

# #NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

## # Colectiva Mente

INSTRUCCIONES DEL JUEGO + MAZO DE CARTAS

Inju!



Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Ministerio  
de Salud  
Pública

unicef 



# #COLECTIVA MENTE

En un lugar recóndito del océano, existe una isla habitada por cuatro personas muy sabias. Estas personas son expertas en distintos conocimientos y, por lo mismo, tienen un trabajo muy peculiar.

Todos los días se reúnen en **La Mesa del Saber**, en el monte más alto de la isla. Esperan con ansias la llegada del **pájaro cabeza-amarilla**, una criatura mítica cuya llegada revela que alguien está enfrentando problemas de salud mental y su comunidad quiere ayudarla.

El pájaro cabeza-amarilla, es el único que conoce el camino a la isla y es el mensajero entre la comunidad y los sabios. ¡Cuenta la leyenda que al invocarlo a los vientos aparecerá! A través de él, la comunidad solicita el apoyo de quienes integran la mesa del saber.

Los sabios usarán sus conocimientos para descifrar la historia de vida de la persona, que enfrenta problemas de salud mental, y ofrecer sus valiosos consejos. Lamentablemente el pájaro cabeza-amarilla solo puede llevar unas cuantas pistas con él.

La misión de los sabios es analizar cuidadosamente estas pistas para descifrar la historia de vida de esa persona que enfrenta problemas de salud mental. Utilizando su sabiduría, los sabios propondrán acciones transformadoras para mejorar el futuro de la persona que necesita ayuda e impactar positivamente a su entorno.

Una vez que hayan encontrado las respuestas, el pájaro cabeza-amarilla regresará a la comunidad que pide ayuda, para compartir la sabiduría adquirida.

## ¿Quién gana?

En este juego cualquiera puede ganar, reúne la mayor cantidad de cartas de habilidad para tener más posibilidades de ganar. ¡Gana el jugador o jugadora que haya acumulado la mayor cantidad de puntos!

Al final el juego podrán compartir las acciones transformadoras en la página web [www.colectivamentelac.org](http://www.colectivamentelac.org), donde podrán inspirar a adolescentes de todo América Latina y el Caribe para abordar colectivamente y reimaginar la salud mental.

## ¿Para quién es este juego?

Este juego está diseñado para adolescentes de Latinoamérica y el Caribe entre 14 y 21 años.

## Número de jugadores

**4 jugadores o jugadoras mínimo.** Se puede jugar en 4 pequeños grupos que trabajarán colectivamente para ganar puntos.

## Materiales

- Reloj o cronómetro
  - Lápices y hojas de papel en blanco
  - 14 hojas tamaño A4 para imprimir el siguiente material:
  - 8 cartas de Biografista
  - 8 cartas de Cultureta
  - 8 cartas de Biologista
  - 8 cartas de Perceptista
  - 17 cartas de habilidad
  - Tablero de puntos
- ¡Imprime, recorta y juega!



## Preparación

Antes de comenzar a jugar, es necesario preparar el material: imprimir las cartas y recortarlas ¡Si las imprimen en blanco y negro pueden hasta pintarlas!

Una vez listo el material, vamos a ordenar las cartas por mazo de cada sabio y el mazo de las cartas de habilidades.



### Un consejo:

lee las instrucciones, paso a paso, mientras tú y tu grupo avanzan en el juego. ¡Así no se perderán por el camino y será mucho más divertido!

¡PARTIMOS!

¡Elige un Personaje!

Cada jugador o jugadora debe elegir un personaje y debe quedarse con el mazo de cartas correspondiente a él.

La elección puede hacerse mediante sorteo o por la afinidad que cada jugador/a tenga con los temas. Cada jugador o jugadora debe elegir una persona sabia diferente.



Su interés es la exploración con las **diversas especies de la naturaleza y el cuerpo humano**. Se hace cargo de las cartas de **biología**.



Su interés es la exploración del **mundo, sus culturas y sociedades**. Se hace cargo de las cartas de **cultura**.



Su interés es el **desarrollo de las emociones y pensamientos** de las personas. Se hace cargo de las cartas de **percepción**.



Su interés es el conocimiento de las **historias, la biografía y el pasado** de la humanidad. Se hace cargo de las cartas de **biografía**.



1

Buscando Pistas

Cada jugador o jugadora debe barajar las cartas de su propio mazo y **robar 3 cartas de pistas**. Luego, debe **seleccionar únicamente 1 carta de las 3 cartas** que tiene en la mano.

Cada jugador o jugadora debe escoger la carta de pista que le parezca más interesante, leerla en voz alta, y colocarla en el tablero, al centro de la mesa, donde aparece su **signo de sabiduría**.

Las 4 cartas (una por jugador o jugadora) al centro de la mesa serán las **pistas oficiales** de la historia de vida que investigaremos, mientras que las otras cartas de pistas pueden descartarse, devolviéndolas al mazo.



## 2

### Dibujando la Historia

Cada jugador o jugadora, por separado, deberá usar las 4 pistas del centro de la mesa para imaginar y dibujar en un papel la historia de vida: cómo es la vida de la persona y por qué se vio afectada su salud mental.

**¡El dibujo no tiene que ser perfecto! No importa el nivel de detalle del dibujo mientras sirva como registro de lo que se cuenta.**

Quien termine primero recibirá cartas de habilidades como recompensa. Estas cartas les servirán para la etapa 4 (acciones transformadoras). ¡A dibujar!.



**¿Listos y listas?** Cada jugador o jugadora debe contar la historia de vida que imaginaron. Comienza quien finalizó primero, luego segundo y así sucesivamente.

 <b>1° en terminar</b> 3 Cartas de Habilidad		<b>2° en terminar</b> 2 Cartas de Habilidad	
<b>3° en terminar</b> 1 Carta de Habilidad		<b>4° en terminar</b> 1 Carta de Habilidad	

La presentación de las historias de vida se realiza verbalmente mostrando el dibujo para apoyar el relato. **Tienen 2 minutos por jugador/a para presentar.**

## 3

### Definiendo la Historia Oficial

Cada jugador o jugadora ha presentado una historia de vida única, aportando conocimientos y habilidades diferentes. Ahora es el momento de elegir la historia oficial.

Cada jugador o jugadora deberá anotar secretamente en un papel cuál fue la historia de vida más creíble, coherente y creativa.

Cuando todos terminen, deben revelar al mismo tiempo su voto y justificar la decisión.

**Nadie puede votar por su propia historia de vida.**

**¡Oh no! ¿Ha ocurrido un empate?** Los jugadores y las jugadoras que acumularon más votos tendrán un minuto extra para mejorar su relato y convencer a los demás de cambiar su voto. Quienes cambien su voto deben justificar la razón. Si el empate persiste, deben llegar a un acuerdo y elegir la historia de vida oficial, de lo contrario no podrán seguir avanzando en el juego.



El jugador o la jugadora que gane la historia oficial será recompensado con 2 cartas de habilidad.

# 4

## Acción Transformadora

Los sabios ya saben la **historia oficial** de la persona y por qué se vio afectada su salud mental. Es hora de crear una **acción transformadora** para que la comunidad pueda hacer cambios positivos y así ayudar a esta persona.

Cada jugador o jugadora debe crear y dibujar, en un papel, una acción que transformaría el entorno de la persona, y en consecuencia, su historia oficial. Deben usar las **cartas de habilidad** recolectadas durante el juego



### ¿Qué es una acción transformadora?

Una acción transformadora es una iniciativa o estrategia que busca generar un cambio positivo en el entorno de la persona y, a su vez, transformar su historia.

Utilizando las cartas de habilidad, cada jugador o jugadora debe diseñar acciones transformadoras que pueden involucrar actividades comunitarias y educativas, políticas, leyes, servicios de salud mental y cualquier otra idea que permita tu imaginación ¡Tus acciones transformadoras pueden llegar muy lejos!

### ¿Cómo se ocupan las cartas de habilidad?

Los sabios han ganado habilidades particulares que les permiten idear acciones transformadoras. Estas habilidades potencian la sabiduría de estos personajes y sus áreas de conocimiento.

Cada carta nos dice un conjunto de herramientas que podemos poner a disposición de la transformación positiva en la historia de vida. Debemos crear una acción transformadora que incluya 1 o más cartas (mientras más cartas uses en tu propuesta de acción, más puntaje podrás conseguir en la próxima etapa)



¡Solo tenemos cinco minutos!  
¡Enciendan el cronómetro! ¡A dibujar!

# 5

## Seleccionando la Acción

Cuando todos/as terminen su dibujo, deberán hacer una ronda para compartir la acción transformadora de la historia oficial, poniendo sobre la mesa las cartas de habilidad utilizadas, mencionándolas explícitamente en la presentación.

Luego, cada jugador deberá anotar secretamente en un papel cuál fue la acción transformadora más significativa, coherente y creativa.

Cuando todos estén listos, deben revelar simultáneamente su voto y justificar la decisión.



Ningún jugador puede votar por su acción transformadora propuesta.



Cada voto entrega diferentes puntos de acuerdo a la cantidad de cartas de habilidad ocupadas para la acción. **A mayor cantidad de cartas de habilidad utilizadas, más puntos entrega el voto recibido.**

Por ejemplo, si una acción transformadora utiliza 3 cartas de habilidad y recibe 2 votos, el jugador o la jugadora que la propuso recibe 6 puntos (3x2).

Ejemplo de puntuación:

Acción transformadora que ocupa 3 cartas de habilidad



La acción recibe 3 puntos por voto

Acción transformadora que ocupa 2 cartas de habilidad



La acción recibe 2 puntos por voto

Acción transformadora que ocupa 1 carta de habilidad



La acción recibe 1 punto por voto

Puede existir un empate entre más de una acción transformadora, pues no es necesario elegir solo una como la oficial.

## 6

### Adquiriendo sabiduría

*Uno de los secretos mejor guardados de quienes integran la Mesa del Saber es aquello que les da mayor sabiduría: se reúnen a reflexionar sobre el caso que acaban de resolver, pensando en **qué podemos aprender para que esta historia de vida no se repita.***

Se hace una ronda donde cada jugador/a cuenta, los principales aprendizajes que se pueden extraer de la historia oficial.

¿Qué influyó en los problemas de salud mental de esta persona? ¿Cómo podemos evitar que algo así suceda nuevamente en la comunidad?

En un papel, cada jugador/a debe escribir **una frase acompañada de un dibujo** que exprese el principal aprendizaje de esta historia de vida. En una ronda deben mostrar el dibujo y decir la frase.

#### Votación de sabiduría:

Cada especialista debe votar por la frase/dibujo de los aprendizajes que resume mejor lo conversado. Cada decisión debe ser justificada.



**Cada voto entrega 1 punto** y la frase con más puntos será el aprendizaje a compartir con la comunidad y la persona que enfrenta problemas de salud mental.



7

## Eligiendo ganador/a

Cada jugador o jugadora deberá contar sus puntos acumulados en todo el juego. Quien tenga más puntos recibirá el título de sabio/a-oráculo y será quién podrá comunicarse con el pájaro cabeza-amarilla y transmitir la acción transformadora y aprendizajes a la comunidad

8

## Entregando el mensaje

*Ha llegado el momento de que el pájaro cabeza-amarilla regrese y transmita la acción transformadora a la comunidad que quiere ayudar a la persona que está enfrentando problemas de salud mental, para que la realicen colectivamente.*

Ahora pueden conversar sobre qué acción transformadora van a reportar. Pueden mezclar, combinar y ajustar, por ejemplo, las más votadas.

Sabio-oráculo, accede a [www.colectivamentelac.org](http://www.colectivamentelac.org) y registra la acción transformadora propuesta.

Al registrar la acción, su acción transformadora y el mensaje de sabiduría aparecerán en un mapa interactivo.

Junto a otros/as adolescentes de América Latina y el Caribe podrán inspirarse y aprender de ustedes mismos.

Al registrar la acción, su acción transformadora y el mensaje de sabiduría aparecerá en un mapa interactivo. Junto a otros jóvenes sabios de América Latina y el Caribe podrán inspirarse y aprender de ustedes.

Ingresa al mapa interactivo y registren su acción transformadora escaneando el código QR





PERCEPCION



CULTURA



HABILIDAD



BIOLOGÍA



BIOGRAFÍA

ACERCA LA HISTORIA  
OFICIAL AQUÍ





**BIOLOGISTA**

Tiene dolor de cabeza constante debido al ruido del lugar donde vive.

**BIOLOGÍA**

Tiene dificultad para caminar debido a un accidente.

**BIOLOGÍA**

Le cuesta concentrarse y mantenerse en calma.

**BIOLOGÍA**

No tiene suficiente comida al día.

**BIOLOGÍA**

Su alimentación se basa en comida poco saludable como golosinas y pasteles.

**BIOLOGÍA**

Tiene dificultades para dormir, le cuesta quedarse dormido/a y se mantiene despierto/a en las noches.

**BIOLOGÍA**

Tiene un estilo de vida sedentario, casi no se mueve y está todo el día en la misma posición.

**BIOLOGÍA**

Estuvo varios meses hospitalizado/a por una enfermedad en su infancia.

**BIOLOGÍA**



**CULTURETA**

En el lugar donde creció, las mujeres no pueden vestirse como quieren.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, las personas trabajan muchas horas al día.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, derribaron el bosque para construir nuevos edificios.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, no le dan importancia o no se habla de salud mental.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, sólo algunos reciben atención de salud de calidad.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, solo algunos pueden ir a la escuela.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, los hombres deben ocultar sus sentimientos y emociones.

**CULTURA**

En el lugar donde creció, el consumo de alcohol y drogas se inicia durante la escuela.

**CULTURA**



Sus padres son muy castigadores ante sus errores.

**BIOGRAFÍA**

Dejó de ir a la escuela.

**BIOGRAFÍA**

Ve poco a sus padres porque trabajaban mucho.

**BIOGRAFÍA**

Ha sufrido bullying por parte de sus compañeros/as.

**BIOGRAFÍA**

Estuvo expuesto/a en su infancia a situaciones de violencia.

**BIOGRAFÍA**

Le ha tocado mudarse a otra ciudad.

**BIOGRAFÍA**

Fue madre/padre adolescente.

**BIOGRAFÍA**

Sus amigos consumen alcohol y drogas.

**BIOGRAFÍA**



En general no se motiva en hacer actividades y no le emocionan mucho las cosas.

**PERCEPCIÓN**

Le cuesta reconocer cómo se sienten las otras personas.

**PERCEPCIÓN**

Tiene dificultades para decir cómo se siente.

**PERCEPCIÓN**

Siente una gran preocupación por su apariencia física.

**PERCEPCIÓN**

Muestra la frustración a través de golpes e insultos.

**PERCEPCIÓN**

Su autoestima depende mucho de la opinión de las demás personas.

**PERCEPCIÓN**

Ante situaciones estresantes, siente miedo y se paraliza.

**PERCEPCIÓN**

No tiene claro cuáles son sus características y no conoce sus fortalezas ni debilidades

**PERCEPCIÓN**



## **Participación**

La persona sabia puede proponer cambios y tomar decisiones dentro de la comunidad, considerando la opinión de todos/as.

**HABILIDAD**

## **Comunicación**

La persona sabia puede compartir lo que piensa y siente, al mismo tiempo que escucha con empatía y respeto hacia los demás.

**HABILIDAD**

## **Cooperación**

La persona sabia puede trabajar en conjunto con otras personas para lograr un objetivo que sea importante y común para todos/as.

**HABILIDAD**

## **Empatía**

La persona sabia entiende y comparte los sentimientos de otras personas, para responder de acuerdo a lo que necesitan.

**HABILIDAD**

## **Negociación**

La persona sabia puede realizar acuerdos entre personas sobre temas que antes veían muy diferentes.

**HABILIDAD**

## **Pensamiento crítico**

La persona sabia puede cuestionar las normas y tabúes (prohibiciones) de la comunidad en la que viven y así tomar mejores decisiones.

**HABILIDAD**

## **Creatividad**

La persona sabia puede crear ideas nuevas y originales para resolver problemas que antes veían muy difíciles.

**HABILIDAD**

## **Resiliencia**

La persona sabia puede diseñar acciones en las que la comunidad se adapte frente a situaciones difíciles mediante el apoyo entre todos/as y salir de ellas fortalecidos y con nuevos aprendizajes.

**HABILIDAD**

## **Toma de decisiones**

La persona sabia puede decidir qué hacer en un instante, pero pensando en las consecuencias a futuro para toda la comunidad.

**HABILIDAD**

## **Respeto por la diversidad**

La persona sabia puede reconocer y valorar las diferencias y capacidades de cada persona.

**HABILIDAD**

## **Resolución de problemas**

La persona sabia puede pensar diferentes soluciones a los problemas y elegir una opción que genere cambios positivos para todos/as.

**HABILIDAD**

## **Manejo del estrés**

La persona sabia puede identificar los factores de estrés y aprender a enfrentarlo (por ejemplo, a través de técnicas de relajación, etc).

**HABILIDAD**

## **Construir espacios seguros**

La persona sabia puede construir espacios seguros donde las personas pueden hablar libremente y desarrollar actividades de manera protegida.

**HABILIDAD**