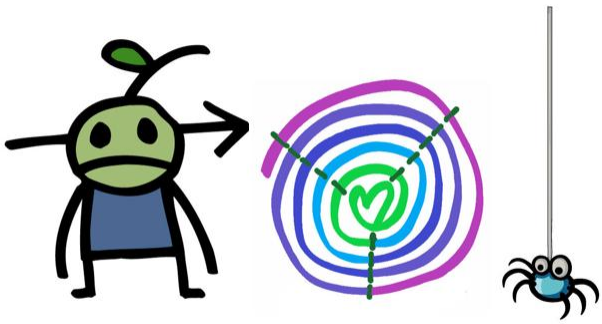


3reptes4us el joc

(Per a què? Per a nosaltres)

v0.7

5 de novembre de 2026

un mateix tauler, les mateixes cartes, dues intencions.





Juguem a 3 reptes en un tauler que, conceptualment, té l'origen en 7 emocions, un model de responsabilitat emocional inspirat en la teoria del color de Goethe.

Per cert, saps pintar l'arc de Sant Martí?

Pots descarregar el PDF amb llicència Creative Commons en aquest enllaç

7 emo – 3retos4us7 emo – 3retos4us

1. Una pregunta per començar

Abans de començar, cada participant pensa en un repte, una pregunta o un projecte que vol desenvolupar. Pot ser personal, de parella, familiar, educatiu o professional.

Durant la partida descobrim capacitats que poden ajudar-nos a desenvolupar millor la pregunta o el projecte. Les cartes apareixen a l'atzar; les nostres decisions durant el joc expressen el lliure albir.

2. Materials de 3 reptes

- Un tauler circular amb sis sectors de color, tres anells de moviment i un centre verd indivís.
- 27 cartes de capacitats: nou OM, nou OH i nou OW, amb els noms i les imatges originals i els seus codis QR.
- 30 cartes de moviment, més el revers comú de la baralla.
- Un tetraedre per participant, amb sis posicions per als PIN: vermell, taronja, groc, blau clar, blau fosc i violeta.
- La culminació verda de cada tetraedre, representada segons la versió física o retallable del prototip.
- Opcionalment, una bitàcola per a la pregunta inicial i els aprenHentatges posteriors.

3. Participants i equips

De dues a sis persones. Cada participant té el seu propi tetraedre, també quan forma part d'un equip.

Es pot jugar individualment, per parelles, en equips de dos contra tres, de tres contra tres o amb altres agrupacions compatibles amb el nombre de persones. Col·laborar dins d'un equip no vol dir que la partida sigui co-laborativa: en la modalitat competitiva, perquè algú guanyi, una altra persona o equip ha de perdre.

4. El tauler i les set emocions

El tauler té un cercle central verd, que representa l'amor, i tres anells exteriors de moviment, dividits en sis sectors de 60 graus. Hi ha 18 caselles de moviment i sis posades, una per color.

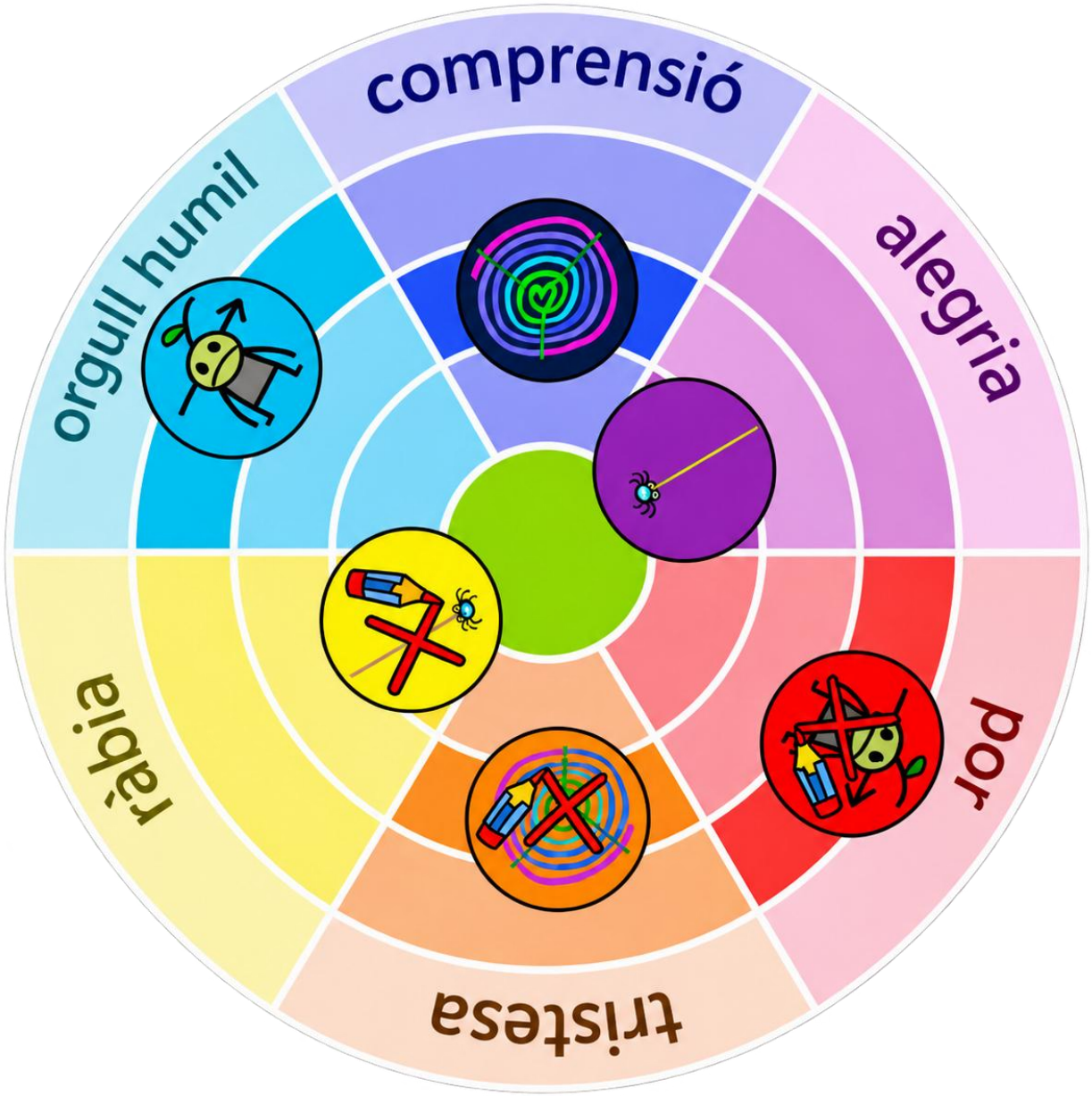


Les tres posades de terra

Hora	Color	Emoció	Figura

4	Vermell	Por	Víctima Infant natural negat Niño natural negado
6	Taronja	Tristesa	Salvadora / Salvador Mare nodridora negada Madre Nutricia negada
8	Groc	Ràbia	Perseguidora / perseguidor Ésser adult negat Ser adulto negado.

Les figures inferiors es representen gràficament negades amb una X vermella. A les seves posades hi ha risc de perdre capacitats.



Les tres posades de cel

Hora	Color	Emoció	Figura
10	Blau clar	Orgull humil	Infant natural
12	Blau fosc	Comprensió	Mare nodridora
2	Violeta	Alegria	Ésser adult sa

A les posades de cel, les conquestes consolidades queden protegides.

On és cada posada?

Cada color ocupa tres caselles, però només una és posada: vermell i blau clar a l'anell exterior; taronja i blau fosc a l'intermedi; groc i violeta a l'interior. Les caselles de posada es distingeixen pel color saturat i el seu símbol.

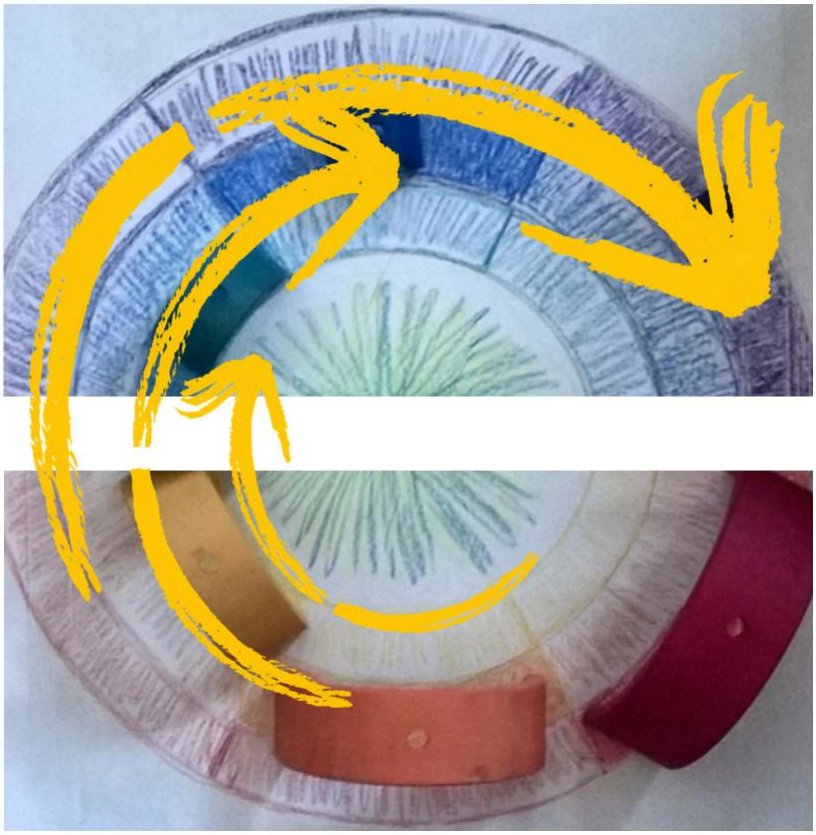
5. Tres camins de TRANSformació

OM · 15 · Ment oberta. De la por i la víctima a l'orgull humil i l'infant natural.

OH · 26 · Cor obert. De la tristesa i la salvadora a la comprensió i la mare nodridora.

OW · 37 · Voluntat oberta. De la ràbia i el perseguidor a l'ésser adult sa i l'alegria.

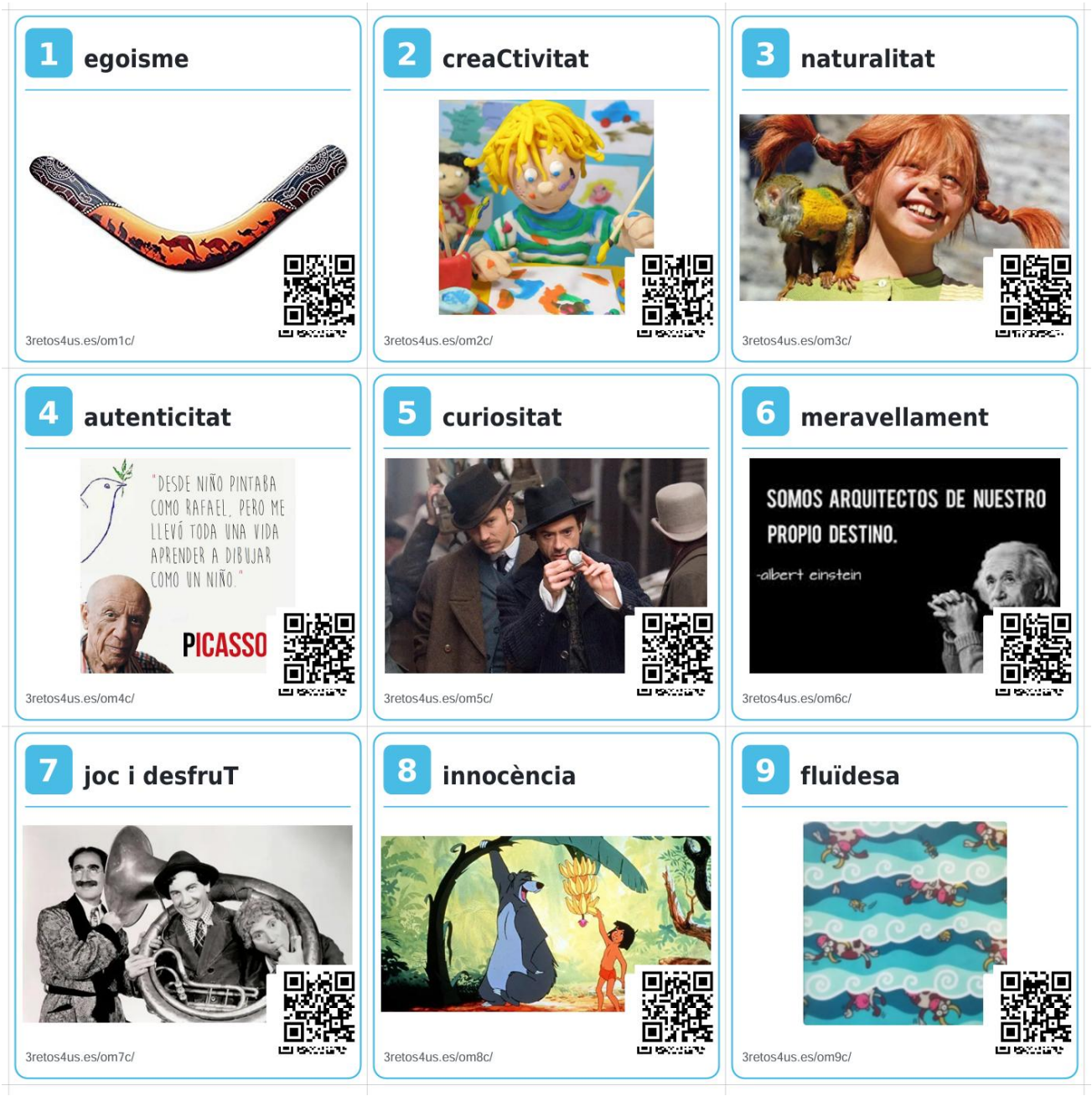
Les tres fletxes grogues representen una energia creixent i el sentit de transformació. No són recorreguts obligatoris per moure les fitxes. Els camins es poden desenvolupar en paral·lel, no necessàriament de manera seqüencial.



6. Les 27 cartes de capacitats

Camí	Nombre de cartes	Colors associats	Imatge del revers
OM	9	Vermell / blau clar	Infant natural (3pbai)
OH	9	Taronja / blau fosc	Cor / mare nodridora (2pbai)

OW	9	Groc / violeta	Consciència / adult sa (1pbai)



Cada carta té el seu número (de l'1 al 9), el nom exacte d'una capacitat, la imatge original i un codi QR amb un enllaç al web de 3 reptes 4 us. Les tres imatges dels reversos mostren, al davant, la forma sana que volem desenvolupar i, al darrere, la figura negada.

Cada participant ha d'aconseguir sis PIN de colors i conservar sis cartes: dues OM, dues OH i dues OW. Una capacitat d'un camí es pot conquerir en qualsevol de les dues posades corresponents: el color del PIN indica on s'ha obtingut, no la identitat de la capacitat.

7. El tetraedre

Cada tetraedre presenta tres cares: OM (vermell i blau clar), OH (taronja i blau fosc) i OW (groc i violeta). Cada color només es pot aconseguir una vegada.

Després de conquerir les sis capacitats, es pot assolir la setena: l'amor, representat pel verd que completa el tetraedre. És una decisió metodològica: no es pot aconseguir l'amor sense les sis capacitats prèvies.

La culminació verda pot ser una peça física independent i desmuntable, o bé una solució de paper o cartolina en una versió retallable. Vegeu la pàgina de descàrregues (enllaç al final del document).

8. Preparació i dues sortides possibles

1. Cada participant formula la seva pregunta inicial.
2. S'estableix si la partida és individual o per equips.
3. Es tria la modalitat competitiva o co-laborativa.
4. S'acorda el nivell de pèrdua a les posades de terra.
5. Es tria la sortida i es preparen els malls.
6. Es reparteixen cinc cartes de moviment a cada participant.

Sortida A · Des del centre: tots els tetraedres comencen al verd; ser-hi al principi no equival a haver conquerit l'amor.

Sortida B · Des de les posades: els tetraedres es distribueixen entre les sis posades. Cada persona en tria una. Amb quin criteri o ordre? El que estableixin les persones que juguen. Si a algú li agrada molt una posada, la pot triar: tant se val, perquè haurà de passar per totes sis, i el seu primer moviment serà sortir de la posada escollida.

9. Les cartes de moviment

La baralla conté 30 cartes. Cada carta mostra la direcció possible, un número que indica el desplaçament i, quan correspon, la possibilitat de triar moviments o moure una altra fitxa.

- Dreta: gir en sentit horari dins del mateix anell.
- Esquerra: gir en sentit antihorari dins del mateix anell.
- Dreta o esquerra: elecció entre els dos sentits.
- Endins: desplaçament radial cap al centre.
- Enfora: desplaçament radial cap a l'exterior.
- Endins o enfora: elecció entre els dos sentits radials.

Els moviments van del centre d'una casella al centre d'una altra.

Números i moviments combinats

El número indica l'abast de la carta. Si s'hi indiquen dos moviments (per exemple, gir i desplaçament radial), és obligatori executar-los tots dos: no es permet fer-ne només un. Algunes cartes especials permeten triar un, dos o tres moviments en qualsevol direcció.

Tauler esfèric

El tauler s'interpreta com una esfera. Una carta que permet desplaçar-se enfora des de l'anell exterior porta a l'anell exterior del sector complementari: vermell ↔ blau clar; taronja ↔ blau fosc; groc ↔ violeta.

Caixa sorpresa i permuta

El símbol de la caixa sorpresa, afegit a una carta, permet executar el moviment amb el tetraedre propi o amb el de qualsevol altra persona que tingui un tetraedre a la taula. No canvia el moviment indicat.

La carta de permuta representa dos tetraedres; la fletxa groga de doble punta permet intercanviar la posició de dos tetraedres, el meu i el d'una altra persona. És l'única carta que no necessita un esquema del tauler.

10. Arribar a una posada i conquerir una capacitat

7. En arribar a una posada d'un color que encara no hem conquerit, agafem una carta del mall OM, OH o OW que correspon a aquell color.
8. També rebem el PIN de la posada; la capacitat i el PIN queden pendents de consolidació.
9. Per consolidar-los, hem de sortir de la posada mitjançant un moviment propi (a la ronda següent), amb la carta següent.
10. Quan ho aconseguim, afegim el PIN al tetraedre i conservem la capacitat.

Arribar a la posada no vol dir haver completat la conquesta. Si ens fan sortir de la posada, no guanyem ni el PIN ni la capacitat.

11. Posades de terra: robatori, saqueig i devastació

En una posada de terra, si una altra persona ens desplaça abans de consolidar la capacitat, podem perdre conquestes. El nivell de pèrdua s'ha d'acordar abans de la partida.

Nivell 1 · Robatori. Es perden la capacitat i el PIN pendents de consolidació.

Nivell 2 · Saqueig. Perdem els PIN i les cartes associades al camí corresponent (si ja tenim un PIN i una carta del mateix camí).

NOTA: Cada camí només té dos PIN: dos per a OM (Open Mind), dos per a OH (cor càlid) i dos per a OW (voluntat al servei). A la posada vermella podem perdre, en aquesta modalitat, el PIN blau clar, si l'havíem conquerit abans. A la taronja passa el mateix amb el blau fosc, i a la groga amb el violeta.

Nivell 3 · Saqueig i pallissa. Perdem tots els PIN del tetraedre i totes les cartes de capacitats aconseguides, encara que siguem a la darrera posada del recorregut. Aquesta opció equival a tornar a començar a jugar (conceptualment, tornem a la casella zero): el tetraedre es reinicia.

12. Posades de cel: protecció

A les posades de cel no s'aplica el saqueig de capacitats propi de les posades de terra. Si ens expulsen d'una posada de cel, només deixem de consolidar la darrera capacitat: tornem la carta a la part inferior del mall i retornem el PIN que estàvem a punt d'aconseguir (que no posem al tetraedre fins que sortim de la posada en el torn següent).

13. Una sola regla ho canvia tot: amb quina INTENCIÓ juguem?

El tauler, les cartes i les possibilitats d'ajudar, perjudicar o intercanviar són els mateixos en totes dues modalitats. Només canvia la condició de victòria i, per tant, qui s'emporta les capacitats en acabar.

A CARA DE GOS · Competitiva

Si es juga individualment, guanya la primera persona que completa el seu tetraedre amb les sis capacitats i després arriba a la casella verda. Comparteix fins a quin punt sent que les sis capacitats recollides poden ajudar-la amb la seva pregunta o projecte, que no cal que faci explícit.



Si es juga per equips, guanya el primer equip en què totes les persones integrants han completat el seu propi tetraedre: l'equip no acaba fins que ho aconsegueix l'últim membre. Les persones de l'equip que ja han completat el seu tetraedre continuen jugant, respectant els torns i ajudant el seu equip (una o dues persones en els equips de tres).

La persona guanyadora s'emporta totes les seves capacitats. Si guanya un equip, cada integrant de l'equip guanyador s'emporta les seves. Qui perd no se n'emporta cap, encara que hagi avançat molt, en tingui cinc i estigui a punt d'acabar.

NOTA:

Competir per equips pot implicar col·laboració interna, però no és una modalitat co-laborativa, perquè necessàriament perd una altra persona o un altre equip.

ELKARREKIN · Co-laborativa

Ningú no guanya fins que totes les persones, pertanyin o no a equips, han completat el seu propi tetraedre. La partida s'acaba quan ho aconsegueix l'última persona participant. Tothom rep cartes i continua jugant fins que acaba l'última persona. Aleshores cadascú s'emporta les seves sis cartes de capacitats.

14. El centre verd i la setena capacitat

El centre verd és indivís i comunica els sis sectors. Pot formar part dels moviments, però accedir-hi o sortir-ne no equival a conquerir res fins al moviment final. Només quan hem conquerit les sis capacitats anteriors podem culminar el tetraedre amb la setena: l'amor, després de fer una breu recapitulació de les capacitats que ens emportem.

15. Del joc a la vida

En acabar, la pregunta o el repte inicial no ha canviat, però sí fins a quin punt ens sentim acompanyades. Què ens diuen les capacitats sobre el nostre projecte? Quines reconeixem en la nostra experiència? Quines accions volem provar?

Les cartes inclouen codis QR que permeten aprofundir en cada capacitat. Podem recollir a la bitàcola una persona o personatge de referència, una experiència pròpia i una acció concreta per practicar.

16. La conversa després de jugar

- Què hem sentit en aconseguir, perdre o protegir una capacitat?
- Què hem fet quan una altra persona s'acostava a una posada?
- Quan hem decidit ajudar-nos i quan perjudicar-nos?
- Què hem sentit en acabar amb sis capacitats o sense cap?
- Què canvia entre una victòria excloent i una de compartida?
- Què ens volem endur d'aquesta experiència a la vida?

No busquem respostes correctes. El propòsit és experimentar i observar què passa amb les nostres decisions, les nostres emocions i les nostres relacions.

17. Per continuar aprofundint

El joc va acompanyat d'un document complementari, que no és necessari per jugar, sobre:

- 7 emo i energia,
- les figures de l'Anàlisi Transaccional, és a dir, la víctima, el perseguidor i la salvadora,
- les tres obertures OM/OH/OW de la Teoria U (ment oberta, cor càlid, voluntat al servei), i les tres grans capacitats associades: curiositat, empatia i coratge,
- que són el pont entre l'anàlisi transaccional i els processos de cura mútua i bon tracte que promou 3 reptes 4 us, el joc.

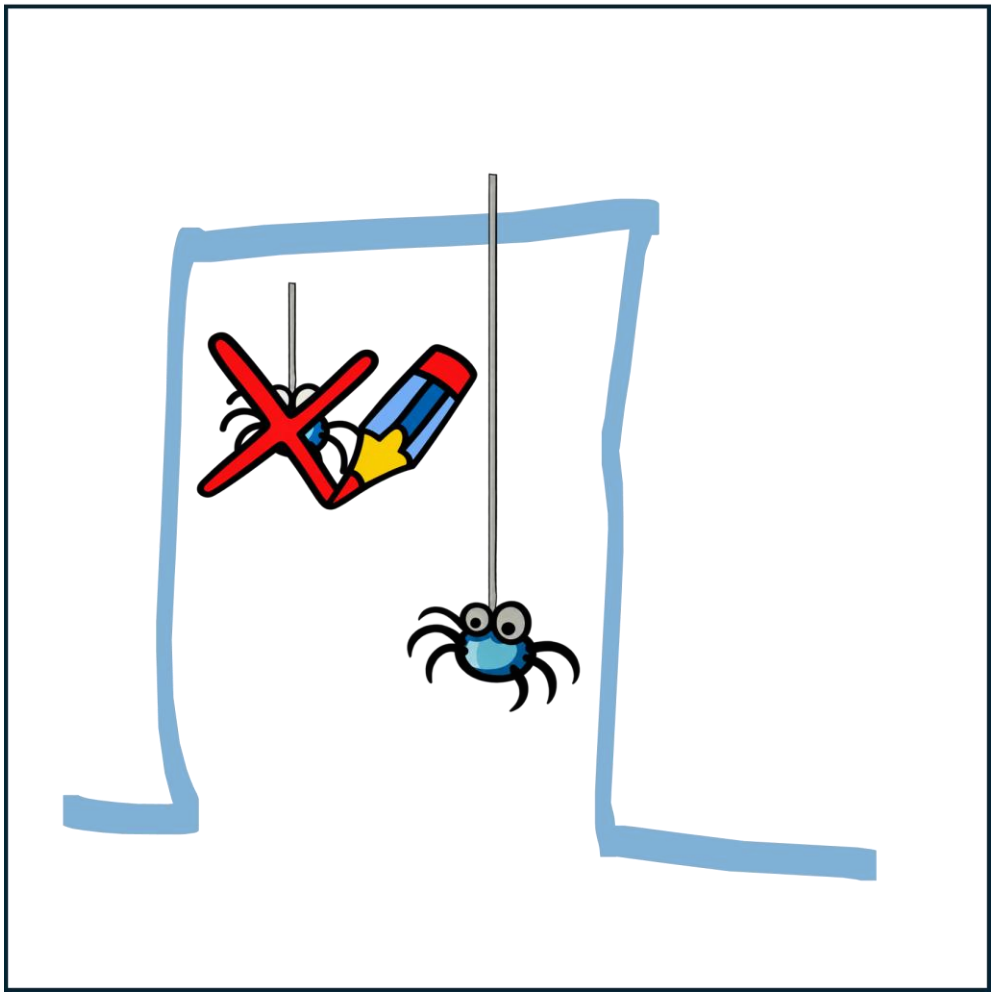
Aquest contingut explicatiu no substitueix les regles.

Annex · Qüestions addicionals i aclariments

1. Quan totes les persones jugadores han acabat la seva darrera carta, qui tenia la mà agafa el mall de 30 cartes de moviment i torna a repartir cinc cartes a cadascú, que es jugaran en l'ordre que es vulgui fins a quedar-se sense cartes a la mà.
2. Tots els moviments de les cartes són possibles, perquè no hi ha caselles reservades ni prohibides. En una mateixa casella, també a les posades, hi pot haver diverses persones jugadores en un moment determinat.
3. S'accedeix al centre verd com a qualsevol altra casella del tauler, mitjançant les cartes de moviment.
4. Ens pots fer qualsevol pregunta sobre 3 reptes 4 us, el joc, des de l'apartat de contacte del web de 3 retos 4 us.contacto – 3retos4us
5. Materials descarregables per jugar a 3 reptes 4 us a l'apartat «Jocs nous» de 3 retos 4 us.juegos nuevos – 3retos4us
6. Moltes gràcies per jugar amb nosaltres i amb moltes altres persones. Tenim tres camins al davant per a totes nosaltres, ja ho saps:
   el camí del joc i el desfruT,
   el camí del cor,
   el camí de la consciència.



Quan rescatem el nostre infant natural negat —per això la creu vermella, la ratlla— i l'activem al 100 %, la nostra víctima des-apareix. Quan rescatem la nostra mare nodridora negada i l'activem al 100 %, la salvadora deixa de formar part de la nostra vida. I passa el mateix amb el nostre ésser adult negat: prova de treure-li la ratlla i al·lucinaràs, com en Neo a Matrix.



Tu decideixes quina aranyeta vols ser... i si travesses o no les tres portes.

3 abraçadeTs

Kimuak vol dir broTs