



El planeta de los **PSIMON**

**Juego de
psicoterapia cognitiva**

Eric B. Vogel

Manual de instrucciones

Estas instrucciones están pensadas exclusivamente para el terapeuta. Existe una hoja aparte prevista para que los jugadores puedan leer las instrucciones.

1. Objetivo

El planeta de los psimon es un juego con el aspecto tradicional de los juegos de mesa, con tablero y cartas, diseñado para enseñar a los niños y los adolescentes determinadas técnicas de la terapia cognitivo-conductual. Se basa en las teorías y las propuestas de diversos expertos de este tipo de terapia, como Albert Ellis, Aaron Beck, David Burns, Marsha Linehan y Jeffrey Young. Debemos suponer que el terapeuta que utilice el juego conoce previamente los aspectos básicos de la terapia cognitivo-conductual.

2. Edad y número de jugadores

El planeta de los psimon está pensado para niños y adolescentes de 8 a 14 años y el número de jugadores puede oscilar entre 1 y 4, además del propio terapeuta. También es posible jugar con grupos más grandes, formando entonces equipos de jugadores.

3. Materiales

- Tablero.
- Dado.
- 5 peones.
- 80 tarjetas *Pensamiento*, de las cuales 8 se suministran en blanco para que el propio terapeuta pueda incluir alguna situación adicional.
- 60 tarjetas psimon rojas (6 tarjetas de cada uno de los 10 psimon malos).
- 36 tarjetas psimon azules (6 tarjetas de cada uno de los 6 psimon buenos).



www.teaediciones.com



4. El psimon

El término «psimon» es un neologismo que hace referencia a «**monstruo psicológico**». En el juego aparecen tanto monstruos psicológicos malos, que representan modelos de pensamiento negativo y distorsiones cognitivas frecuentes, como psimon buenos, que representan habilidades cognitivo-conductuales positivas capaces de derrotar a los pensamientos negativos. Durante el juego el niño aprende a reconocer los pensamientos negativos y sus efectos destructivos y a identificar nuevos pensamientos más positivos

5. Formas de jugar

Se puede jugar a *El planeta de los psimon* usando sólo los psimon malos (las cartas rojas) o usando también las correspondientes a los monstruos buenos (las azules). Se puede empezar a jugar con un enfoque básico, de forma que los jugadores aprendan a reconocer los diferentes tipos de pensamientos negativos, es decir, lleguen a identificar qué psimon concreto es el responsable de cada tipo específico de distorsión cognitiva, y más adelante jugar también con las cartas azules, de forma que los sujetos aprendan también a identificar los psimon buenos, las estrategias de pensamiento positivo capaces de derrotar a los psimon malos.

6. Tipos de tarjetas

6.1. Tarjetas rojas: En las tarjetas rojas se reflejan las características de los 10 psimon malos. En cada tarjeta aparece un monstruo con su nombre, su forma de atacar, es decir, el tipo de distorsión cognitiva que representa, y las estrategias que podemos seguir para defendernos de él.

6.2. Tarjetas azules: Las tarjetas azules recogen 6 monstruos buenos, es decir, los que pueden ayudar a los jugadores. Cada psimon bueno representa una habilidad cognitivo-conductual que los sujetos pueden utilizar para defenderse y vencer a los modelos de pensamiento negativo que representan los psimon rojos.

6.3. Tarjetas Pensamiento: Hay 80 tarjetas *Pensamiento* que describen situaciones y experiencias que pueden darse en la vida habitual de los niños. Los personajes de cada situación reaccionan de forma automática aplicando pensamientos negativos. Cuando un jugador toma una de estas tarjetas debe leerla en voz alta e identificar qué psimon malo es el responsable del tipo de distorsión cognitiva que muestra el personaje. Si el jugador elige el psimon acertado o su elección está bien justificada ha «cazado» a ese psimon concreto.

7. Objetivo del juego

Durante el juego los jugadores han de recorrer el tablero tratando de capturar el mayor número posible de monstruos malos.

En el supuesto de que se juegue también con los psimon buenos, un segundo objetivo del juego es coleccionar el mayor número posible de éstos.

8. Inicio del juego

El tablero debe situarse en el centro del grupo, sobre una mesa o en el suelo. Las 10 tarjetas diferentes que existen de los psimon malos se colocan boca arriba y lo mismo se hace, en su caso, con las 6 tarjetas de los psimon azules.

Los jugadores podrán consultar estas tarjetas para poder identificar los monstruos causantes de las distintas distorsiones cognitivas y los que proporcionan habilidades cognitivas de afrontamiento. Las restantes tarjetas de psimon se colocan en dos montones, uno para cada tipo, de forma que estén al alcance de los jugadores y puedan tomarse por los jugadores que «cazan» algún monstruo.

Las tarjetas *Pensamiento* se colocan en un único mazo en el espacio habilitado para ello en el tablero.

El terapeuta debe abrir el juego diciendo, más o menos, lo siguiente:

Vamos a jugar a un juego en el que unos monstruos psicológicos, llamados psimon, han invadido los pensamientos de algunos chicos como vosotros para intentar que sean infelices. Cambian los pensamientos y hacen que las cosas parezcan peores de lo que son en realidad y, en consecuencia, hacen que se sientan mal. El juego consiste en cazar el mayor número posible de psimon para que no puedan meterse en los pensamientos de otras personas.

En el supuesto de que se vayan a usar tanto las tarjetas azules como las rojas, se debe añadir lo siguiente:

Debes también intentar cazar los psimon azules que son monstruos buenos y que te pueden ayudar a derrotar a los psimon malos. Los psimon buenos tienen poderes que sirven para defenderse de los pensamientos negativos.

Esto permite introducir la idea de que los pensamientos negativos pueden ser combatidos y cambiados.

9. Reglas del juego

1. Cada jugador elige un peón y lo coloca en la casilla de salida.
2. Los jugadores lanzan el dado para decidir quién empieza el juego. Luego se jugará por turnos siguiendo el sentido del movimiento de las agujas del reloj.
3. Cuando le toca el turno a un jugador, lanza el dado y avanza el número de casillas correspondiente.
4. Cuando un jugador cae en una de las casillas que corresponden con los lugares de peligro (Océano de las Ideas Negativas, Área de la Tristeza, Castillo de la Catástrofe, Cruce del Todo o Nada, Isla del Insulto, Salida hacia el Extremo, Marisma del Debería, Rincón de la Crítica, Pico del Pesimismo, Puente del Chivato, Desvío del Destino) toma una carta Pensamiento del mazo y la lee en voz alta de forma que todos los jugadores oigan la situación que se describe.
5. Las cartas *Pensamiento* reflejan situaciones hipotéticas pero no indican al jugador la forma en que debe responder. El terapeuta puede preguntar: *¿Qué psimon tiene la culpa de que Carlos* (nombre que aparezca en la tarjeta) *piense eso?* El jugador debe decidir cuál de los psimon es el responsable de este tipo de pensamiento. Si se está jugando también con las tarjetas azules se debe entonces pedir al jugador que elija el psimon bueno que, según él, facilita la lucha contra el malo que acaba de indicar. El terapeuta debe tener en cuenta que en ocasiones no hay una única tarjeta que se corresponda con la situación descrita, por lo que puede utilizar su propia opinión para decidir si un psimon concreto es una respuesta correcta o no a una determinada situación.
6. Si el jugador ha elegido un psimon que efectivamente se corresponda con el pensamiento del personaje lo «caza», es decir, toma ese psimon concreto del mazo y lo guarda para sí. Si se está jugando también con las tarjetas azules y puede considerarse que el jugador ha elegido bien el monstruo adecuado para combatir los pensamientos negativos que representa el monstruo rojo, toma también el psimon bueno y lo guarda entre sus cartas.
7. Cuando un jugador cae en una casilla con el texto *iUn psimon intenta huirl*, el terapeuta debe plantearle un reto: toma una de las tarjetas rojas del jugador y le pide que ponga un ejemplo de cosas que dicho monstruo suele decir. Si la respuesta del jugador coincide con el tipo de pensamiento distorsionado que se corresponde con ese monstruo conserva su tarjeta pero si su respuesta no es correcta el psimon «se escapa» y la tarjeta se deja en el mazo.
Si al caer en esta casilla el jugador no dispone de ninguna tarjeta de psimon roja, no ocurre nada y juega el jugador siguiente.
8. Otras casillas del tablero cuentan con instrucciones concretas que no plantean dudas. Por ejemplo, si un jugador cae en la casilla que dice *Ve al Pico del Pesimismo*, debe desplazar su peón a dicha casilla y obtener una tarjeta *Pensamiento* del montón.

10. Fin del juego

Conviene fijar de antemano la duración del juego. Cuando se llega al tiempo previsto los jugadores cuentan las tarjetas rojas que tienen y, si es el caso, también las azules. El ganador es el jugador que haya acumulado mayor número de tarjetas.