa del cambio de tema	Interrumpir una digresión para volver a la agenda planificada. Permite que la expresión se complete y luego regresa con suavidad.
La trampa de la positividad	Mostrar un entusiasmo visible cuando un participante realiza una reflexión 'positiva'. Esto crea presión por rendir.
La trampa del experto	Presentarte como el poseedor de las respuestas. La experiencia del facilitador no directivo radica en el proceso, no en el contenido.

4.7. Conclusión

La facilitación no directiva es, en su esencia, un acto de confianza. Confianza en la capacidad del participante para encontrar sus propias respuestas, construir su propio significado e identificar sus propios pasos a seguir. El papel del facilitador no es acelerar ese proceso o hacerlo más cómodo — es crear las condiciones en las que este pueda suceder.

RESUMEN — SIETE PRINCIPIOS PARA LLEVAR CONTIGO

Coloca al participante en el centro. La respuesta le pertenece a él.

Escucha activamente. Refleja, parafrasea, resume, valida — antes de plantear la siguiente pregunta.

Utiliza preguntas abiertas. Tus preguntas son la herramienta. Las respuestas del participante son el trabajo.

Sostén el silencio. No es vacío — es el sonido del pensamiento.

Realiza el balance con cuidado. El balance es el espacio donde la experiencia se convierte en aprendizaje.

Conoce tus límites. Si una sesión se adentra en un territorio que requiere apoyo especialista, redirige con claridad y compasión.

Evalúate a ti mismo. ¿Cómo estás? Tu presencia es la herramienta más importante en la sala.

Presentación del proyecto – *Play Your Cards Right*

Play Your Cards Right (Juega bien tus cartas) es un proyecto de Asociación de Cooperación Erasmus+ (KA220-VET). El proyecto aborda el creciente desafío social y de salud pública que suponen la adicción al juego de apuestas y las conductas compulsivas relacionadas con el dinero, particularmente en comunidades rurales y pequeñas comunidades urbanas con acceso limitado a formación especializada y herramientas de intervención. La misión central del proyecto es crear y evaluar una metodología integrada e interdisciplinar para fortalecer las competencias de los profesionales y profesionales en ejercicio que trabajan en los ámbitos médico, psicológico, social y financiero.

Objetivos del proyecto

El proyecto tiene como objetivo:

- Desarrollar una metodología integral con apoyo educativo cualitativo e instrumentos prácticos para una intervención integrada en la adicción al juego de apuestas.
- Desarrollar habilidades de facilitación no directiva entre aproximadamente 300 profesionales en ejercicio en los países socios.
- Incrementar la concienciación entre las partes interesadas y los responsables de la toma de decisiones con respecto a la adicción al juego de apuestas.
- Crear herramientas no formales para apoyar la reflexión, la motivación para el cambio y la transición desde la precontemplación hacia la acción en la recuperación de la adicción al juego de apuestas.

Principales resultados

El proyecto ofrece:

- Una metodología integrada estructurada en capítulos temáticos (comprensión de la adicción, asesoramiento financiero, trabajo familiar, apoyo comunitario).
- Un conjunto integral de **tarjetas de facilitación no directiva** para la intervención individual y grupal.
- Un curso de formación en línea con módulos estructurados.
- Un informe sobre buenas prácticas y recomendaciones políticas a nivel europeo.

La metodología integra el aprendizaje experiencial, ejercicios basados en la reflexión e instrumentos prácticos adaptados a los profesionales de primera línea.

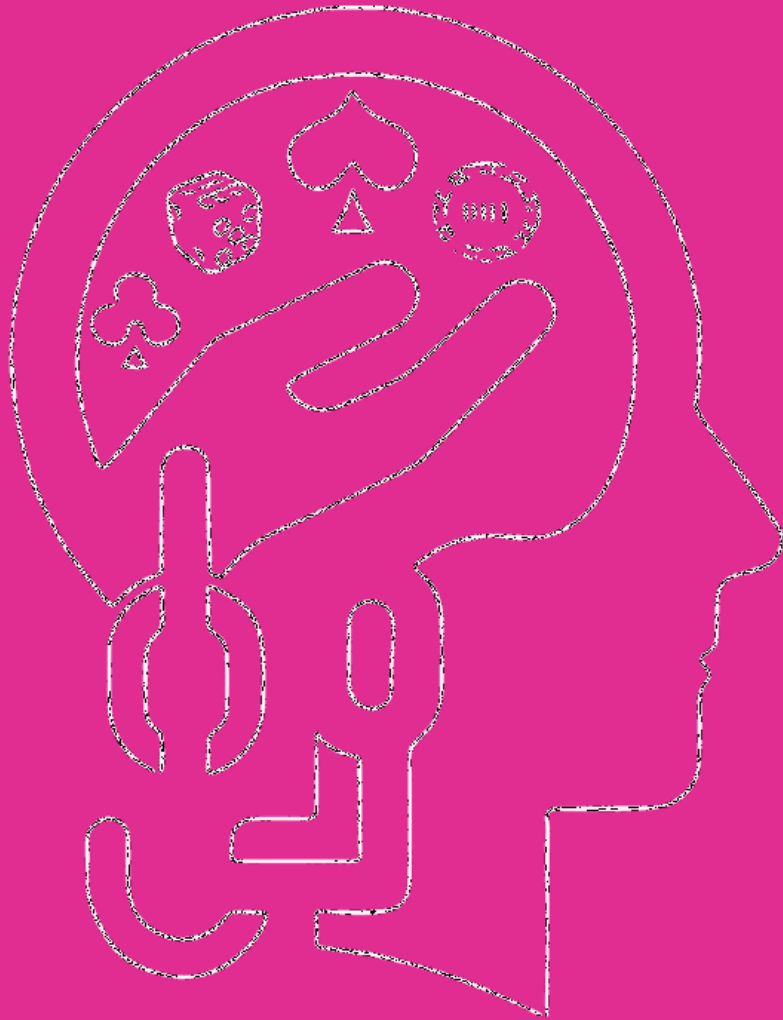
Asociación del proyecto

El proyecto está coordinado por: **Asociatia Educatie Pentru Viata Reala (AEVR) – Rumanía.**

Organizaciones socias: **Asociatia Aliat pentru Sanatate Mintala (ALIAT) – Rumanía, Produções Fixe Unipessoal Lda – Portugal, Ayuntamiento de Ceutí – España, Klinika za psihijatriju Vrapce – Croacia.**

La asociación garantiza la colaboración interdisciplinar entre especialistas en adicciones, expertos financieros, profesionales de la salud mental, educadores y actores comunitarios.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



Play
your
cards
right