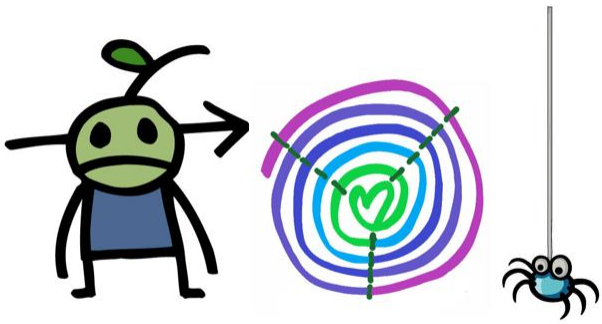


3retos4us

(¿para que? Para nosotras)

v0.7

5 de noviembre de 2026

un mismo tablero, las mismas cartas, dos intenciones.





Jugamos a 3 retos en un tablero que conceptualmente tiene su origen en 7 emociones, un modelo de responsabilidad emocional inspirado por la teoría del color de Goethe.

Por cierto, ¿sabes pintar el arco iris?

Puedes descargar el pdf creative commons en este link

[7 emo – 3retos4us]



1. Una pregunta para comenzar

Antes de empezar, cada participante piensa en un reto, una pregunta o un proyecto que desea desarrollar. Puede ser personal, de pareja, familiar, educativo o profesional.

Durante la partida descubrimos capacidades que pueden ayudar en el major desarrollo de la pregunta / Proyecto. Las cartas aparecen por azar; nuestras decisiones durante el juego expresan el libre albedrío.

2. Materiales de 3 retos

- Un tablero circular con seis sectores de color, tres anillos de movimiento y un centro verde indiviso.
- 27 cartas de capacidades: nueve OM, nueve OH y nueve OW, con nombres e imágenes originales y sus códigos QR.
- 30 cartas de movimiento, más el reverso común de la baraja.
- Un tetraedro por participante, con seis posiciones de PINES: rojo, naranja, amarillo, azul claro, azul oscuro y violeta.
- La culminación verde de cada tetraedro, representada según la versión física o recortable del prototipo.
- Opcionalmente, una bitácora para la pregunta inicial y los apreHendizajes posteriores.

3. Participantes y equipos

De dos a seis personas. Cada participante tiene su propio tetraedro, también cuando pertenece a un equipo.

Es posible jugar individualmente, por parejas, en equipos de dos contra tres, de tres contra tres u otras agrupaciones compatibles con el número de personas. Colaborar dentro de un equipo no implica que la partida sea co-laborativa: en la modalidad competitiva, para que alguien gane, otra persona o equipo va a perder.

4. El tablero y las siete emociones

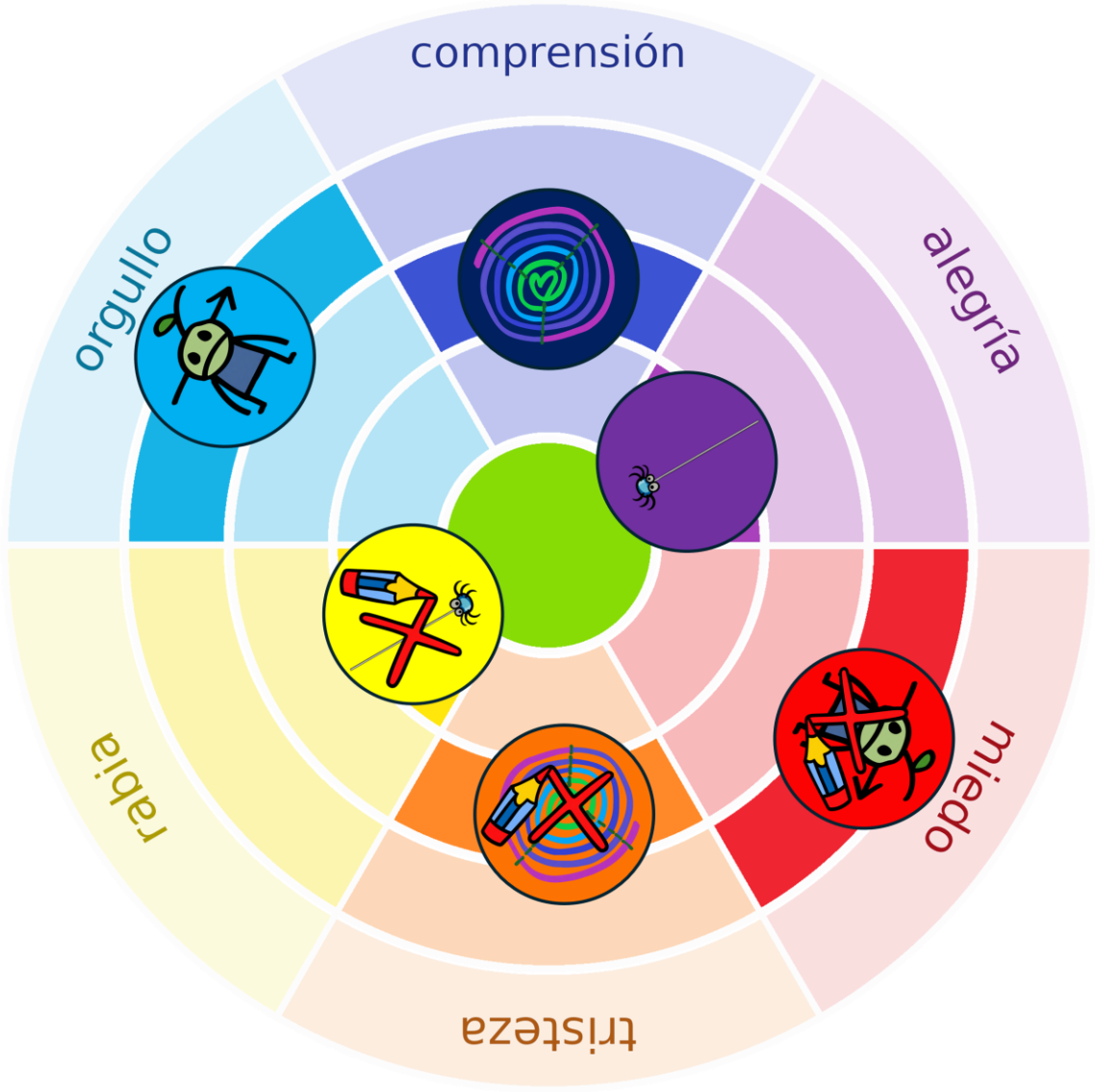
El tablero tiene un círculo central verde, que representa el amor, y tres anillos exteriores de movimiento, divididos en seis sectores de 60 grados. Son 18 casillas de movimiento y seis posadas, una por color.



Las tres posadas de tierra

Hora	Color	Emoción	Figura
4	Rojo	Miedo	Víctima Niño natural negado
6	Naranja	Tristeza	Salvadora / Salvador Madre Nutricia negada
8	Amarillo	Rabia	Perseguidora / perseguidor Ser adulto negado.

Las figuras inferiores se representan gráficamente negadas con una X roja. En sus posadas existe riesgo de pérdida de capacidades.



Las tres posadas de cielo

Hora	Color	Emoción	Figura
10	Azul claro	Orgullo humilde	Niño natural
12	Azul oscuro	Comprensión	Madre nutricia
2	Violeta	Alegría	Ser adulto sano

En las posadas de cielo, las conquistas consolidadas quedan protegidas.

¿Dónde está cada posada?

Cada color ocupa tres casillas, pero sólo una es posada: rojo y azul claro en el anillo exterior; naranja y azul oscuro en el intermedio; amarillo y violeta en el interior. Las casillas de posada se distinguen por el color saturado y su símbolo.

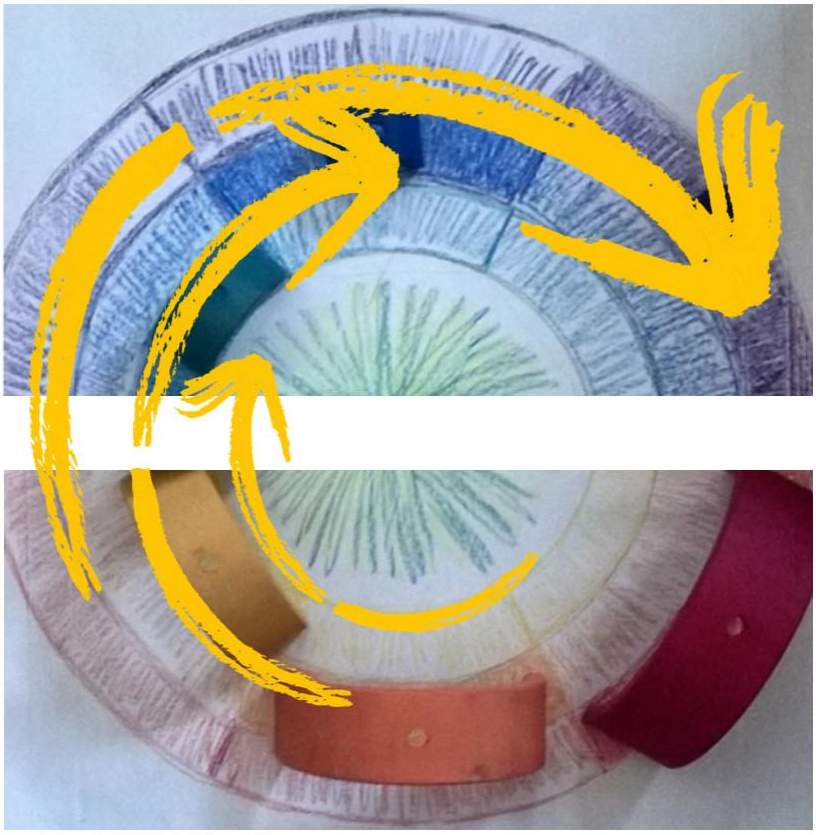
5. Tres caminos de TRANSformación

OM · 15 · Mente abierta. Del miedo y la víctima al orgullo humilde y el niño natural.

OH · 26 · Corazón abierto. De la tristeza y la salvadora a la comprensión y la madre nutricia.

OW · 37 · Voluntad abierta. De la rabia y el perseguidor al ser adulto sano y la alegría.

Las tres flechas amarillas representan energía creciente y sentido de transformación. No son recorridos obligatorios para mover las fichas. Los caminos pueden desarrollarse en paralelo, no necesariamente de modo secuencial.



6. Las 27 cartas de capacidades

Camino	N.º de cartas	Colores asociados	Imagen de reverso

OM	9	Rojo / azul claro	Niño natural (3pbai)
OH	9	Naranja / azul oscuro	Corazón / madre nutricia (2pbai)
OW	9	Amarillo / violeta	Conciencia / adulto sano (1pbai)



Cada carta tiene su número (del 1 al 9), el nombre exacto de una capacidad, su imagen original y un QR con enlace a la web de 3 retos 4 us. Las tres imágenes del reverso muestran delante la forma sana que queremos desarrollar y detrás la figura negada.

Cada participante debe reunir seis PINES de colores y conservar seis cartas: dos OM, dos OH y dos OW. Una capacidad de un camino puede conquistarse en cualquiera de sus dos posadas: el color del PIN indica dónde se obtuvo, no la identidad de la capacidad.

7. El tetraedro

Cada tetraedro presenta tres caras: OM (rojo y azul claro), OH (naranja y azul oscuro) y OW (amarillo y violeta). Cada color se consigue una sola vez.

Después de conquistar las seis capacidades, puede alcanzarse la séptima: el amor, representado por el verde que completa el tetraedro. Es una decisión metodológica: no puede conseguirse el amor sin las seis capacidades previas.

La culminación verde podrá ser una pieza física independiente y desmontable, o una solución de papel/cartulina en una versión recortable. Ver página de descargas (enlace al final del documento).

8. Preparación y dos salidas posibles

1. Cada participante formula su pregunta inicial.
2. Se establece si la partida es individual o por equipos.
3. Se elige la modalidad competitiva o co-laborativa.
4. Se acuerda el nivel de pérdida en las posadas de tierra.
5. Se elige la salida y se preparan los mazos.
6. Se reparten cinco cartas de movimiento por participante.

Salida A · Desde el centro: todos los tetraedros comienzan en el verde; estar allí al inicio no equivale a haber conquistado el amor.

Salida B · Desde las posadas: los tetraedros se distribuyen entre las seis posadas. Cada persona elige una posada. ¿Con qué criterio o orden? El que establezcan las personas que juegan. Si a alguien le gusta mucho una posada la puede elegir, va a dar lo mismo, tendrá que pasar por la seis, y el primer movimiento que hace es dejar la posada que elige.

9. Las cartas de movimiento

La baraja contiene 30 cartas. Cada carta muestra la dirección posible, un número que indica el desplazamiento y, cuando corresponda, la posibilidad de elegir movimientos o mover otra ficha.

- Derecha: giro en sentido horario en el mismo anillo.
- Izquierda: giro en sentido antihorario en el mismo anillo.
- Derecha o izquierda: elección entre los dos sentidos.
- Dentro: desplazamiento radial hacia el centro.
- Fuera: desplazamiento radial hacia el exterior.
- Dentro o fuera: elección entre ambos sentidos radiales.

Los movimientos van del centro de una casilla al centro de otra.

Números y movimientos combinados

El número indica el alcance de la carta. Si se indican dos movimientos (por ejemplo, giro y desplazamiento radial), es obligatorio ejecutar ambos: no se permite usar sólo uno. Algunas cartas especiales permiten elegir uno, dos o tres movimientos en cualquier dirección.

Tablero esférico

El tablero se interpreta como una esfera. Una carta que permite desplazarse hacia fuera desde el anillo exterior lleva al anillo exterior del sector complementario: rojo ↔ azul claro; naranja ↔ azul oscuro; amarillo ↔ violeta.

Caja sorpresa y permuta

El símbolo de la caja sorpresa, añadido a una carta permite ejecutar ese movimiento con el tetraedro propio o con el de cualquier otra persona con un tetraedro en la mesa. No cambia el movimiento indicado.

La carta de permuta representa dos tetraedros y la flecha amarilla de doble punta permite intercambiar las posiciones de dos tetraedros el mío con el de otra persona, esta carta es la única que no requiere esquema del tablero.

10. Llegar a una posada y conquistar una capacidad

7. Al llegar a una posada de un color que todavía no hemos conquistado, tomamos una carta del mazo OM, OH u OW que corresponde a ese color.
8. Recibimos también el PIN de la posada; la capacidad y el PIN quedan pendientes de consolidación.
9. Para consolidarlos debemos salir de la posada mediante un movimiento propio (en la sieguiente ronda), con la siguiente carta.
10. Al lograrlo, añadimos el PIN al tetraedro y conservamos la capacidad.

Llegar a la posada no significa haber completado la conquista. Si nos sacan de la posada no ganamos el pin y la capacidad.

11. Posadas de tierra: robo, saqueo y devastación

En una posada de tierra, si otra persona nos desplaza antes de consolidar la capacidad, podemos perder conquistas. El nivel de pérdida debe acordarse antes de la partida.

Nivel 1 · Robo. Se pierde la capacidad y el PIN pendientes de consolidación.

Nivel 2 · Saqueo. Perdemos los PINES de y las cartas asociadas al camino correspondiente (en caso de que tengamos un PIN y una carta en el mismo camino).

NOTA: Cada camino solo tiene 2 PINes. 2 para OM (Open Mind), 2 para OH (corazón cálido), 2 para OW (voluntad al servicio). En la posada roja Podemos perder con esta modalidad el PIN azul claro, si lo hemos conquistador antes. En la Naranja pasa otro tanto con el azul oscuro, y en la amarilla con el violeta.

Nivel 3 · Saqueo y paliza. Perdemos todos los PINES del tetaedro y todas las cartas de capacidades que hayamos conseguido, así estemos en la última posada de nuestro recorrido. Esta opción equivale a volver a empezar a jugar (volvemos a la casilla cero conceptualmente), el tetaedro se re-inicia.

12. Posadas de cielo: protección

En las posadas de cielo no se aplica el saqueo de capacidades propio de las posadas de tierra. Cuando nos expulsan de la posada del cielo, únicamente no consolidamos la última capacidad, Devolvemos la carta a la parte inferior del mazo y el PIN que estábamos a punto de conseguir (que no introducimos en el tetraedro hasta salir de la posada en el siguiente turno).

13. Una sola regla cambia todo: ¿desde qué INTENCIÓN jugamos?

El tablero, las cartas y las posibilidades de ayuda, perjuicio o intercambio son los mismos en las dos modalidades. Sólo cambia la condición de victoria y, por tanto, quién se lleva las capacidades al terminar.

A CARA DE PERRO · Competitiva

Si se juega individualmente, gana la primera persona que completa su tetraedro con las seis capacidades y posteriormente llega a la casilla verde, y comparte en qué medida siente que las 6 capacidades que ha recabado le pueden ayudar con su pregunta / proyecto, que no es necesario que explicite.



Si se juega por equipos, gana el primer equipo en el que todos sus integrantes han completado su propio tetraedro: el equipo no termina hasta que lo consigue su último miembro. Todos los jugadores del equipo que terminan con el suyo propio, siguen jugando, respetando los turnos, ayudando a su equipo (una o dos personas en el caso de equipos de tres).

El ganador se lleva todas sus capacidades. Si gana un equipo, cada integrante del equipo ganador se lleva las suyas. Quien pierde no se lleva ninguna, aunque haya avanzado mucho, tenga 5 y esté a punto de terminar.

NOTA:

Competir por equipos puede implicar colaboración interna, pero no es una modalidad co-laborativa, ya que otra persona / otro equipo necesariamente pierde.



ELKARREKIN · Co-laborativa

Nadie gana hasta que todas las personas, pertenezcan o no a equipos, han completado su propio tetraedro. La partida concluye cuando termina el último participante. Todas las personas reciben cartas y siguen jugando hasta el final de la última persona. Entonces cada persona se lleva sus seis cartas de capacidades.

14. El centro verde y la séptima capacidad

El centro verde es indiviso y comunica los seis sectores. Puede formar parte de los movimientos, pero acceder al centro o salir desde él no equivale a conquistar nada, hasta el movimiento final. Sólo cuando hemos conquistado las seis capacidades anteriores podemos culminar el tetraedro con la séptima: el amor, trash acer una breve recapitulación de las capacidades que me llevo.

15. Del juego a la vida

Al terminar, la pregunta o reto inicial no ha cambiado, pero sí cómo de acompañadas nos sentimos. ¿Qué nos dicen las capacidades sobre nuestro proyecto? ¿Cuáles reconocemos en nuestra experiencia? ¿Qué acciones queremos ensayar?

Las cartas incluyen códigos QR que permiten profundizar en cada capacidad. Podemos recoger en la bitácora una persona o personaje de referencia, una experiencia propia y una acción concreta para practicar.

16. La conversación después de jugar

- ¿Qué hemos sentido al conseguir, perder o proteger una capacidad?
- ¿Qué hemos hecho cuando otra persona se acercaba a una posada?
- ¿Cuándo hemos decidido ayudarnos y cuándo perjudicarnos?
- ¿Qué hemos sentido al terminar con seis capacidades o con ninguna?
- ¿Qué cambia entre una victoria excluyente y una compartida?
- ¿Qué queremos llevarnos de esta experiencia a la vida?

No buscamos respuestas correctas. El propósito es experimentar y observar qué sucede con nuestras decisiones, nuestras emociones y nuestras relaciones.

17. Para seguir profundizando

El juego viene acompañado de un documento complementario, no necesario para jugar, sobre:

- 7 emo y energía,
- las figuras del Análisis Transaccional, esto es, la víctima / el perseguidor / la salvadora,
- las 3 aperturas OM/OH/OW de Teoría U (mente abierta, corazón cálido, voluntad al servicio), y las 3 grandes capacidades asociadas, curiosidad, empatía y coraje,
- que son el puente entre el análisis transaccional y los procesos de cuidado mutuo y el buen trato que promueve 3 retos 4 us el juego.

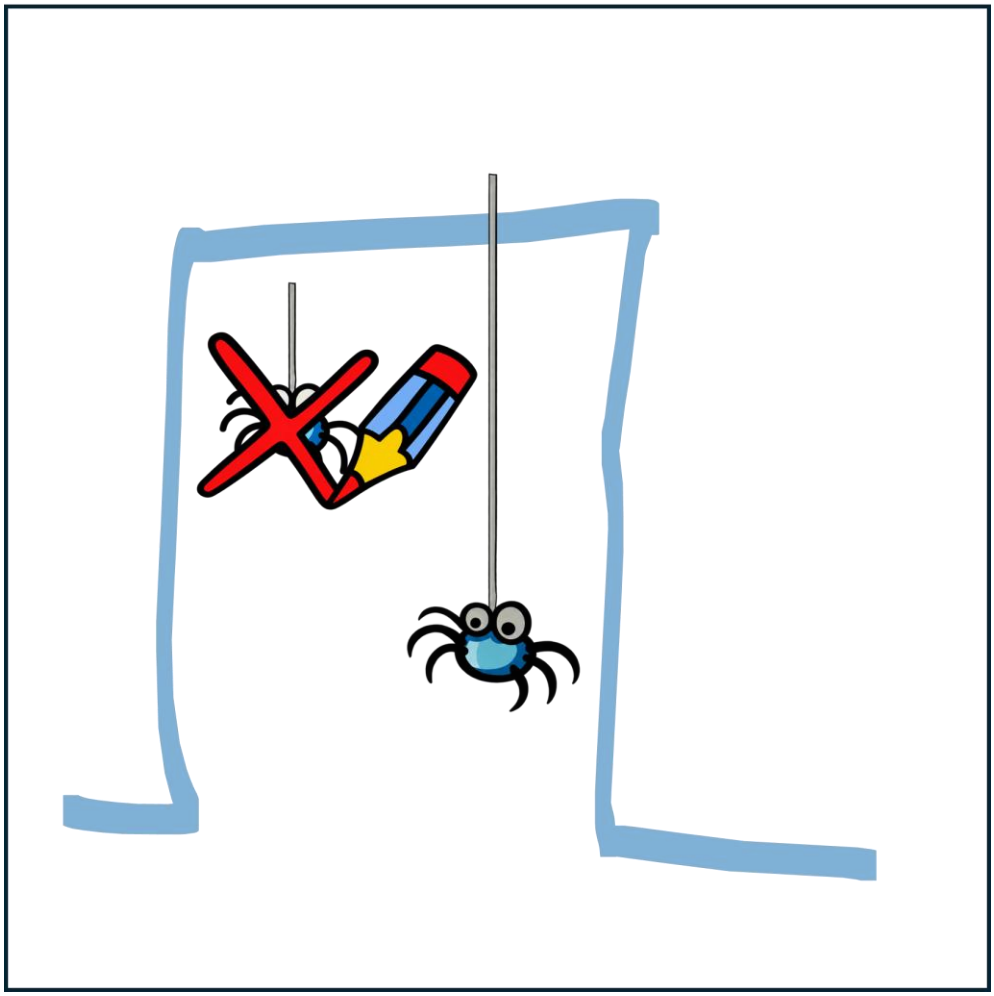
Ese contenido explicativo no sustituye a las reglas.

Anexo · Cuestiones adicionales y aclaraciones

1. Cuando todos los jugadores han acabado su última carta, el jugador que era mano, coge el mazo de 30 cartas de movimiento y Vuelve a repartir, 5 cartas a cada jugador, que las jugarán, en el orden que quieran, hasta quedarse sin cartas en la mano.
2. Todos los movimientos de las cartas son factibles, ya que no hay Casillas reservadas ni negadas. En una misma casilla, también en las posadas pueden estar varios jugadores en un momento punctual.
3. Al centro verde se accede como a cualquier otra casilla del tablero, mediante las cartas de movimiento.
4. Puedes hacernos cualquier pregunta sobre 3 retos 4 us el juego desde la web de 3 retos 4 us, en su apartado de contacto – 3retos4us.
5. Materiales descargables para jugar a 3 retos 4 us en juegos nuevos – 3retos4us.
6. Muchas gracias por jugar con nosotras, y con otras muchas personas. 3 caminos por Delante para todas nosotras, ya sabes:
   el camino del juego y el disfruT,
   el camino del corazón,
   el camino de la conciencia.



Cuando rescatamos a nuestro niño natural negado, por eso la cruz roja, el tache, y lo activamos al 100%, nuestra víctima des-aparece. Cuando rescatamos a nuestra madre nutricia negada, por eso la cruz roja, el tache, y la activamos al 100%, la Salvadora deja de ser parte de nuestra vida. Y lo mismo pasa con Nuestro ser adulto negado, prueba a quitarle el tache y vas a alucinar, como NEO en Matrix.



Tú decides qué arañita quieres ser... y si pasas o no las 3 puertas.

3 abrazoTs

Kimuak significa broTs