Safe ZONE

Reescribiendo la Historia

Guía del Facilitador — Versión 4.0

Un juego de mesa cooperativo sobre acoso, ciberacoso y salud mental. Para jóvenes a partir de 12 años, centros educativos, asociaciones juveniles y educadores.



Erasmus+ KA2 · Rewriting the Story · *www.promesas.eu/rewritingthestory*

1. Bienvenida, Facilitador/a

> ❝ *NARRATIVA DE APERTURA — leer en voz alta antes de empezar*
>
> *"Cada día, en los centros educativos y en los espacios digitales, los jóvenes libran batallas invisibles: rumores, aislamiento, burlas, rechazo. A veces empieza con un comentario. Otras, con un silencio. Pero siempre afecta profundamente a alguien. En este juego formáis parte de un equipo de iguales. Cada uno aporta una fortaleza única. Vuestra misión es mantener vuestro centro como una Safe Zone. Os enfrentaréis a situaciones reales que otras personas jóvenes han vivido. Algunas son sutiles. Otras son dolorosas. Pero todas son reales. Usaréis empatía, trabajo en equipo y estrategia para responder antes de que las cosas se descontrolen. Y al final del juego dedicaréis un momento a reflexionar, porque lo que descubráis aquí podría ayudar a alguien en la vida real. No se trata de ser perfectos. Se trata de estar presentes. Empecemos."*

Safe Zone es una herramienta cooperativa de educación no formal. Basada en más de 60 testimonios reales y anónimos de acoso recogidos durante el proyecto Rewriting the Story, invita a los participantes a explorar, debatir y responder en grupo a situaciones de acoso. Como facilitador/a, tu papel no es dar respuestas: es hacer que la conversación ocurra.

Qué hace especial a Safe Zone

- Las Situaciones se basan en historias reales y anónimas de jóvenes de toda Europa.
- El juego es cooperativo: el grupo gana o pierde junto. No hay competición.
- Combina estrategia, empatía y toma de decisiones en equipo.
- La reflexión final (debrief) es donde ocurre el aprendizaje real.

2. Novedades de la Versión 4.0

Safe Zone V4.0 es la edición simplificada, lista para aula. Hemos depurado el mazo, afinado la estructura de las rondas y aligerado el trabajo del facilitador, para que la conversación alrededor de la mesa —y no el reglamento— esté en el centro de la sesión.

El mazo de un vistazo

11	Cartas de Evento Negativo — retos que desestabilizan al grupo
13	Cartas de Evento Positivo — momentos de apoyo que devuelven corazones y confianza
9	Cartas de Crisis Mayor — escaladas que ponen a prueba la red
17	Cartas de Poder Especial — habilidades colectivas e individuales
6	Cartas de Rol — seis personajes con habilidad y zona de inicio propias

Simplificaciones clave

- Estructura de ronda única con tres fases cronometradas (10 / 5 / 3 minutos) — sin subpasos ocultos.
- Menos categorías de carta, iconos más claros y texto de regla más corto en cada carta.
- Los Corazones de la Red de Apoyo sustituyen al antiguo sistema mixto de fichas. Una sola barra compartida con un máximo de 10 corazones. Ni uno más.
- Las cartas de Poder Especial ya no se reparten al inicio. Se ganan solo cuando el grupo resuelve con éxito una Situación al final de la ronda.
- Tamaño de grupo flexible: 3–6 jugadores individuales, o hasta 24 estudiantes organizados en 6 equipos de 4.
- El facilitador decide el número de rondas según el tiempo disponible. No hay una duración fija.

3. Componentes del Juego

★ Cartas

- 11 cartas de Evento Negativo (rojo oscuro)
- 13 cartas de Evento Positivo (verde / turquesa)
- 9 cartas de Crisis Mayor (rojo oscuro)
- 17 cartas de Poder Especial (morado) — se ganan durante la partida, NO se reparten al inicio
- 6 cartas de Rol
- Mazo de Situaciones Reales (marrón) — el corazón educativo del juego

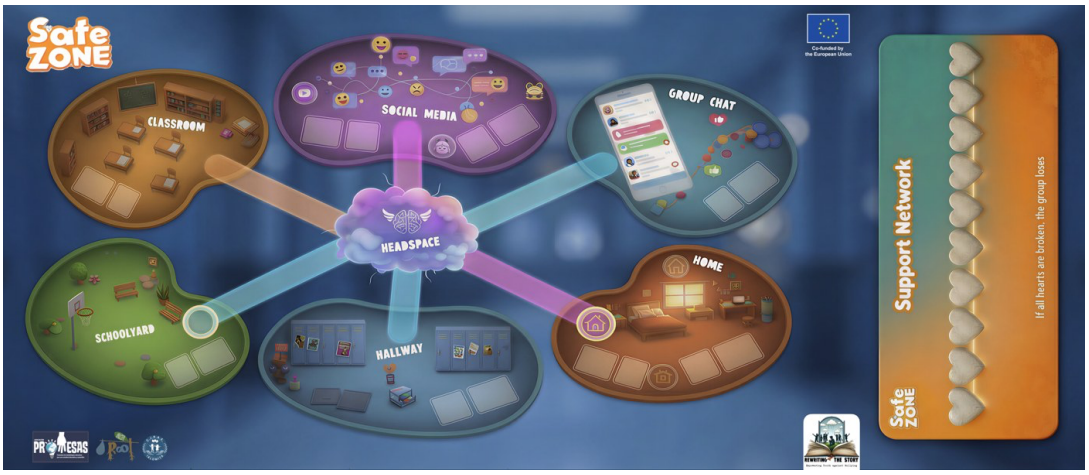
◆ Tablero y fichas

- 1 tablero principal con 6 zonas alrededor de Headspace (7 espacios en total)
- 1 tablero de Red de Apoyo con un máximo de 10 corazones (no puede subir más — no hay espacio para más)
- Fichas de Impacto para marcar las situaciones activas
- 6 peones de jugador (uno por rol)
- Temporizador visible para las fases de 10 / 5 / 3 minutos

▼ *PREPARACIÓN DEL MAZO — Baraja cada mazo por separado y colócalos boca abajo al alcance: Situaciones, Eventos Negativos, Eventos Positivos, Crisis Mayores, Poderes Especiales. El mazo de Poderes Especiales es la pila de recompensa — NO lo repartas en el setup.*

4. El Tablero

El tablero tiene 6 zonas alrededor de Headspace, el centro emocional. Los jugadores se mueven entre las zonas para intervenir. Headspace está conectada con todas las demás zonas.



El tablero de Safe Zone — 6 zonas alrededor de Headspace, con la Red de Apoyo de 10 corazones a la derecha.

Zona	Descripción y tipo de acoso
■ **Classroom**	El aula. Acoso presencial, exclusión, burlas en clase, intimidación delante del grupo.
▣ **Hallway**	El pasillo. Empujones, insultos camino a clase, encuentros sin testigos.
● **Schoolyard**	El patio. Exclusión de los juegos, acoso físico, grupos cerrados.
▤ **Social Media**	Redes sociales. Publicaciones humillantes, fotos sin consentimiento, acoso viral.
▥ **Group Chat**	Chat de grupo. Expulsiones, cadenas de rumores, capturas filtradas.
▦ **Home**	Casa. Aislamiento, ciberacoso nocturno, impacto en la vida privada.

◆ *Headspace conecta todas las zonas y representa el bienestar emocional del grupo. Protege Headspace y proteges la capacidad del equipo de pensar con claridad.*

5. Los 6 Roles

Cada jugador (o equipo) recibe una carta de Rol al inicio. Los roles son complementarios y ninguno puede resolver una Situación por sí solo. La clave del juego es combinarlos.

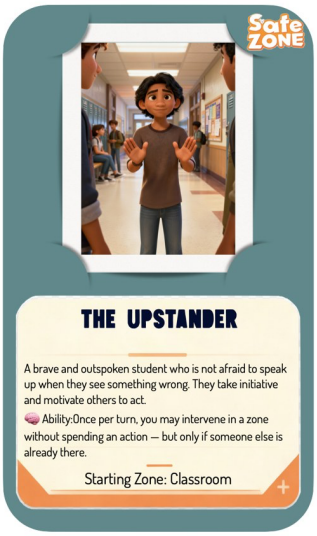
Rol	Descripción y habilidad	Zona de inicio
▶ **El Upstander**	Valiente y visible. Actúa en situaciones cara a cara. Inspira a los demás. Habilidad: una vez por turno, puede intervenir en una zona sin gastar acción — solo si hay otro jugador allí.	Classroom
❤️ **La Empath**	Conecta con las emociones. Esencial en situaciones de aislamiento y tristeza. Habilidad: al jugar una carta de Apoyo, puede retirar 1 ficha de Impacto extra de su zona gratis.	Home
◉ **El/La Quiet One**	Observa antes de hablar. Ayuda al equipo a anticiparse. Habilidad: una vez por ronda, mira la próxima Situación y colócala arriba o al final del mazo.	Headspace
◆ **El/La Connector**	Experto/a digital. Frena la escalada online antes de que ocurra. Habilidad: cuando una Situación afecta a una zona digital, puede evitar que se añada 1 ficha de Impacto, una vez por turno.	Group Chat
✦ **El/La Artist**	Creatividad como herramienta de cambio. Convierte el dolor en expresión. Habilidad: una vez por partida y jugador, puede transformar cualquier carta de Headspace en carta de Apoyo.	Social Media
✦ **El/La Mediator**	Calma los conflictos. Une al equipo y facilita la coordinación. Habilidad: una vez por turno, puede mover a otro jugador una zona conectada gratis.	Hallway

✦ *NOTA PARA EL FACILITADOR — Con menos de 6 jugadores: Upstander + Empath + Quiet One + Connector (4), o Upstander + Empath + Connector (3). En aula: forma 6 equipos de hasta 4 y deja que cada equipo decida por consenso.*

Cómo leer una carta de Rol

Ejemplo de carta de Rol:

- Nombre del rol en grande (p. ej. La Empath).
- Perfil del personaje: quién es y cómo piensa.
- Habilidad especial: el efecto mecánico concreto que puede usar.
- Zona de inicio: dónde se coloca su peón al comenzar la partida.
- Cada jugador mantiene su carta de rol visible durante toda la partida para que el resto sepa qué puede hacer.



6. La Red de Apoyo

La Red de Apoyo representa la salud emocional colectiva del grupo. El tablero muestra un máximo de 10 corazones (más 1 que llevas puesto). Si todos se rompen, el grupo pierde.

❤️ *MÁXIMO 10 CORAZONES — La Red de Apoyo no puede crecer por encima de 10 corazones en ningún momento. No hay espacio en el tablero para más. Si una carta intentara superar los 10, los corazones sobrantes simplemente no se ganan.*

Cómo gana corazones la red

- Algunos Eventos Positivos devuelven 1 corazón al ser jugados o robados.
- Algunos Poderes Especiales (p. ej. Camp, Dose of Positivity, Volunteering, Educational Game) devuelven entre 1 y 3 corazones.
- Respeta siempre el límite de 10. Los corazones que excedan se pierden — úsalos en el ánimo del equipo, no en el contador.

Cómo pierde corazones la red

- −1 corazón por cada Situación fallida (fichas de Impacto sin retirar a tiempo).
- −1 o −2 corazones por algunos Eventos Negativos.
- Hasta −5 corazones en una Crisis Mayor (p. ej. Spiral).

Umbral de victoria

El grupo gana junto si al final de la sesión queda al menos 1 corazón Y ha resuelto el número de Situaciones acordado al inicio.

7. Las Cartas — con ejemplos

Los cuatro tipos de carta crean la tensión y la cooperación del juego. Cada tipo tiene su propio código de color para identificarlo fácilmente.

7.1 Cartas de Evento Negativo (rojo oscuro) (11)

Se activan inmediatamente al ser robadas al final de la ronda. Añaden presión al tablero, bloquean acciones o reducen corazones.



EVENTO NEGATIVO — ejemplo

Rumor Storm

Un rumor dañino se difunde a la vez en persona y online, escalando rápidamente antes de que nadie pueda reaccionar.

Todas las cartas de este mazo:

- Backfired Message — un mensaje bien intencionado se malinterpreta o se reenvía con burla.
- Bystander Freeze — ningún jugador puede combinar ni coordinar acciones esta ronda.
- Fire Drill Chaos — un simulacro sorpresa desordena rutinas y reduce la coordinación.
- Locked Out — alguien queda excluido de un chat de grupo o actividad.
- Power Cut — un bajón colectivo de energía; nadie se siente capaz de dar un paso.
- Rumor Storm — un rumor dañino se difunde en persona y online.
- The Teacher Laughed — un adulto hace un comentario irónico; cae la confianza en los adultos.
- They Told Everyone It Was a Joke — minimización por iguales y por adultos.
- Trigger Video Circulates — un vídeo traumático reaparece y reabre heridas.
- Viral Rumor — un rumor falso se viraliza por redes sociales.
- Weekend Escalation — la situación continuó durante el fin de semana; el grupo arranca en desventaja.

7.2 Cartas de Evento Positivo (verde / turquesa) (13)

Se activan al ser robadas al final de la ronda. Alivian el tablero, recuperan corazones y dan ventajas temporales.



EVENTO POSITIVO — ejemplo

Solidarity Post

Alguien comparte públicamente un mensaje de apoyo sincero. Recupera 1 corazón de la Red de Apoyo (hasta el máximo de 10).

Todas las cartas de este mazo:

- Art Festival — el centro organiza una exposición artística donde el alumnado se expresa con seguridad.
- Community Support — un grupo de estudiantes se forma para reconocer y responder al acoso.
- Community Workshop — la persona orientadora organiza un taller de empatía y comunicación.

- Group Reflection Circle — el alumnado comparte su experiencia en un círculo guiado.
- Lunchtime Move — alguien decide sentarse junto a quien siempre está solo. Recupera 1 corazón.
- Mental Health Workshop — una persona facilitadora externa imparte un taller sobre estrés y pedir ayuda.
- The Day When No One Eats Alone — jornada temática para sentarse con alguien nuevo.
- Peer Support Training — el alumnado completa un programa de respuesta al acoso.
- Public Apology — un/a estudiante se disculpa públicamente tras un incidente de acoso digital.
- School Assembly — el centro celebra una asamblea sobre empatía y respeto.
- Solidarity Post — mensaje público de apoyo. Recupera 1 corazón.
- That One Message — una persona inesperada envía un mensaje privado de apoyo. Recupera 1 corazón.
- Unexpected Ally — alguien que normalmente está callado se planta a defender a otra persona.

7.3 Cartas de Crisis Mayor (rojo oscuro) (9)

Eventos de escalada más graves. Se sacan del mazo de Crisis cuando el facilitador o ciertas Situaciones lo activan. Se resuelven de inmediato, antes de cerrar la ronda.



CRISIS MAYOR — ejemplo

Spiral (Crisis Global)

El estrés y los conflictos se extienden sin control por los espacios digitales y físicos. Pierdes 5 corazones de la Red de Apoyo.

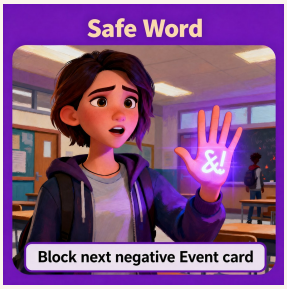
Todas las cartas de este mazo:

- Burnout — estás tan agotado/a que faltas al centro unos días; todos los jugadores descartan 1 Poder Especial.
- Can't Get Out of Bed — finges estar enfermo/a y te quedas en casa; pierdes todos tus Poderes Especiales salvo los de acción online.
- Gone Viral — una situación contenida se ha extendido fuera del centro. Pierde 2 corazones.
- Hopelessness — la Red de Apoyo pierde la fe. Pierde 4 corazones.
- Nobody Gets It — los malentendidos se multiplican online. Pierde 2 corazones y cada jugador descarta 1 Poder Especial.
- Parents Are Screaming — esta ronda nadie puede usar cartas que se apoyen en personas adultas. Pierde 1 corazón.
- Shutdown Mode — una ola de sobrecarga emocional bloquea la reflexión; nadie puede compartir.
- Spiral (Crisis Global) — el estrés se extiende por lo digital y lo físico. Pierde 5 corazones.
- Transfer Threat — alguien amenaza con cambiar de centro; el grupo solo tiene esta ronda para resolver la Situación activa, o pierde 2 corazones en lugar de 1.

7.4 Cartas de Poder Especial (morado) (17)

Las herramientas estratégicas del equipo — actos de cuidado, creatividad y coordinación. Se mantienen en mano y se juegan en el momento que el grupo decida.

★ *CÓMO SE GANAN LOS PODERES ESPECIALES — Al final de cada ronda, SOLO si el grupo ha resuelto con éxito la Situación, cada jugador roba UNA carta de Poder Especial del mazo. Si la Situación se falla, esa ronda no se reparten Poderes Especiales. No se reparten al inicio.*



PODER ESPECIAL — ejemplo

Safe Word

Bloquea la próxima carta de Evento Negativo que se revele esta ronda.

Todas las cartas de este mazo:

- Camp — organizas un campamento de fin de semana en el que todos se abren. Recupera 3 corazones (respeta el tope de 10).

- Chain of Care — elige a un jugador que pueda actuar de nuevo inmediatamente después de tu turno.
- Connections — encuentras apoyo experto (psicología, terapia, educadores en acoso) gracias a un contacto familiar.
- Crisis Shield — juégala al revelar una Crisis Mayor; reduce significativamente su impacto.
- Dose of Positivity — campaña para agradecer y reconocer a todos. Gana 1 corazón.
- Double Down — toma 5 acciones en vez de 4 este turno.
- Educational Game — organizas un juego de resolución de conflictos llamado Misión Z. Gana 2 corazones.
- Everyone Tells the Truth — aprendes una técnica de persuasión que hace que todos digan la verdad.
- First Step — si nadie ha actuado todavía este turno, cualquier rol puede hacer una acción gratis.
- Online Flood — creas memes positivos que mejoran el ánimo de todos. Gana 1 corazón.
- Safe Message — envía un mensaje privado de apoyo sin moverte.
- Safe Word — bloquea la próxima carta de Evento Negativo revelada esta ronda.
- Team Shift — cambia el foco y la energía del equipo a una nueva zona.
- Trade Roles — dos jugadores intercambian sus cartas de Rol durante una ronda completa.
- Volunteering — una campaña de voluntariado local refuerza la camaradería. Gana 1 corazón.
- Witness — declaras que tu personaje ha visto la situación desde el principio; activa gratis la habilidad de otro jugador.
- Zero Gravity — ignora todas las reglas de movimiento este turno.

8. Preparación de la Sesión

Antes de que lleguen los participantes

- Coloca el tablero en el centro de la mesa, accesible para todos.
- Baraja el mazo de Situaciones boca abajo y déjalo al alcance.
- Baraja el mazo de Poderes Especiales y mantenlo como pila de recompensa boca abajo — NO lo repartas.
- Mezcla los Eventos Positivos y Negativos como mazo de Eventos para el final de cada ronda.
- Mantén el mazo de Crisis Mayor aparte; se roba cuando se activa una Crisis.
- Coloca el tablero de Red de Apoyo con el contador en 10 corazones.
- Reparte cartas de Rol (o selecciona las adecuadas según el número de participantes) y coloca cada peón en su zona de inicio.
- Ten el temporizador de 10 / 5 / 3 minutos visible para todos.
- Lee todas las Situaciones antes de la sesión: algunas pueden ser emocionalmente intensas.

Número de jugadores y adaptaciones

Jugadores / equipos	Roles recomendados	Adaptación
3 jugadores	Upstander · Empath · Connector	Empieza cada Situación con 1 ficha de Impacto menos.
4 jugadores	Upstander · Empath · Quiet One · Connector	Partida equilibrada. Sin ajustes.
5 jugadores	Upstander · Empath · Quiet One · Connector · Artist	Sin ajustes.
6 jugadores	Todos los roles	Experiencia completa.
Aula (hasta 24)	6 equipos de hasta 4. Cada equipo lleva un rol.	Cada equipo decide por consenso dentro de su fase de 5 minutos.

9. Cómo se Juega

Safe Zone V4.0 tiene un solo ritmo claro. Cada ronda sigue las mismas tres fases cronometradas, después se resuelve y se roba.

El ritmo 10 / 5 / 3

FASE 1 — LEER Y DEBATIR	FASE 2 — DECIDIR	FASE 3 — ACTUAR
10 minutos Lee la Situación en voz alta. Debatid qué ocurre, a quién afecta y qué zonas están en riesgo. Aún no se decide nada.	**5 minutos** Acordad en equipo qué roles actúan, qué Poderes Especiales se juegan y en qué orden.	**3 minutos** Ejecutad el plan. Resolved las acciones y revelad un Evento o Crisis. Actualizad los corazones en voz alta.

📝 Paso a paso

1. Revela la Situación

El facilitador roba la carta de Situación superior y la lee en voz alta. Coloca la carta en la zona correspondiente del tablero y añade las fichas de Impacto indicadas. Después arranca el temporizador de 10 minutos para la Fase 1.

2. Leer y debatir (10 min)

El grupo reflexiona junto:

- ¿Qué está pasando, en palabras sencillas?
- ¿Quién está implicado, quién se ve afectado, quién es invisible?
- ¿Qué notaría o sentiría cada rol?
- ¿Qué valores y riesgos están en juego?

3. Decidir (5 min)

El grupo planifica en voz alta:

- Quién se mueve a dónde, y en qué orden.
- Qué Poderes Especiales se juegan y quién los juega.
- Cómo combinar las habilidades de rol para retirar fichas más rápido.

4. Actuar (3 min)

- Arranca el temporizador de 3 minutos.
- Ejecutad las acciones acordadas; jugad cartas; usad habilidades de rol.
- Si se dispara una Crisis Mayor, resolvedla inmediatamente.
- Revelad una carta del mazo de Eventos (Positivo o Negativo) y aplicadla.

5. Resolver y recompensar

> ★ *REGLA DE RECOMPENSA — Los Poderes Especiales se ganan solo por éxito. Si el grupo resuelve la Situación a tiempo, cada jugador roba UNA carta de Poder Especial y la conserva en mano. Si se falla, la red pierde 1 corazón y NO se reparten Poderes Especiales.*

Actualiza el contador de la Red de Apoyo en voz alta (recordando el tope de 10 corazones). Vuelve a barajar el mazo de Eventos si hace falta. Inicia entonces la Fase 1 de la siguiente ronda.

► *RESUMEN DE LA RONDA — REVELAR → FASE 1 LEER Y DEBATIR (10') → FASE 2 DECIDIR (5') → FASE 3 ACTUAR (3') → RESOLVER / FALLAR → ROBAR PODER ESPECIAL (solo si se gana)*

10. Acciones por Turno

En la Fase 3 (Actuar) cada jugador dispone de 4 acciones por turno (5 si se usa Double Down). Las acciones posibles son:

Acción	Descripción
► **Mover**	Muévete a cualquier zona conectada en el tablero. Cuesta 1 acción.
■ **Reducir Impacto**	Retira 1 ficha de Impacto de tu zona actual. Cuesta 1 acción.
► **Usar habilidad de rol**	Activa la habilidad especial de tu carta de rol. Coste según la carta (a menudo gratis).
★ **Jugar un Poder Especial**	Usa una carta de tu mano. Cuesta 1 acción salvo que la carta indique otra cosa.
◆ **Intervenir juntos**	Si compartes zona con otro jugador, podéis combinar acciones para retirar más fichas.

11. Victoria y Derrota

★ VICTORIA

El grupo gana si resuelve el número acordado de Situaciones manteniendo al menos 1 corazón en la Red de Apoyo al final de la sesión.

✖ DERROTA

El grupo pierde si la Red de Apoyo llega a 0 corazones en cualquier momento, sin importar cuántas Situaciones haya resuelto.

✦ *LA DERROTA TAMBIÉN ES APRENDIZAJE — Si el grupo pierde, no es un fracaso: es el detonante perfecto para reflexionar. Pregunta: "¿Qué podría haber cambiado el resultado? ¿Hubo momentos en los que falló la cooperación?" El debrief es donde el juego cobra todo su valor.*

12. Por qué cuesta actuar — La Red de Apoyo en la vida real

> *"Sabía que estaba mal. Pero si decía algo, me iba a quedar solo."*

Esta frase, recogida en los testimonios del proyecto, resume uno de los mayores obstáculos para actuar frente al acoso: no la indiferencia, sino el miedo.

El efecto espectador

Miedo	La voz interior
▲ **Miedo a convertirse en la diana**	"Si me meto, soy el siguiente."
▼ **Miedo al rechazo del grupo**	"Si defiendo a esa persona, me quedo fuera del grupo."
◇ **Miedo a equivocarse**	"A lo mejor exagero. Quizá no es para tanto. Lo voy a empeorar."
◆ **Miedo al silencio de los demás**	"Nadie más dice nada. Igual es normal y yo soy el raro."
▽ **Miedo a no saber qué hacer**	"¿Y si lo empeoro? No sé cómo actuar."

La investigación sobre comportamiento prosocial muestra que la probabilidad de intervenir se multiplica cuando al menos otra persona también actúa. El primer paso es el más difícil, pero cuando alguien lo da, los demás siguen. La clave no es esperar a ser valiente, sino no estar solo cuando decides actuar.

Cómo usar esto en la facilitación

- ¿Hubo algún momento en la partida en el que alguien quiso actuar pero esperó a que otro se moviera primero?
- ¿Qué habría pasado si un solo rol hubiera intentado resolverlo todo sin pedir ayuda?
- En la vida real, ¿conocéis situaciones en las que alguien no intervino por miedo a quedarse solo?
- ¿Qué pequeño gesto (una mirada, un mensaje, sentarse al lado) ya puede ser una forma de apoyo?

13. Debrief — el modelo 4F

El debrief es la parte más importante de la sesión. Reserva al menos 20–30 minutos. Formad un círculo donde todos se vean la cara. El facilitador guía con preguntas y no da respuestas.

Fase	Pregunta principal	Preguntas de apoyo
❤️ **FEELINGS (Emociones)**	¿Cómo te has sentido durante el juego?	¿Hubo un momento especialmente tenso o difícil? ¿Cómo te sentiste trabajando en equipo?
◎ **FACTS (Hechos)**	¿Qué pasó en el juego?	¿Qué Situaciones fueron más difíciles de resolver? ¿Qué estrategias usó el equipo?
✦ **FINDINGS (Hallazgos)**	¿Qué has aprendido o descubierto?	¿Reconociste alguna situación del juego en la vida real? ¿Qué te sorprendió de las reacciones del grupo?
► **FUTURE (Futuro)**	¿Qué harías diferente en la vida real?	¿Qué pequeña acción podrías llevar a cabo esta semana? ¿Cómo podrías ser un Upstander en tu entorno real?

14. Consejos para la Facilitación

Antes de la sesión

- Juega una partida completa antes de facilitar, aunque sea sola o con un compañero/a.
- Lee todas las cartas de Situación: algunas pueden resonar personalmente con participantes.
- Acordad una norma de apertura: “Lo que se dice aquí, se queda aquí. Lo que se aprende aquí, sale con nosotros.”
- Prepara el espacio físico con antelación. Una disposición circular ayuda al debrief.
- Ten a mano y visibles los teléfonos de ayuda locales.

Durante la partida

- No intervengas en las decisiones del grupo. Tu rol es gestionar el tiempo y aclarar reglas.
- Mantén visible el temporizador 10 / 5 / 3 y respétalo. El ritmo es parte del diseño.
- Redirige las culpas. Si alguien ataca a otra persona del grupo, devuelve el debate a la carta.
- Vigila a la persona más callada. Invítala con preguntas de baja exigencia (“¿Qué notaría tu rol?”).
- Si una Situación remueve emociones fuertes, pausa el juego y abre un espacio para hablar.

Durante el debrief

- El silencio es válido y poderoso. No llenes cada pausa.
- No hay respuestas correctas. Tu rol es preguntar, no evaluar.
- Si alguien comparte algo personal: agradece su valentía y cuida el espacio sin presionar más allá.
- Cierra siempre con un paso concreto, no con una moraleja. La pregunta más potente del 4F es la última: “¿Qué harías diferente en la vida real?”

Gestión del tiempo — sesión completa

- Preparación + narrativa de apertura + presentación de roles: 15–20 min
- Juego (4–6 Situaciones): 90–120 min (cada ronda ≈ 18 min)
- Pausa entre juego y debrief: 5–10 min
- Debrief (modelo 4F): 25–35 min
- TOTAL: aproximadamente 2,5 a 3 horas

✦ *PROMESA DEL FACILITADOR — “No estamos aquí para ganar ni para perder. Estamos aquí para practicar juntos lo que haríamos si esta historia fuera real. Y para recordar que, en una historia real, no estás solo.”*

Erasmus+ KA2 · Rewriting the Story · www.promesas.eu/rewritingthestory