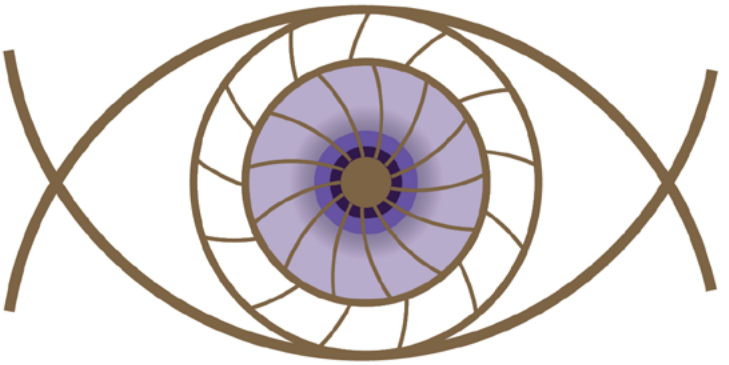
Ingrid Terricabres Polo

Crecer con intuición



Visión Extra Ocular e intuición
Juegos para niños de 6 a 99 años

edicionescarena

edicionescarena

CRECER CON INTUICIÓN

Juegos de Visión Extra Ocular e Intuición

Para niños de 6 a 99 años

ÍNGRID TERRICABRES POLO

Primera edición: marzo de 2023

© Íngrid Terricabres Polo, 2023
© Ediciones Carena, 2023

Ediciones Carena
c/Alpens, 31-33
08014 Barcelona
T. 934 310 283
info@edicionescarena.com
WWW.EDICIONESCARENA.COM

Corrección: Jesús Martínez
WWW.REPORTEROJESUS.COM

Depósito legal B 6407-2023
ISBN 978-84-19136-92-3

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de este libro, ni almacenar en cualquier sistema de reproducción, ni transmitir de ninguna forma ni bajo ningún concepto, mecánicamente, en fotocopias, en grabación o de ninguna otra manera, sin el permiso del propietario o propietaria de los derechos de autor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ADVERTENCIA AL PRACTICANTE:

Eres mucho más capaz de lo que jamás habrías imaginado.
Eres un reflejo del poder que existe en este mundo.
Eres luz y saber.
Eres paciencia y confianza.
Eres certeza y alegría.
Eres perseverancia y escucha.
Eres honestidad y valentía.
Eres tú.
Singular y extraordinario.

A ti.
Por leerme.
Por permitirte vivir desde la intuición.

A ellos y ellas.
Por existir.
Por ser parte de mi camino.

ÍNDICE

PRÓLOGO 17
INTRODUCCIÓN 21
ORGANIZACIÓN DEL LIBRO 33
LAS CREENCIAS 37
LOS PARADIGMAS 49
SER MAESTRA DE VEO O DE INTUICIÓN 65
SER APRENDIZ DE VEO O DE INTUICIÓN 75
1. JUEGOS DE VISIÓN EXTRA OCULAR 1.0 CON ANTIFACES 81
INTRODUCCIÓN 83
1.1. Mi nombre 86
1.2. Ya lo encontré 87
1.3. Retos de distinto tamaño 89
1.4. Matemáticas divertidas 90
1.5. Escritura ambidiestra 91
1.6. Escribir y dibujar con los pies 93
1.7. Escribir del revés 95
1.8. *Pictionary* mareado 96
1.9. Leer del revés 98
1.10. Descripciones confusas 99
1.11. El cuento que unifica 101
1.12. Sigue mi dibujo 101
1.13. Palabras de madera 103

1.14. ¿Qué inventas? 106
1.15. Co–construyendo un cuento 107
1.16. ¿Dónde está? 109
1.17. Parejas esparcidas 109
1.18. Puntería fina 111
1.19. La torre 113
1.20. El tren 114
2. JUEGOS DE VISIÓN EXTRA OCULAR 1.0 SIN ANTIFACES 115
INTRODUCCIÓN 117
2.1. El bolígrafo sin ojos 120
2.2. La mano sin ojos 123
2.3. El círculo sin ojos 124
2.4 Clasificar formas sin ojos 126
2.5. El cuadrado de color sin ojos 127
2.6. Clasificar colores sin ojos 128
2.7. Opciones sin ojos 130
2.8. Letras sin ojos 131
2.9. Palabras sin ojos 132
2.10. Copiar dibujos sin ojos 133
3. JUEGOS DE VISIÓN EXTRA OCULAR 2.0 E INTUICIÓN 135
INTRODUCCIÓN 137
ENTRENAR LA INTUICIÓN 139
ESTRATEGIAS PARA ENTRENAR LA INTUICIÓN 147
Estrategia 1: Mi pantalla 148
Estrategia 2: Mi visión mental 154

Estrategia 3: Mis dedos 156
Estrategia 4: Mi túnel 157
ENTRENAR LA TELEPATÍA 161
3.1. Un solitario sorprendente 164
3.2. La caja de colores 166
3.3. Las piezas a mi alrededor 170
3.4. Cajitas y pompones 171
3.5. Cajitas y letras 174
3.6. Cajitas y fichas 177
3.7. Cajitas de nivel 178
3.8. Cubiletes y dados 180
3.9. Cubiletes ordenados 183
3.10. Suma de dados 185
3.11. Suma de fichas 186
3.12. Macetas y pelota 188
3.13. El dado matemático 189
3.14. MUSYAY: el intruso 190
3.15. MUSYAY: las apuestas 192
3.16. Mi dibujo ahora es tuyo 194
3.17. Los vasos en 3, 2, 1… 196
3.18. Mi color 198
3.19. Dibujo grupal 201
3.20. El libro misterioso 202
3.21. Va de dedos 203
3.22. Telepatía básica 204

3.23. Telepatía encajada 206
3.24. Telepatía artística 207
3.25. Globos de colores 209
3.26. Navegador 211
3.27. Ortografía 213
3.28. A través de la pared: colores 215
3.29. A través de la pared: el cuerpo 217
3.30. Mi brújula 219
4. JUEGOS HABITUALES DESDE OTRO ENFOQUE 221
INTRODUCCIÓN 223
4.1. Quién es quién en pareja 226
4.2. El *memory*: dónde está 227
4.3. El *memory*: historias 229
4.4. El *memory*: relacionando 231
4.5. Lince: más rápido aún 233
4.6. Ya sé ¿Qué tengo en el coco? 234
4.7. Chaf chof: ver los dados 235
4.8. Bingo infantil: ¿dónde está? 236
4.9. Bingo infantil: ¿cuál es esta? 237
4.10. Dominó: me la quedo 238
4.11. El Mentiroso: ya no puedes conmigo 239
4.12. Jenga de color: más difícil todavía 240
4.13. *The Mind*: te leo 242
4.14. Los números de *The Mind* 243
4.15. Zener: la intrusa 245

4.16. Zener: las apuestas 246
4.17. Zener: todos juegan 248
4.18. Los números de la baraja española 249
4.19. Baraja española: ¿qué palo? 250
4.20. UNO: un clásico 251
ENLACES DEL QR 253
¿QUIERES FORMARTE? 255
Y, RECUERDA QUE... 257
AGRADECIMIENTOS 259

PRÓLOGO

Enero, 2023

Conocí a Íngrid a primeros del 2020, cuando me formé como Instructora VEO. Ella vino a colaborar en la formación, ya llevaba unos años trabajando con el Método VEO y descubriendo sus secretos. Aquel fin de semana no tuvimos mucho tiempo para hablar, fue una formación un tanto atípica, a las puertas de la pandemia, había mucha información que dar y muy poco tiempo.

Sin embargo, no era necesario tener mucha capacidad de observación para darse cuenta de lo que había detrás de Íngrid, la profundidad de sus conocimientos, su experiencia demostrable con un montón de niños, el trabajo con las familias, su afán de comprender, su empeño en ayudar, su facilidad para comunicar desde la dulzura y la sensibilidad. Tuve claro y supe desde el primer momento a quién le pediría ayuda, si algo no entendía.

Y así en el camino del descubrimiento, comencé mi trabajo como instructora, intentando desgranar el Método y entender su proceso. Tengo que decir, espero que no hable mi ego, que, aunque no me resultaba difícil conectar con los niños y ayudarles a abrir su Visión Extra Ocular, se me escapaban muchos detalles y llegaba a la conclusión de que lo conseguía, pero no sabía cómo.

Mi relación con Íngrid fue creciendo y, aunque nos separan 500 kilómetros, su carácter abierto y su generosidad me daban pie a solicitar su ayuda cuando la necesitaba.

El camino del VEO es largo y requiere de paciencia y mucha atención, dar con la palabra exacta, la postura, la expresión que hará que ese niño abra su visión… Recuerdo nuestras puestas en común, el compartir lo que descubríamos que nos llevaba al éxito del proceso y lo que debíamos evitar porque nos llevaba al fracaso, los momentos de dudas e inseguridades ante niños que no sabíamos cómo acompañar, la sensación de falta de recursos y la creación de nuevos que nos enriquecían a las dos. Un continuo descubrir, aprender y compartir.

Lo mismo ocurría cuando hablábamos de las recomendaciones a las familias. El Método VEO no solo trata de desarrollar la capacidad de ver sin ojos, tema del que es motivo este libro, sino también de forjar personas mentalmente voluntariosas y con ganas de superarse a sí mismas, felices de ser quienes son, con buenas relaciones e íntegras. Para ello, se incluyen a los progenitores para que comprendan mejor cómo acompañar a sus hijos e hijas. Una mala recomendación, un no entender qué está pasando con ese niño, hace que el método no aporte todos los beneficios que debería.

La forma, que no el contenido, en la que se transmiten estas recomendaciones, puede desembocar en una situación en la que los padres se sienten motivados por aplicar los cambios que se les proponen, les resuenan, encuentran un sentido a ello y se sienten capaces de hacerlo. O puede transformarse en una situación desagradable en la que los padres se sienten heridos o culpables, se ponen a llorar o no quieren escucharte porque no se sienten nada identificados con lo que les transmites.

Las palabras que elegimos y la actitud con la que las compartimos son clave en toda etapa del método VEO. Tanto en el desarrollo de la visión como en el acompañamiento más psicológico.

Las personas se apuntan a vivir el método porque quieren ver cambios en su vida o en la de sus hijos. Que un papá o una mamá te diga que no está notando ninguna transformación, significa que algo no estamos haciendo bien. Porque el cambio forma parte del Método. Ser buena instructora VEO es un arte, que se logra con entrenamiento y práctica. La experiencia nos enriquece y, si aprendemos de ella, nos permite vivir cada vez más momentos bonitos y exitosos que desagradables o frustrantes.

Íngrid me enseñó a tener paciencia y a no rendirme ante ningún cuestionamiento ni oposición por parte de las familias al transmitirles dichas propuestas. Siempre hay un por qué se necesita reforzar esto o aquello en el niño, aunque a veces las mejores palabras para explicarnos no nos salgan a la primera. Pero al final todo cuadra.

A lo largo del tiempo, le dije varias veces que tenía que dar a conocer todo lo que sabía, que la experiencia era un grado y que muchos instructores (sea del Método VEO o de otros cuyo objetivo es el mismo) no llegan a más porque les faltan recursos. Así que se formó como certificadora VEO.

Con la experiencia también me formé, igual que ella, para ser certificadora del Método, y decidimos juntarnos para dar las formaciones en equipo en España. Así, sumamos experiencia y podemos divulgar mucho más la Visión extra ocular y todos sus beneficios.

Hubo un momento en el que mi discurso cambió: Íngrid –le dije– ya llegado el momento, tienes que escribir un libro.

No me estoy marcando el gol, no vayáis a pensar que lo ha escrito porque yo se lo dije. Lo tiene de fábrica, es innato en ella su facilidad para comunicar, crear y plasmar, solo tenía que llegar el momento. Su conexión con la imaginación es tal que de la nada saca recursos para que niños y adultos disfruten del juego de desarrollar su visión extra ocular y su intuición.

Me siento feliz. No me esperaba para nada que, hace unos días, me preguntara si quería escribir unas letras para su libro. Me dejó leerlo, recién salido del horno, ni tan siquiera tenía una copia en un disco duro. Lo resumiría así:

BRILLANTE, no tengo palabras, ES EL RECURSO PERFECTO, para todos aquellos que quieran practicar su intuición, su visión extra ocular… para nuevos instructores o para los que quieren hacer sesiones de grupo, para padres que deseen ayudar a sus hijos o para los que quieran ir un paso más allá con su VEO.

GRACIAS ÍNGRID

Espero de Corazón que tus lectores disfruten y aprovechen tanto este libro como yo lo he hecho.

SANDRA RÍOS,

Instructora y certificadora del Método VEO

INTRODUCCIÓN

Llegará un día en que te des cuenta
que todo el Universo vive dentro de ti,
y entonces serás un mago.
MERLÍ

Estaba con mis amigos jugando a un juego de mesa en el que había unas tarjetas de rol bocabajo (todas se veían iguales) y cada uno teníamos que elegir una. Sería nuestro rol durante la partida. Había una que era el espía y el resto eran todas del mismo equipo. Más allá de jugar al juego que todos participaban, yo aprovechaba para entrenar mi intuición, preguntándole cuál de las cartas era la diferente. Mi intuición me lo decía mediante la sensación visual de que una se veía distinta a las demás, y la elegía. Fue divertido, porque hicimos siete partidas y en todas siete fui el espía. Mi intuición estaba espléndida ese día.

Recuerdo que cuanto más éxito tenía, más confiaba en mí y más rápido podía ver en la siguiente partida cuál era la diferente. Lo estaba disfrutando en grande… hasta que, al finalizar la séptima partida, uno de mis amigos me dijo: «anda, Íngrid, ya vale ¿no? ¿Cómo es que todo el rato eres tú? ¡Yo también quiero serlo!» Y le expliqué que me dejaba guiar por mi intuición. Me miró con cara de «ya estás de nuevo con esas cosas raras tuyas» y me dijo en voz alta, después de mezclar de nuevo las tarjetas: «vamos, si te funciona tan bien tu intuición, ¿cuál es ahora la diferente?» Me quedé mirando las tarjetas, le señalé la que para mí era el espía y rápido se la quedó él. Me reí mucho –con cariño– cuando él fue

el espía en esa partida y cuando me miró con cara escéptica de «¿cómo lo haces?».

Trato de vivir la vida como un juego y en cada experiencia ver la oportunidad de mejorarme a mí misma o aprender algo nuevo. Aunque vengo del mundo de la ciencia y soy muy racional, no me incomoda pensar que la realidad sigue siendo un gran misterio y que aún desconocemos gran parte de nuestro potencial como seres humanos o de las leyes que rigen el mundo. De hecho, me encanta que no tengamos todas las respuestas. ¿Qué haría nuestra curiosidad entonces?

Por ello, cuando se me planteó la posibilidad de formarme como entrenadora de intuición y visión extra ocular, me apunté sin pensarlo mucho, ya que para mí representaba una oportunidad para descubrir de qué más yo era capaz y, a la vez, me permitía acompañar a otros en este re–conocerse y re–conectar con algunas de sus capacidades latentes. Me siento muy afortunada, pues desde entonces he podido acompañar a centenares de personas y personitas en este camino, llevándoles (y llevándome con ellos) a darse cuenta de que son mucho más de lo que creían.

Una vez Claudia[1], que en ese entonces tenía 14 años, me dijo que, después del entrenamiento que hicimos, si se concentraba, con su intuición podía ver cómo iba vestida su mejor amiga cada día por la mañana, antes de encontrarse físicamente con ella. Y que también podía anticiparse a la llegada de su profesor en el aula para mostrarse lista para empezar.

[1] Las experiencias compartidas en este libro son reales; sin embargo, se ha cambiado el nombre de los y las protagonistas para preservar su privacidad.

En otra ocasión, estaba en una sesión con María, de 11 años. Llevábamos ya varios días realizando distintas actividades con sus ojos tapados, pues el objetivo era desarrollar su visión extra ocular o VEO (ver el mundo con la mente)[2] y ya estábamos al nivel de jugar a juegos de mesa con los ojos tapados e, incluso, leíamos y escribíamos. Tenía mucha facilidad para trabajar con la VEO, y junto a ella, también desarrolló una gran intuición.

Como la veía con mucho potencial, se me ocurrió preguntarle si a veces utilizaba esa intuición en su día a día para tomar decisiones: si tenía un sentir dentro de ella que le ayudaba. Y me contestó, contrariada, que sí lo tenía, pero que no le gustaba. Recuerdo haberme sorprendido y haberle preguntado por qué no era bueno para ella tenerlo (ojalá lo tuviera yo, pensé). Me respondió que siempre que había una decisión que tomar con varias opciones, su intuición le indicaba una pero ella quería elegir otra… y al final resultaba que su intuición siempre tenía razón y por ello se molestaba. Me hizo mucha gracia el debate interno que la mente racional y emocional de María tenía con su mente intuitiva.

¿Te ha pasado alguna vez que has sabido algo sin conocerlo por medio de los cinco sentidos ni haberlo razonado? ¿Te has anticipado a algo que iba a ocurrir? ¿Has pensado en alguien y justo te llama?

El mundo de la intuición es escurridizo y aunque muchos tratamos de comprenderlo para darle un uso consciente, por ahora nos sigue esquivando y sorprendiendo. Sin embargo, en más o menos medida, todos hemos vivido algo así en algún momento, si bien es cierto

[2] Si quieres más información sobre la visión extra ocular puedes investigar nuestra página web, «www.escreix.cat», y nuestras redes sociales en Youtube, «@escreix», e Instagram «@escreix_vic», donde verás muchos videos de las actividades que realizamos.

que hay quienes lo verán como algo maravilloso e intentarán entenderlo y otros lo guardarán en el cajón de las casualidades y lo olvidarán.

El diccionario nos dice que «intuición» es la «facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento»[3]. Pero… más allá de reconocer que la intuición es algo que existe en nosotros, ¿Crees posible entrenarnos para que nuestra intuición dependa de nuestra voluntad? ¿Crees que podemos utilizar nuestra intuición para obtener las respuestas que buscamos? ¿Tienes interés en poner a un lado tu mente racional para dejar espacio al sentir de la intuición?

Dentro de la metodología VEO[4], de la que soy instructora y certificadora, nos focalizamos en canalizar esta intuición a través del canal visual, de forma que llega un momento en el que podemos ver el mundo presente aun teniendo los ojos vendados. Ahí hablamos de visión extra ocular o VEO. Uno de nuestros objetivos es que quienes se entrenan puedan leer libros y jugar juegos de mesa con sus ojos tapados, pero a veces se dan efectos colaterales maravillosos como es el desarrollo de esta percepción intuitiva de Claudia o de María.

Julia es otra chica con la que he tenido el placer de trabajar por largo tiempo. Cuando tenía 11 años, me explicó maravillada que, estando en el colegio, tuvo un examen tipo test y había una pregunta que no se la sabía para nada, pero que de pronto, un círculo de luz rodeó una de las opciones de la pregunta. Me explicó que dudó durante un rato, incluso giró el papel y ella se movió en la silla, no fuera a ser que la luz de la ventana proyectara un foco de luz concentrado en esa zona de la hoja, pero que el círculo siguió allí en la opción. Eligió comprender la luz

[3] Extraído de la versión en línea del *Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española*, actualización del 2021.

[4] El Método VEO nació a los años ochenta, en México; su autor es Noé R. Esperón.

como un diálogo de su VEO con ella y marcar la opción. Resultó ser la respuesta correcta.

Hay personas que logran activar su VEO[5] pero no desarrollan más allá su intuición y también hay quienes no se entrenan para activar su VEO, pero sí desarrollan una gran intuición. Aunque a menudo van de la mano, no son dependientes, y ambas se pueden entrenar de forma aislada. Los juegos que te planteo en este libro están divididos en cuatro partes, apelando justamente al desarrollo independiente de las dos habilidades.

El desarrollo de estas habilidades, además, es particular para cada persona y edad; no hay dos individuos que se desarrollen con la misma velocidad o bajo el mismo guiaje. Por ello, es gracias a todas y cada una de las personas con las que he podido trabajar que he podido profundizar y comprender aún mejor los pasos que sigue el desarrollo de la VEO y la intuición (canalizada de forma visual), además de descubrir qué elementos las bloquean o las potencian y qué actividades y juegos resultan más útiles en su práctica. Este libro es fruto de todo este trabajo y gracias a todas esas experiencias compartidas.

Trabajo con la idea de partida de que debemos dar las gracias a nuestra intuición cuando aparece de forma espontánea, y que no nos podemos frustrar cuando no está, mejor veámoslo como un regalo. Sin embargo, a día de hoy tenemos suerte: sabemos que existen actitudes internas que la propician así que podemos entrenarnos para que esté más presente. Lo mismo pasa con la visión extra ocular. El objetivo de mis

[5] La Visión Extra Ocular es una habilidad que en general no es progresiva. Sería como si mente, cuerpo y emociones de pronto se enfocan como es necesario y la persona empezaría a describir todo con gran precisión, aun teniendo los ojos tapados. Cuando se da este salto, hablamos de «activación de la VEO».

entrenamientos es lograr que la persona re–conozca su mundo interno, para poder modelarlo y así aumentar más la intuición o activar la VEO. Si bien muchos se apuntan para tener esas habilidades accesibles en su día a día, al final el mayor beneficio que se llevan es esa transformación interna, hecho que les lleva a vivir con más confianza, bienestar y felicidad.

Las **emociones** que sentimos, la **actitud** con la que accionamos y las **creencias** que nos acompañan, determinan en gran medida el éxito de dichos entrenamientos. Así pues, una actitud abierta y motivada, con ganas de pasarlo bien, nutre la VEO y la intuición; así como tener una buena base de confianza, seguridad y tranquilidad. Sin embargo, una mente racional muy cerrada o analítica, desconfiada o rígida, se opone al desarrollo de ellas, de la misma forma que lo hacen el desánimo, la tristeza, la prisa, el enojo o la envidia.

Una vez trabajé con dos hermanas de forma paralela (hacía la sesión 1 a una y luego la sesión 1 a la otra; a la siguiente semana, la sesión 2 a las dos y así). En la primera sesión (siempre con los ojos tapados), la mayor (de 11 años) logró describir con gran precisión los dibujos de las tarjetas que le daba[6], mientras que la pequeña (de 8 años) llegó a ver solo algunos colores y de forma irregular. En la sesión hicimos un ejercicio durante la práctica en el que les pedía que se concentraran en ver la pared de enfrente. No esperaba que la vieran, solo que practicaran el enfoque.

Fue curioso cuando a la siguiente sesión, yo esperaba que la mayor estuviera por lo menos al mismo nivel que el primer día y resultó que no veía nada con los antifaces puestos. Me sorprendió, pues

[6] Cuando entrenamos la visión extra ocular (VEO) trabajamos con materiales (tarjetas, libros, revistas…) que la persona nunca ha visto antes, así se descarta el uso de la memoria.

normalmente los niños van a más, no a menos. Fruto de mi experiencia, se me ocurrió preguntarle si se estaba comparando con su hermana, si sentía que ella iba más atrasada que la pequeña, y me dijo medio llorando que sí, que su hermana durante la semana cerraba los ojos y decía «¡Ya veo la pared!» pero que ella no lo logró.

Hablamos un poquito e hicimos un ejercicio para trabajar esta comparación. Cuando sus emociones cambiaron y se posicionó en un estado de mayor confianza y tranquilidad, recuperó su capacidad y pudo ver de nuevo todos los dibujos que le mostraba.

Entrenarnos en el desarrollo de la intuición o la VEO nos lleva a entrenarnos en el arte de relajarnos, de gozar, de re–conocernos y reconocernos y de creer en nosotros y nosotras. Para mí, este es el gran regalo que nos trae elegir vivir la experiencia, más allá de los resultados de la práctica.

Para la mayoría de nosotras este punto va a ser fundamental. Si internamente no estamos bien, no vamos a tener VEO. No obstante, si utilizamos la analogía del sentido del oído físico, para el que hay la posibilidad de tener oído absoluto, de ser sordo o de estar por ahí entre ambos extremos, estas capacidades también tienen sus genios y sus invidentes. Hay quienes, sin entrenamiento ni bienestar interno, verán con los ojos tapados; hay quienes, con mucho entrenamiento y trabajo personal, no verán progresos. Por suerte para nosotras estos casos son excepcionales y, para casi todas, el entrenamiento será un éxito en la medida en la que le demos espacio en nuestras vidas y transformemos nuestro mundo interno.

Nuestra mente es compleja y misteriosa, entrenar estas capacidades es una buena excusa para dedicarnos un tiempo a conocernos mejor e ir más allá de nuestras posibilidades actuales.

Ten presente que este libro no tiene el objetivo de convencerte de que estas habilidades existen dentro de todos y todas nosotras, ya que a día de hoy la concepción que tenemos de ellas se basa sobre todo en nuestra experiencia práctica y la forma en cómo la interpretamos, junto con la información que comparten distintas culturas orientales y americanas.

He diseñado este libro con el propósito de aportarte un gran número de ejercicios para que entrenes y pongas a prueba estas habilidades, pues, aunque existen varias formaciones privadas para aprender a guiar a terceros, hay pocos recursos pedagógicos para practicarla.

Como certificadora VEO que ha formado a otras personas sobre cómo guiar en el desarrollo de la visión extra ocular y la intuición, me he dado cuenta que tanto el método como la bibliografía general actual echa en falta un recurso muy valioso que requiere de tiempo, esfuerzo y creatividad para desarrollarlo: juegos, actividades, dinámicas y otros recursos para poder entrenar estas capacidades en las sesiones que damos. La teoría la tenemos, pero necesitamos recursos para que la mente de los niños y los adultos esté motivada, atenta y siga progresando.

Si ya eres instructor VEO o de otro método que desarrolla la VEO o la intuición, este libro puede aportarte muchas nuevas ideas y juegos para tu práctica. Si no tienes ninguna formación, pero quieres entrenar tu intuición, utiliza los recursos que te propongo para tu propia práctica. Tómalo también como excusa para compartir momentos de

juego con otros y abrirte a percibir el mundo más allá de los cinco sentidos ampliamente conocidos. Aprovecha las reflexiones que te voy compartiendo y elige aquellas que te resuenan para que tu mente racional tenga una base ideológica en la que fundamentar tu práctica. Tómatelo como una excusa para ir más allá de tus (supuestos) propios límites.

DESEO…

… que las ideas que te comparto te faciliten la práctica hacia ti y hacia los demás.

… que disfrutes del proceso y te sirva de excusa para vivir más desde la curiosidad, el dejarte sorprender y el juego.

… que te sirva como medio para atreverte a confiar más en ti, en tus percepciones y en tus potencialidades.

… que te permita entrenarte en el arte de acompañarte sin juzgarte, de ver antes lo que lograste que lo que te faltó, lo que ya pudiste hacer que lo que no conseguiste.

… que lo veas como una excusa para descubrir cuál es la actitud que te permite ser feliz, ya que la misma que te activa la VEO o amplia tu intuición es la que te llevará a ello.

… que los juegos de este libro sean un puente para que tu VEO o tu intuición se hagan fuertes, y así las puedas aplicar en tus retos, objetivos y vivencias cotidianas.

Cada persona tiene una mente única y por ello el camino que seguirá el desarrollo de estas habilidades también lo será. Acuérdate de ello y no te compares. Eso sí, los hábitos son importantes. Si no tienes disciplina, no vale quejarse o llegar a la conclusión de que no vales.

Si utilizas este libro como inspiración para enseñar a tus hijos a conectar con su intuición, recuérdales que son seres genuinos y que, si creen en ellos, lo lograrán. Cada uno a su manera. Cada uno a su tiempo.

Gracias por leerme hasta aquí, para mí es un placer compartir todo este tesoro contigo. Nos vemos en el siguiente capítulo.

Espero que lo disfrutes,

Íngrid :)

ORGANIZACIÓN DEL LIBRO

Somos más fuertes cuando escuchamos.
Somos más listos cuando compartimos.
RANIA AL ABDULLAH

El motivo de este libro no es enseñarte cómo desarrollar la visión extra ocular (ver con los ojos tapados), pues esto se enseña en las formaciones que damos de forma presencial[7], ni tampoco explicarte la razón de su existencia, pero si ya eres instructor encontrarás todo un capítulo lleno de actividades para hacer con ella y propuestas para trabajar en grupo. Además, te hemos incluido algunos enlaces directos a «www.escreix.cat» para que puedas descargarte materiales que hemos diseñado para ellos.

Primero encontrarás unos capítulos teóricos dedicados a comprender, desde mi experiencia, las variables que facilitan (o impiden) el desarrollo y uso de la visión extra ocular y la intuición. Están pensados para que cualquier persona pueda seguirlos fácilmente y su objetivo es ayudarte a entender mejor qué debemos decir, cómo debemos accionar y qué hay que evitar cuando guiamos a otras personas en el uso de dichas habilidades. También te servirán para cuando no tengas éxito en la práctica, reflexionar sobre qué aspecto(s) de tu aprendiz hay que transformar para que los resultados sean exitosos.

[7] Si tienes interés, en nuestra web «www.escreix.cat» aparece el calendario de formaciones que daremos en los próximos meses, y en la web de Visión Extra Ocular, AC, tienes todas las formaciones a nivel internacional «www.visionextraocular.com».

Luego, encontrarás varios capítulos con múltiples dinámicas y juegos para hacer de forma individual o en grupo (según cada caso). Me encanta crear juegos y actividades que no supongan una gran inversión en material, sino que con poco material se puedan proponer infinidad de dinámicas diferentes. La mayoría de los juegos seguramente podrás llevarlos a cabo con los materiales de los que ya dispones. Aun así, habrá un capítulo que he destinado a hablar de algunos juegos tradicionales que podemos comprar y cómo los podemos utilizar en nuestra práctica de forma un poco diferente a lo que las instrucciones nos van a decir. De esta forma, también nos servirán para entrenar nuestra visión extra ocular e intuición.

Vamos por partes. Los juegos están divididos en cuatro grandes grupos:

1. **Juegos de Visión Extra Ocular 1.0 –Con antifaces**. Este capítulo es específico para quienes sois guías de visión extra ocular. En él encontrarás juegos que son altamente recomendables que apliques en tus sesiones y también juegos para trabajar en grupo de niños que ya tienen su VEO activada.
2. **Juegos de Visión Extra Ocular 1.0 –Sin antifaces**. Este capítulo está diseñado para quienes quieren entrenar su VEO desde cero y también para quienes ya la tienen activada pero solo ven con los ojos abiertos dentro del antifaz.
3. **Juegos de Visión Extra Ocular 2.0 e intuición**. A este capítulo le tengo especial cariño, pues es el que más utilizo en mi trabajo una vez los aprendices ya han activado su visión. En él te comparto muchos de los juegos que he creado a lo largo del tiempo; juegos en los que ya no se trata de ver lo mismo que verías con tus ojos destapados, sino de ver más allá (dentro de algo, en la otra habitación, bajo la carta…). Te recomiendo estos juegos tanto si

eres instructor VEO como si no, pues si sigues la filosofía que te propongo en este libro puedes llegar muy lejos con ellos en el desarrollo de tu intuición.

4. *Juegos habituales desde otro enfoque.* Sigue una línea parecida al capítulo anterior, pero en este caso, utilizando juegos que podemos comprar en cualquier tienda de juguetes. Para cada uno de los juegos elegidos, te comparto nuevas normas o nuevos retos que puedes llevar a cabo con ellos, en todos los casos requiriendo de nuevo el uso de la VEO o de la intuición para ganar.

Al inicio de cada capítulo de juegos, encontrarás algunas reflexiones y estrategias más para que puedas utilizarlas en los juegos propuestos. Investiga el capítulo que más se adecue a tu momento, y para cualquier duda o sugerencia puedes escribirnos mediante nuestros canales de contacto habituales para que te podamos clarificar lo necesario.

Una vez hayas experimentado el libro, si te apetece te invito a aportar tu valoración en la plataforma online en la que lo compraste. Deseo que muchas personas puedan beneficiarse de lo compartido aquí, y para ello, la visibilidad digital hoy día es fundamental, además que cualquier crítica constructiva será bienvenida para seguir mejorando futuras ediciones. De antemano, muchas gracias :).

¿Vamos a jugar?

LAS CREENCIAS

Si crees que puedes, probablemente podrás.
Si crees que no, lo más probable es que no puedas.
La creencia es la chispa que te permite despegar.
DENIS WAITLEY

Hace unos años trabajé con Ferran, de 9 años. Su entrenamiento supuso un gran reto para mí, pues era un niño que cualquier resultado peor a lo que él esperaba le desanimaba muchísimo y se enojaba consigo mismo, expresando pensamientos como «soy incapaz», «no sirvo para nada» o «soy inútil». El día que finalmente activó su VEO[8] estuvimos viendo tarjetas por largo rato, y podía describirme todo lo que había en ellas: colores, formas, dibujos, palabras… me alegré mucho por él.

Con ganas de seguir avanzando, en un momento dado le di un libro infantil para que me describiera lo que había en él, y me dijo que no podía. Que ya no veía nada. Desde afuera, todo se veía igual, sin embargo, dentro de él algo había cambiado. Con mis palabras, traté de animarle, decirle que podía, pero no pudo ni siquiera decirme los colores de la portada[9]. Entonces se me ocurrió preguntarle qué le pasaba al libro y me contestó que «las tarjetas eran fáciles pero que ver un libro era difícil».

---

[8] Siempre que mencione sesiones de VEO, debes partir del hecho que la persona tiene sus ojos tapados con un antifaz.

[9] En general, el desarrollo de la VEO se empieza con la identificación de colores antes que las formas y letras.

Con mi experiencia, le cambié rápido el libro por una tarjeta y le dije: «anda, pues vamos a por más tarjetas, para que tu VEO sea tan potente que incluso puedas leer libros». Se enderezó y empezó a describirme de nuevo las tarjetas con excelente precisión. Ahí descubrí una de las creencias que le bloqueaban su VEO (y posiblemente también su funcionar diario): la percepción de que algo es difícil le hacía pensar que era incapaz, en este caso ver un libro.

Quienes estamos vinculados al mundo de la VEO y la intuición, sabemos que es importante que las personas salgan de su zona de confort, que utilicen sus capacidades más allá de sus niveles habituales. No vale vivirnos en nuestro «pobre yo»: la mente que utiliza VEO es una mente que cree que puede. Y yo estaba decidida a que Ferran terminara su clase viendo un libro para que esta creencia dejara de influirle tanto. Así que planteé la siguiente estrategia: después de algunas tarjetas, le di un libro de estos infantiles en el que, por página, hay un dibujo y una palabra. Tenía el mismo tamaño que las tarjetas previas, y mi comentario simplemente fue: «mira, ahora te doy muchas tarjetas juntas para que me digas cuáles de ellas te gustan más; vamos a elegir cinco».

Traté de no utilizar la palabra «libro» en ningún momento. ¿Sorpresa? Siguió viendo todo y me decía cuáles sí y cuáles no le gustaban. Después de ello, le di otro libro (abierto) tamaño A4 que contenía varios dibujitos por página con su palabra descriptiva debajo (p. ej. Una página llena de animales) y le dije «mira, esto son tarjetas más grandes donde hay más dibujos en cada una de ellas, vamos a buscar dónde está el cocodrilo» y pudo descubrirlo. Para terminar, le dije: «oye, la primera tarjeta tiene una frase, ¿vamos a leerla?», (realmente le pregunté por el título del libro) y pudo leerla.

Lo más fascinante para mí fue que, al destaparle los ojos y mostrarle que había podido ver el libro perfectamente, me miró con cara de sorpresa y me dijo: «anda Íngrid, ¡pues yo pensaba que eran tarjetas juntas como me dijiste! ¡Jamás hubiera imaginado que tenía un libro entre manos!»

¡Qué increíble! Mi reflexión fue que su mente creyó que sí podía ver las tarjetas y por ello las vio, mientras que, si hubiera creído tener un libro, no habría podido, porque le despertaba la percepción de que era difícil y no podría, y eso lo contraía emocional y físicamente.

Si la VEO es una habilidad que nos permite ver a través de la materia (los antifaces), llego a la idea que sus límites de visión no pueden ser físicos… Lo que me lleva a preguntarme a menudo hasta dónde puede llegar. Por ahora, no tengo la respuesta, pero sí creo que los límites de la VEO son, sobre todo, mentales: si yo creo que «ver teniendo los ojos cerrados» o que «ver en todas direcciones» es difícil o imposible, así mismo lo experimentaré. Si yo pienso que puedo y que es posible, con práctica, lo lograré. Si mi mente piensa que el juego de intuición al que se va a jugar, solo se puede ganar desde el azar o mediante la estadística, estas van a ser las opciones con las que voy a jugar, porque mi mente no se abrirá a usar más capacidades.

Solo trabajando con alguien sin ninguna creencia limitante (vinculada a la práctica de la VEO) podríamos conocer estos auténticos límites de la habilidad… pero de momento no lo encontré (si le conoces, dile que le busco ;)). Así que sigo investigando a partir de las creencias con las que viene cada uno, guiando para desactivarlas y descubriendo hasta dónde se permite llegar cada persona.

Un ejemplo claro de esta frontera, si hablamos de creencias y de la práctica de la VEO, en la que se precisa tener los ojos físicos tapados, es que hay personas que ven a través de los antifaces teniendo sus ojos abiertos y otras, con sus ojos cerrados. Hay quienes siempre necesitan taparse los ojos para accionar su VEO y, para otros, con solo cerrarlos es suficiente. ¿Cómo puede ser que unos puedan y los otros no? Si no necesitamos el ojo físico para ver con la VEO, ¿por qué algunos son incapaces de accionarla cuando cierran sus ojos?

Estas diferencias o limitaciones se deben, desde mi punto de vista, justamente a las propias limitaciones que concibe la mente cuando desarrolla una idea de cómo funciona algo. Hace un tiempo elaboré un documental en el que varios niños con los que he trabajado me compartieron su experiencia. En este enlace puedes ver el testimonio de algunos niños respecto a la práctica con los ojos abiertos o cerrados:



Pregunta a los niños: ¿Ojos abiertos o cerrados?

La intuición y la VEO son, para mí, habilidades mentales y por ello, sus fronteras son las concepciones de la mente misma y lo que se permite vivir. Nuestra sociedad actual no contempla como algo natural el poder utilizarlas y, por ello, acumulamos más creencias que nos las frenan (esto es imposible, cuando lo haga lo creeré, seguro que ha sido casualidad, yo no puedo, soy demasiado racional para ellas, si no me explicas cómo funcionan (biológicamente), ¿cómo puedo entrenarlas?, no sé cómo empezar porque no las entiendo, he escuchado que en adultos es más difícil…). Creo que, en la medida en la que reconozcamos y

normalicemos su presencia y utilidad, además de generar más protocolos, a más personas les será más fácil poder desarrollarlas y de forma más potente, ya que su mente racional tendrá un entendimiento mayor de su existencia y se reducirán sus creencias limitantes (resistencias).

Vinculado al mundo de las creencias y las emociones que nos generan, en otra ocasión descubrí algo que me fascinó. Era la primera sesión VEO con Laura, de 9 años, y estábamos sentadas en dos sillas frente a frente. Activó la VEO muy rápido: pasamos de ver tarjetas a leer libros en relativamente pocos minutos, y todo lo describía rápido y perfecto. Como estábamos avanzando mucho, decidí guiarla hasta la mesa para poder hacer un ejercicio allí. Yo estaba plenamente confiada que podríamos hacerlo y terminarlo fácilmente. Qué gran sorpresa me llevé cuando la niña se sentó en la mesa y me dijo que ya no podía ver el libro que tenía entre manos.

A veces, el movernos nos distrae, así que nos concentramos otra vez y le propuse ver de nuevo primero algunas tarjetas y ya luego seguir con el libro y el ejercicio que le quería proponer. No pudo ver ninguna tarjeta. Incluso, para darle confianza, probé diciéndole: «mira, esta tarjeta la hemos visto hace un rato, vamos que tú puedes, ya la has visto antes, esta es fácil, ¿cuál de ellas es?» Nada. Le propuse que sonriera, que pusiera su espalda de confianza bien recta[10]. Nada… Ella se esforzaba, lo veía claramente, pero no había manera.

Tenía que descubrir qué pasaba allí. Algo había cambiado, pensé que alguna creencia se había activado, pues hasta un minuto antes todo era diferente. Yo la guiaba igual, ella se concentraba igual, el material era el mismo… Traté de ver la situación con perspectiva y percibí que lo

[10] Desde mi experiencia, y la de otras compañeras del gremio, la actitud física y la expresión facial son elementos muy importantes en la apertura de la VEO.

único que había cambiado era que antes estábamos en unas sillas, y ahora frente a la mesa. Así que se me ocurrió preguntarle que qué le pasaba a la mesa, y para mi sorpresa, me dijo que la mesa lo hacía todo difícil.

En estos entrenamientos, tenemos que ser rápidos en dar soluciones a la situación, para que la persona no se viva más de la cuenta en la sensación de incapacidad, así que le dije: «ah, pues nada, nos volvemos a las sillas que estaremos más cómodas». La acompañé de nuevo y recuperó su VEO. Como en el caso de Ferran, no quise que se fuera con el fracaso, así que hicimos un ejercicio para trabajar esta creencia[11] y que la mesa ya no fuera un elemento que la incapacitara. Terminé la clase diciéndole: «mira, ahora ya tienes tanta confianza dentro de ti, que ni la mesa puede contigo. Si tú respiras inhalando esta confianza, verás que eres capaz de hacer cualquier ejercicio en la mesa».

La mamá de Laura me la trajo porque tenía muchos problemas de rendimiento en el colegio[12], se equivocaba mucho en clase, no entendía lo que se le pedía y se ponía muy nerviosa. Fue una gran sorpresa para mí que su maestra, al cabo de unos días, dijo que había mejorado muchísimo, que ya terminaba los ejercicios ella solita y que se equivocaba mucho menos. ¿Casualidad? Puede ser. Pero en las siguientes sesiones VEO, Laura pudo hacer todos los ejercicios que le propuse estando en la mesa, y lo disfrutó.

El conocimiento empírico que tengo de la VEO me lleva a imaginarla como una puerta que puede abrirse o cerrarse con relativa facilidad. Así como nuestros ojos tienen sus párpados para cerrarse según nuestra voluntad, esta otra forma de ver también puede activarse o

[11] El ejercicio es parte del entrenamiento mediante el Método VEO.

[12] El Método VEO no solo entrena la VEO sino que también trabaja el mundo emocional, conductual y actitudinal de las personas.

desactivarse en un instante. Siguiendo la idea que para mí la actitud interna de la persona durante la práctica (creencias, actitudes y emociones) condiciona cómo se expresa la habilidad, he llegado a la conclusión que si se activa una creencia limitante (p. ej. No puedo, es difícil) la VEO se inactiva porque la mente hace el gesto de cobijarse y protegerse ante aquello que percibe como dañino.

Algunas personas son muy buenas disimulando sus vulnerabilidades, pero en la práctica de la VEO el disimulo no nos sirve. Si algo te bloquea, no lo puedes ver o te cierra la visión. Es uno de los aspectos que más me gustan del proceso, pues ves realmente a la persona sin todas esas protecciones y apariencias que se va construyendo a su alrededor. En el entrenamiento de la intuición, también pasa algo parecido, aunque quizás no siempre se ve de forma tan contrastada.

Existen multitud de técnicas y métodos para transformar creencias limitantes, pero el primer paso en casi todas es el darnos cuenta de que ahí están. Cuando entrenes tu VEO o tu intuición, permítete de vez en cuando verte con perspectiva y observar con qué actitud, emociones o creencias accionas: identifica las que te empoderan y recréate en ellas, y juega a cambiar aquellas partes que, por decirlo breve y conciso, te contraen en vez de expandirte. Utiliza la técnica que más te resuene y sigue perseverando.

…

Las convicciones mentales previas condicionan la experiencia, pero no tenemos convicciones para todo. Ahora mismo, si nunca habías leído de este tema, tu mente está procesando a toda potencia la información que estás leyendo, para poder comprender el contenido que te comparto e integrarlo en su red de información mediante inferencias y asociaciones,

entre otras estrategias. Así que también existe la posibilidad de construir nuevas creencias directamente, cuando no las hay. Si no sabemos cómo funciona la VEO o la mente intuitiva, no tengo creencias que la describan.

Me reí mucho una vez con Mireia, de 7 años, que ya podía ver todo muy bien con su VEO lo que estaba enfrente de ella y le propuse ver por los lados sin girar la cabeza. Total, si no utilizaba sus ojos, ¿por qué limitarse a concentrarse a ver solo lo que había enfrente? Estábamos sentadas y le puse una tarjeta a la izquierda, a la distancia de un brazo, y la guie para que descubriera sus colores y formas poniendo su mano encima, sin que girara su cabeza. Lo intentó unos segundos y me dijo que no podía. Mi percepción (o quizás mi mente intuitiva) me dijo que su mente no sabía cómo hacerlo y que ese «no poder» no era por falta de confianza en ella sino por falta de estrategia. Así que le dije, con tono de obviedad: «a ver Mireia, ¿no tienes tú un agujero al lado de tu cabeza?» Y me dijo: «sí, la oreja». A lo que le respondí: «pues sal a ver por tu oreja, ya tienes el agujero hecho». Me escuchó, asintió, hizo un gesto con la cabeza, así como cuando nos queda agua en la oreja y queremos que salga, y me dijo: «anda, ¡pues sí! ¡Ya salió mi VEO por allí! ¡Es un elefante azul!» Y así era, tenía una tarjeta con un elefante azul en el lado izquierdo.

A quienes sois guías de este tipo de entrenamiento, recordad que a veces nuestra mayor función consiste en encontrar aquella propuesta que les va a dar las indicaciones para que este «salto cuántico» se dé, y compartirla con la certeza de que funcionará. Puede que esta frase que tan bien me funcionó con Mireia no me sirva para nadie más. Hay que conectar con cada persona con todas nuestras mentes (analítica, intuitiva, creativa, emocional…), y encontrar aquellas palabras y aquel tono que los

va a llevar a superarse a sí mismos. A veces pruebo varias propuestas y no doy con la que necesita la persona, y otras veces, como esta, es fantástico.

Otro día estaba con Mar, de 9 años, y quisimos practicar a ver cartulinas de colores a través de la pared con la VEO. Una de las dos estaba en una habitación y la otra, en la de al lado, las dos mirando hacia la pared que ambas salas compartían[13]. En un inicio no lograba ver qué cartulina le ponía en la pared de la otra habitación, a lo que yo me acerqué y le dije, como compartiéndole un secreto: «Mar, ¿has visto alguna vez una pared al microscopio? –me dijo que no– pues mira, en realidad tiene como unos agujeritos muy pero que muy pequeñitos, por donde pasa el aire de una habitación a la otra, aunque nosotras no los podemos ver con nuestros ojos físicos. Tú concéntrate y manda a tu VEO[14] a pasar por estos pequeños agujeros; cuando cruce al otro lado, simplemente va a "chocar" con el color que habrá».

La niña me miró con cara seria de «comprendo», se concentró de nuevo, y acertó el resto de colores que le puse[15]. Hay que dejar volar la imaginación para que la parte racional encuentra una explicación, un camino, una estrategia… que le haga pensar que es posible, y de ahí activar la VEO o la intuición.

La experiencia también me ha llevado a la conclusión que, en gran porcentaje, quien realmente activa la VEO no es el guía (nosotras) sino la actitud interna de quien se entrena (junto con otras variables

[13] Si quieres conocer el juego en detalle, búscalo como juego «3.28. A través de la pared: colores».

[14] Si le preguntas a una persona que tiene la VEO activa cómo describe la habilidad, te dirá que es como una luz que sale de su interior e ilumina el mundo, así lo puede ver y describir.

[15] Trabajábamos con 12 colores distintos, que se podían repetir, e hicimos el ejercicio unas 10 veces.

intangibles de las que no son motivo este libro), aunque los aprendices a menudo necesitan que su maestra les diga que van por buen camino para no abandonar o por permitirse creer en ellos.

Una vez estuve trabajando con dos hermanas de unos treinta y tantos años. Las dos eran personas muy alegres, abiertas y con cierto bagaje en el autoconocimiento. Durante las primeras sesiones, la mayor no terminaba de encontrar la forma de tener éxito en los ejercicios que hacíamos (uno era, por ejemplo, clasificar una pila de cartulinas en azules y amarillas), y yo no encontraba qué decirle para que esto cambiara.

Sin embargo, en una sesión llegó, me miró, y me dijo: «Íngrid, hoy voy a ver». No me lo dijo con prepotencia ni con necesidad. Era una constatación. Un hecho. No cabía otra realidad diferente a esta. Simplemente. La confianza justa. La tranquilidad justa. El desapego al resultado adecuado. Mi respuesta simplemente fue: «pues vamos allá».

¿Qué pasó? Pues que vio absolutamente todos los colores con los que trabajamos, teniendo sus ojos tapados. Si le di cartulinas de hasta 10 colores distintos, pudo identificarlas todas sin ningún error (y eso que le di más de 30 cartulinas). ¿Hice algo especial yo como guía? Creí en ella, en su actitud, y tampoco dudé de que lo lograra. Pero el trabajo de cambiar de actitud ya lo había hecho ella, poco tuve que hacer en este caso.

Como certificadora VEO escucho a veces instructores preocupados porque no logran activar la VEO al niño con el que trabajan… y yo me pregunto: aunque la metodología sea muy buena, ¿con qué actitud entra el niño en la práctica? Si el aprendiz confía en él y tiene ganas de entrenar, se lo va a poner muy fácil a su maestra, pero si

desconfía, duda, está desmotivado o no tiene interés, la maestra va a tener que lidiar primero con ello antes de esperar algún éxito en la práctica.

Si te entrenas a nivel particular, observa tu actitud y transfórmala, de ser necesario. Si entrenas a otros, recuerda que no eres el único responsable del éxito: la persona que tienes delante y su actitud influye. Ahora… ¿cómo le damos la vuelta? Cada método tiene sus estrategias y seguro tú crearás otras. No te rindas, pero tampoco cargues con todo.

Para mí, la **confianza** es un punto clave en estas prácticas. La confianza en toda su amplitud: como maestra debo confiar en que yo puedo guiar, que soy capaz, y también confiar que mi aprendiz puede lograrlo; como aprendiz que se entrena, debo confiar que yo puedo lograrlo y, si me guían, debo sentir confianza hacía la maestra que me entrena. Además, para ambas partes necesitamos confiar en que estas capacidades existen, porque si no nuestra mente nunca va a apelar a ellas para descubrir el mundo y el entrenamiento será un sinsentido.

LOS PARADIGMAS

Todo empieza por cómo eliges pensar.
ANÓNIMO

La realidad es compleja y misteriosa. La mente humana también. Los seres humanos nos esforzamos en dar sentido, compartimentar y controlar la realidad, para poder aumentar la sensación de seguridad en nuestro vivir. Buscamos construir un paradigma que la explique, pero, al hacerlo, omitimos parte de la información que la conforma. Existen muchas ideas, leyes, filosofías, corrientes, teorías, modelos y religiones que podemos elegir, cuando se va al supermercado de la información y se elige aquello que mejor encaja con la estructura de la mente y los miedos que necesita superar.

A mí me fascina la capacidad que tiene nuestra mente de auto–convencerse (y convencernos a nosotras, dicho sea de paso, si nos despistamos) de la información que elige comprar en este supermercado; que, viviendo la misma experiencia, nuestra comprensión de ella pueda llegar a ser a veces tan diferente comparada con otros; cómo, de toda la información que recibimos, elegimos aquella que sustenta nuestros argumentos para que se sigan fortaleciendo, y omitimos la que nos los haría tambalear.

Creo que es importante tener unas ideas que nos permitan dar un sentido a la práctica de la intuición y la VEO. Cuanto más convencida esté tu mente racional, mejor hará su trabajo en los juegos que se

proponen. Tener la sensación que entiendo de qué va la situación, me da tranquilidad y seguridad, dos elementos claves para el entrenamiento. Además, si mis creencias me animan, llegaré más lejos.

Por ello, quería compartirte las ideas y teorías que a mí me han servido para encajar las experiencias que vivo en mi profesión y poder enhebrar estrategias con sentido y útiles para quienes vienen a mi centro. No tienes por qué hacértelas tuyas. Léelas, dales algunas vueltas, y utilízalas como puente para construir tu propia concepción del mundo de la VEO y la intuición. Si te peleas con ellas, no te van a servir para tu práctica.

A veces me encuentro con familias que me preguntan cómo es posible que su hijo pueda leer con sus ojos tapados, o me preguntan directamente si es la glándula pineal, el tercer ojo, la conciencia, la mente superior o qué es. Mi respuesta no acostumbra a gustarles… ya que les digo que no lo sé. Soy consciente de la posición influyente que tengo en este momento: me ven como la experta, y lo que yo les diga, así lo van a sentenciar. Les respondo que se queden con la explicación que más les convenza. Yo no sé explicarte cómo es posible, pero sí puedo indicarte cómo hacerlo posible. No me incomoda vivir sin esa respuesta, aunque entiendo que a muchos sí les hace falta.

Tengo mi forma de comprender la VEO y la intuición y te la comparto por si te sirve. Pero parte de la idea que, al final, todas las explicaciones que vayas a encontrar sobre este tema no son sino un intento de acercarnos a entenderlo. Recuerda el capítulo anterior. Las ideas que elijas van a construir en ti unas creencias que van a dar una forma concreta a la expresión de tus habilidades. A día de hoy me atrevería a decir que nadie tiene la respuesta definitiva, así que sé un poco crítico con lo que leas.

...

Volviendo a la analogía anterior del supermercado de la información, te diré que elegí la idea que me dice que **yo no soy la mente pensante** que tengo en mi cerebro, sino que soy quien observa dicha mente pensante. No soy las creencias con las que interpreto el mundo, soy quien es consciente de ellas. Que yo no soy la lógica, sino que soy quien observa la lógica de los argumentos que van desfilando en mi mente. Esto me ha sido útil para mi práctica con la VEO y la intuición, porque me permite situarme en una posición que no está tan limitada por mis paradigmas sobre quién soy y de lo que soy capaz. Ponla a prueba y permítete descubrir si también te sirve.

Del supermercado elegí también la actitud de **vivir la vida como un juego**. Que, parecido a un tablero donde existen unas reglas que hay que respetar y una situación de partida con la que hay que lidiar, en cada instante nuestro tablero personal de la vida cambia, sea de situación o de reglas. Sin embargo, al final, como en los juegos, está en mis manos seguir buscando nuevas estrategias y recursos para llegar a mi objetivo. Y, sobre todo, disfrutándolo.

Esta idea me ha servido para mi práctica con la VEO y la intuición, porque permite a mi «yo que lo pasa bien» ser más importante dentro de mí que mi «yo que lo quiere hacer bien o no quiere equivocarse». Ponla a prueba y permítete descubrir si también te sirve.

Hace un tiempo hice el método VEO con un chico de 12 años que lo veía con mucho potencial, pero parecía pelearse con la experiencia. Quería ver con su VEO, pero no terminaba de relajarse; se concentraba, pero no llegaba a ver nada y todo el rato se estaba bajando y apretando más los antifaces, hasta el punto que casi le tocaban la boca. Paré unos

segundos la práctica y se me ocurrió preguntarle: «Marc, ¿te da miedo hacer trampas?» Y me dijo que sí. A mis adentros sabía que el chico estaba a un pasito de poder activar la VEO, pero que esa preocupación lo tenía frenado.

Después de unos instantes de reflexión, se me ocurrió preguntarle: «oye, ¿tú sabes por qué los niños ven tan fácil con los ojos tapados y a los adultos les cuesta más?» Y me dijo que no. A lo que le respondí: «es que para ver con los ojos tapados hace falta pasárselo bien, y los niños os entrenáis muchas horas cada día a jugar y pasarlo bien, mientras que los adultos ya no sabemos». Me hizo gracia su respuesta: «pues es verdad, Íngrid, ya no sabéis jugar».

Terminé el diálogo diciéndole que haríamos un pacto: yo me encargaba de vigilar los antifaces y él se encargaba de pasárselo bien. Aceptó, cambió su actitud por completo y a los cinco minutos estaba leyendo un libro de forma fluida, como si el antifaz negro fuera transparente.

Parece fácil, ¿verdad? Lo es, con las condiciones adecuadas.

En este supermercado, también encontré la *Teoría de la Completud*, del Dr. Pang Ming (*Hunyuan Entirety Theory*[16]), que explica que la realidad se divide en materia, energía e información y que, como nuestra mente es información, tiene la capacidad de poder interaccionar directamente con el nivel «información» de la existencia y «conocer» o «saber» que una manzana es verde y no roja sin necesitar los cinco sentidos que conocemos.

[16] Para más información, visitar «daohearts.com»

También explica que la información que la mente «conoce» de esta forma se puede procesar y hacer consciente mediante un pensamiento abstracto (habilidad *gan zhi*), una imagen (habilidad *tou shi*) o las sensaciones en el cuerpo (habilidad *gan ying*).

Esta teoría me ha servido para la práctica con la VEO y la intuición, porque por un lado me da estos argumentos fundamentales que mi mente necesita para comprender cómo es posible y, por el otro, me permite aceptar que a veces mi intuición va a transformarse en un pensamiento, otras veces en una visión y otras en una sensación o percepción. Y que todo es válido.

Del supermercado también me llevo mi experiencia práctica con las maravillosas personas que han formado parte de ella y su actitud al entrenarse. Una vez, en una formación que impartí y después de una gran práctica exitosa con los niños, se me acercó uno de los inscritos y me dijo: «Íngrid, yo había interaccionado poco con la niña, porque el otro instructor había tomado la iniciativa de guiarla. Sin embargo, me dije que tenía que intervenir con alguna frase motivacional. Sabía que se lo tenía que decir con tanta certeza a la niña que no cupiera duda en este universo de lo contrario. Me acerqué a ella y le dije que, si sacaba la lengua, podría ver la tarjeta que tenía en sus manos. La niña me escuchó, sacó la lengua y, en ese instante, activó la VEO y empezó a ver toda la tarjeta. ¡Qué increíble! Hoy he descubierto la importancia de **la confianza en uno mismo, en el proceso y en el otro** como puerta para que se exprese nuestro potencial. Estoy seguro que si le hubiera dicho que girara su cabeza para ver con su oreja, lo habría logrado igual, porque lo importante ha sido la confianza y certeza que le he transmitido, y que se la ha creído».

Como ya te he contado antes, de ellas y de muchas otras, me llevo la idea de que la confianza en todas las facetas y en todas las personas de la experiencia es vital. Prueba a conectar con ella antes de la práctica y observa el cambio en los resultados.

También me quedo con la importancia de **la presencia**. El estar presente en la acción que voy a llevar a cabo. Si mi mente está más en el resultado que quiere lograr que en lo que tiene que hacer, mi mente intuitiva no se activará. Si mi mente está más en lo que he vivido hoy o lo que me queda por vivir, mi mente intuitiva no se activará.

Imagina que tu **atención** tiene un valor de 100 y que la puedes utilizar para procesar varias cosas de forma más o menos simultánea, siendo que luego una de estas cosas se queda un 20%, otra un 40%, otra un 30% y otra un 10%. Para entrenar la VEO o la intuición necesitamos que toda tu atención esté centrada en el juego. Te pongo un ejemplo para que me sigas fácilmente: imagina que, como aprendiz, te dispones a llevar a cabo uno de los juegos de este libro y estás motivado para hacerlo, aunque como es tu primera vez no te sientes muy seguro. Además, no puedes estar mucho tiempo entrenando porque, como todos los adultos en esta sociedad, tienes muchos pendientes que atender. El 25% de tu atención está centrada en lidiar con la causa de estrés que sientes (miedo a no lograrlo), el otro 25% en recordar en bucle lo que tienes que hacer después para no olvidarte de nada y el 50% restante se dispone a resolver el juego. En estas condiciones tu mente no podrá capturar y procesar toda la información sutil con la que conecta, y puede que no tengas éxito con el resultado. Esto no significa que no seas capaz, sino que es bueno para ti encontrar la forma de soltar todo lo que captura tu atención y sentir que, en este momento, en este universo, solo existe el juego y tu persona.

En la misma línea, hay quienes llegan al entrenamiento con el pensamiento (consciente o inconsciente) de que, si logran ver, lograrán sentir que son suficientes, que ya son más valiosos o que los demás los reconocerán más… Esto te presiona, te exige y, de nuevo, te saca de tu presente, ya que te vas a la expectativa de lo que puede llegar a cambiar si tienes éxito. Elige una estrategia para estar presente antes de pedir a tu intuición o a tu VEO que ejecute una tarea. Prueba a respirar, a decirte que ya eres suficiente, a enraizarte, a imaginarte transparente o lo que quieras, y observa la diferencia.

Una forma bonita y divertida de atraer la atención en el presente es mediante los juegos que se conocen como *Brain Gym* o Gimnasia Cerebral[17]. Sin entrar en debatir si cumplen o no el propósito para el que fueron creados, estos juegos te piden trabajar la motricidad fina y la gruesa, junto con la coordinación, el sentido del equilibrio y la localización del espacio. Si no estás plenamente concentrado en ellos, difícilmente lo vas a lograr. Hacer alguno de estos juegos durante dos o tres minutos antes de la práctica pueden ayudarte a que el presente capture tu atención.

A veces puede que te tome más tiempo lograr este estado de presencia que hacer el ejercicio de entrenamiento en sí mismo. Recuérdalo para que la impaciencia no te gane. La **paciencia** es un arte que necesita ser trabajada para muchos, seamos niños o adultos.

No puedo pasar por alto tampoco la importancia de **la tranquilidad o el estar relajados**. Una persona muy nerviosa por si lo va a conseguir, impaciente o inquieta porque al tener los ojos tapados no puede controlar lo que pasa a su alrededor, va a «cerrar» la vía que utiliza

[17] Si buscas en internet encontrarás libros y videos donde se comparten muchos de estos ejercicios.

nuestra mente para conectarse con el mundo que le rodea. Una mente relajada está más abierta a la información con la que conecta, o la percibe con mayor claridad.

Recuerdo al primer niño con el que trabajé como instructora VEO cuando regresé a mi tierra, Sergi, y cómo en la cuarta sesión de entrenamiento, y teniendo él los ojos tapados, me dijo si podía descansar un poco porque ya llevábamos rato tratando de descubrir con la mente colores de distintos materiales. Se recostó en la silla y después de unos segundos, comenzó a describirme su experiencia, todo sorprendido: «Íngrid, ¿puede ser que esté viendo las letras de la camiseta que llevo? Mira, aquí está la L, la U, la N, la A…». De inmediato le puse una tarjeta de estas infantiles, con dibujitos, encima de las letras de su camiseta y pudo explicarme todo lo que veía en ella. Y con la siguiente tarjeta, y la siguiente… Fue muy bonito ver el «salto cuántico» que dio su mente al relajarse.

Finalmente, de esta experiencia práctica, también he descubierto la importancia del **cansancio**. Todos tenemos una batería diaria que a veces se termina antes de que nos acostemos, o nos queda muy poca energía para las horas finales del día. Seguramente te darás cuenta que si estás muy cansado tu mente no tendrá fuerza para utilizar su parte intuitiva, ni tu VEO para activarse. Pregúntate qué te puede recargar, o bien tómate un descanso de la práctica ese día. Es importante acompañarnos con cariño y respeto.

En este sentido, tanto el Zhineng Qigong como la escuela de Bronnikov parten de la idea de que, querer «ver con la mente», es una acción en la que se pierde energía, pero no hay entrada de energía. Por ello, si nos imaginamos como baterías, necesitamos recargarnos antes de nuestra práctica para que nuestra mente tenga más energía y nos sea

mucho más fácil percibir las respuestas sutiles que descubre la mente. El Chikung o el yoga dinámico son técnicas que nos ayudan a acumular energía dentro de nosotros, así como algunas técnicas de respiración. Si investigas un poco, seguro que encontrarás varias propuestas para aumentar tu energía y, por consiguiente, tu claridad mental.

Si tienes mucho interés en desarrollar estas habilidades, también puedes plantearte si puedes incorporar hábitos en tu día a día que incluyan fortalecerte físicamente o mejorar tu alimentación, ya que de esa forma tendrás más energía y fuerza vital para la práctica.

…

A parte, tengo otras ideas que quiero compartir contigo, sobre las habilidades en sí mismas. Creo que te van a servir, tanto si ya eres instructor VEO como si vienes de otro camino.

PRIMERA

Normalmente definimos «ver» como la capacidad de percibir las imágenes del entorno (colores, formas y distancias) utilizando nuestros ojos físicos. Cuando hablamos de intuición y VEO, utilizamos «**ver**» como sinónimo de percibir, intuir, sentir u observar.

Por ejemplo, si una persona está buscando con su intuición un objeto escondido, puede «ver» que está bajo algo verde, aunque no necesariamente tiene una imagen definida de dicha percepción, puede ser un pensamiento inesperado o una sensación. Es importante tenerlo en cuenta para que mi persona al practicar no descarte ese «ver» distinto y confíe en él.

SEGUNDA

La visión extra ocular, en general, se desarrolla captando primero los elementos más **grandes, quietos y cercanos** a mí (p. ej. En una tarjeta con un dibujo detallado de un bosque y una letra B grande al lado, posiblemente identifique antes la B que el bosque, y si la tengo en las manos identificaré más cosas que si la tengo lejos de mí), para pasar progresivamente a poder ver detalles más pequeños (o leer un libro), detalles más lejanos y, finalmente, en movimiento (una pelota).

Como maestra de personas que ya tienen su VEO desarrollada, os recomiendo tener presente estos pasos y si alguien está batallando en su práctica porque no logra ver todo lo que quisiéramos, tomemos en cuenta este camino y no avancemos hasta que tengan cada paso superado.

TERCERA

También vale la pena tener en cuenta en nuestra práctica que el desarrollo de estas habilidades **es de todo menos estructurado**. Si yo me coloco sentada de forma rígida, como si estuviera en un examen, y mi material lo sitúo enfrente de mí como si fuera un libro para leer, tendré pocas posibilidades de mejorar en el desarrollo; de lo contrario, si mi espalda está más flexible, mi mandíbula relajada, incluso sonrío… o si juego a poner mi material enfrente de mi cara, a los lados de mi cabeza, por atrás, o cerca de mi pecho, lo muevo como bandera, lo inclino… puede que me sorprenda, porque muchos encuentran un ángulo o posición en la que es más fácil «ver» la información del material (tarjeta, cartulina o lo que tenga en las manos), comparado con el resto de posiciones corporales.

Permítete olvidar que a lo mejor alguien te está mirando y siéntete libre de fluir como tu intuición te invite. Imagina la siguiente metáfora: que tu cabeza es una cueva y quieres descubrir por dónde hay un agujero por el que entra luz y tu mente puede asomarse a ver el mundo.

CUARTA

Te comparto un truquito, sobre todo si eres de los más racionales. En general, si tu cabeza está mirando al frente o incluso un poco hacía arriba, probablemente tu mente estará rebuscando en el interior de tu cerebro para dar con una respuesta; si tu **cabeza** está un poco **inclinada hacia abajo**, como si quisieras «ver» por la frente, probablemente tu mente se estará abriendo a recibir o a buscar la información fuera, que es donde está. Puedes jugar a imaginarte que tienes una ventanita en la frente, que tienes un cuerno de unicornio que quieres enfocar donde está

el material, o que eres una jirafa que baja su cuello para ver de cerca lo que te propones investigar. También puede servirte la imagen de alguien que quiere acercarse a un papel para ver más de cerca la letra pequeña.

QUINTA

A lo largo del libro, encontrarás los términos **mente racional**, **mente creativa**, **mente intuitiva** y **mente emocional**. Para mí es la misma entidad, pero funcionando diferente, por eso la categorizo. En este contexto, te propongo entender:

- La Mente racional como la mente que elabora argumentos mediante la lógica, la estadística, la que trata de justificar o cuestionar la experiencia. La que trata de encajar lo que vive con lo que sabe.
- La Mente creativa sería el equivalente a la imaginación, que guarda relación con la fantasía y la capacidad de representar cosas reales e ideales[18].
- La Mente intuitiva puedes equipararla a la actitud mental de ir a buscar información a fuera, en vez de solo trabajar con la que existe dentro de la base de datos mental; es la mente que no se cuestiona el pensamiento espontáneo que tiene.
- La Mente emocional hace referencia a la mente pensante cuando está condicionada por las emociones que vivimos.

SEXTA

Las personas que viven mucho en su **mundo imaginario** o su **mundo racional**, a veces les ocurre que, de lo que responden, un porcentaje es

[18] Extraído de la versión en línea del *Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española*, actualización del 2021.

correcto y otro es completado por dicha imaginación o razón. Te voy a poner un par de ejemplos para que me sigas fácilmente.

Una vez trabajé con una niña de tercero de primaria que vivía mucho en su mundo mental y le costaba concentrarse en los ejercicios del colegio. En el transcurso de la activación de su VEO hubo momentos en los que me describía lo que había en las tarjetas, pero no lo describía así cómo era en realidad.



Figura 1

En la Figura 1 puedes ver claramente un elefante que está dibujando, ¿verdad? Pues cuando Aina me describió la tarjeta, después de identificar perfectamente los colores y señalarme dónde había un dibujo, me dijo que era de «un papá Noel que tiene el brazo levantado, debajo hay un papel y al lado pone ELEFANT». ¿No te parece muy curioso? Si alguien puede leer una palabra, ¿cómo es que no ve bien el dibujo? Es parte de este proceso de «salir de mi cabeza» y quedarme solo con la información de afuera y no con lo que yo creo, pienso, imagino, deduzco, supongo o razono.

El siguiente caso es muy frecuente en la práctica con adultos. Cuando nos entrenamos, nuestra mente empieza percibiendo fracciones de la información, y luego la completamos con nuestras ideas casi sin darnos cuenta. Observa la siguiente imagen (Figura 2). Está claro que es una rana. Para que lo sepas, casi toda la foto es verde y la rana es verde, azul y amarilla, con su ojo marrón.

Una vez una persona me dijo: «hay verde, algo redondo… que parece un aguacate… y al lado hay como unas líneas que parecen unas ramas… sí, son ramas… ¡Es un árbol de aguacates!» La misma foto, en otra ocasión con otra persona, su respuesta fue: «me viene como un par de líneas, así como triángulos… una al lado de la otra… (Para que te sitúes, me dibujaba con el dedo la forma que tienen las patas de la rana justo sobre ellas, las estaba perfilando) ¡Son montañas! Y arriba hay un cielo, y también hay árboles…».



Figura 2

¿Te das cuenta de lo que pasó? En un inicio, en ambos casos había una percepción real (aunque fuera solo de un detalle de la tarjeta) de lo que allí había, pero con la necesidad de dar sentido a lo percibido y

de completar los vacíos informativos, la mente racional trató de conectarlo con algo que ya se conoce, como es el aguacate o unas montañas. La respuesta que sigue después de hacer esta conexión errónea ya no corresponde con la tarjeta. Y en ocasiones puede alejarse mucho de lo que realmente hay.

Permítete con la práctica descubrir cómo seleccionar aquello que es real de lo que tu mente te ha completado. Solo tú vas a poder acompañarte en descubrir esta diferencia, pues al final la línea entre percepción y pensamiento es muy fina.

SÉPTIMA

Es necesario acompañarnos en nuestra práctica con **motivación**, y si doy una respuesta (las montañas) y luego resulta ser otra (una rana), es importante que me reconozca que sí descubrí la forma de las patas, aunque luego mi mente se encerrara de nuevo en sus ideas en vez de seguir concentrada en el material de afuera. Si me quedo con que dije montañas y era una rana, esto me va a desanimar o a hacer creer que no puedo o no es posible, y mi mente ya no tendrá fuerza para accionar con VEO o con intuición.

Debo **reconocerme** mis éxitos y descubrir en qué momento me desvié, para que pueda aplicar las estrategias necesarias para que no ocurra otra vez. Cuando tenga éxito, me puedo preguntar qué actitud interna me ha llevado a ello o qué percepción he tenido para poder repetirlo; cuando me equivoque, me puedo hacer las mismas preguntas con el objetivo de descubrir qué es aquello que me desvía.

OCTAVA

El **lenguaje** es fundamental en esta práctica. Las palabras que elegimos para preguntar o motivar al que aprende, o las palabras con las que nos acompañamos, tienen la capacidad de llevarnos a resultados completamente diferentes. Recuerda el caso de Ferran, que al inicio no podía ver el libro. Por ello, es importante que cuando preguntamos: «¿Qué color hay aquí?», utilicemos verbos que inviten a la mente a salir a fuera (sentir, percibir, mirar, intuir, investigar, descubrir…), ya que si utilizamos verbos opuestos (pensar, imaginar, deducir, suponer, creer…) la mente buscará la respuesta dentro y, como les digo a los niños, «dentro de la cabeza hay todos los colores, fuera solo hay uno, ¡sal a verlo!» Si quieres descubrir lo de afuera, sal.

NOVENA

No te rindas ;) dicen que quien la persigue, la consigue. Eso sí, desde el juego, el interés, la confianza y el apoyo positivo.

Nota: en la introducción de cada uno de los capítulos de juegos te voy a compartir algunas ideas más antes de empezar a leer las propuestas prácticas, sobre todo por si eres principiante en este mundo y estás empezando a dar tus primeros pasos.

SER MAESTRA DE VEO O DE INTUICIÓN

«En un cuenco poner 30 gotas de afecto y comprensión, 20 de alegría, unas 27 de refuerzo positivo y paciencia, 23 de presencia y mezclarlo con 40 gotas de creatividad. Agitar la mezcla y tomar un poco cada día».



Quiero compartirte unas experiencias que viví hace un tiempo para que te des cuenta del papel fundamental que tiene el maestro en la práctica de estas habilidades.

Júlia es una niña muy racional. Cuando trabajé con ella tenía 10 años y me costó bastante que activara su VEO, pues andaba todo el rato dándole vueltas mentales a todo. En la séptima sesión logré que se activara, y empezó a leer todo con los ojos tapados, incluso dibujamos en la pizarra. Como siempre, sentí una gran felicidad al lograr tal increíble apertura.

Siempre venía su mamá a recogerla. Al cabo de un par de sesiones la vi confiada y capaz de activar su VEO sin mi apoyo, así que le propuse practicar en casa. Se llevó feliz los antifaces.

Al siguiente día le pregunté cómo había estado la práctica y la mamá me dijo que no había querido practicar. Extrañada, le pregunté por qué, a lo que me respondió que la niña se puso el antifaz un día y su papá se le acercó y le dijo: «¿seguro que no estás haciendo trampas? No puede ser que veas a través del antifaz…». La mamá me contó que después de esto, la niña no quiso practicar más.

Comprendí lo que pasó, así que después de terminar la sesión de la niña, me acerqué a la mamá (sin que su hija lo escuchara) y le dije: «oye, haz una prueba y me dices qué tal funciona. Dile esto a tu marido: que se acerque a su hija y le diga que su papá jamás ha dudado de ella, que confía plenamente en ella y que, si su hija le dice que puede ver a través del antifaz, que él lo cree; que, si el otro día dudó, no fue que dudara de su hija, sino que nunca en la vida había escuchado que esto era posible y le extrañaba, de ahí la duda, pero que hacia su hija, jamás».

El papá lo aplicó y ¿cuál fue la sorpresa para todos? Que la niña ya volvió a estar motivada para practicar en casa y compartir la actividad con sus padres. En esa ocasión aprendí de la importancia de verbalizar nuestras dudas, pues a veces pueden malinterpretarse y que el otro tenga la sensación de que dudan de él, cuando no es así.

La siguiente experiencia que te quiero contar la viví con un niño de 9 años y su mamá. Aunque venía con muchos miedos e inseguridades, este niño activó fácilmente su VEO. En la quinta sesión, le propuse que empezara a practicar en casa. Le propuse a su mamá si quería comprar uno de los antifaces que utilizo para las sesiones, pero ella me dijo que ya se lo montaba en casa con un pañuelo negro o algo así. Le mostré a la mamá que después de taparle los ojos al niño, debía tenderle en la mano el libro o el material que quería que investigara para que se ubicara y empezara a ver.

Este niño veía tan fácil que pensé que habría podido hacer de todo durante la semana, así que yo feliz a la siguiente sesión le pregunté cómo había ido y la mamá me respondió que fatal, que no había visto nada. Me quedé desorientada. Le pregunté al niño si estaba cansado cuando practicaban, si estaba enojado, triste, desmotivado… y a todo me dijo que no. No lo podía entender, así que, para salir de dudas, le propuse a la mamá que empezara ella la sesión: le di los antifaces para que los pusiera a su hijo y le pedí que le diera un libro. A lo mejor allí tenía la respuesta.

¿Sorpresa? El niño estaba leyendo y viendo todo con sus ojos tapados a los treinta segundos. Menos entendí entonces. No era emocional, no era su mamá como guía, no era que estaba cansado… ¿Entonces?

Como no daba con la explicación, le dije a la mamá que se fuera y que durante la clase del niño le daría vueltas al asunto. Quería descubrir qué pasaba, pues era muy extraño que no hubiera visto nada en casa y ahora sí.

Durante la sesión me vino la inspiración.

Cuando estaba reunida con la madre le pregunté si en casa, después de taparle los ojos, le preguntó algo al hijo del tipo: «ya no puedes ver nada, ¿verdad?» Y me contestó: «¡claro! Hasta cinco veces le dije "pero seguro no ves nada ¿verdad? ¿Me lo juras?" Y hasta que el niño no me juró que no veía nada no le di el libro».

¿Entiendes lo que pasó aquí? Creo que es importante tenerlo siempre presente. Por fidelidad emocional a la mamá, el niño se limitó a no «ver» nada con el pañuelo que le puso su mamá, pues no quería llevarle la contraria. Para la mamá, «ver» era con sus ojos haciendo trampa; para el niño, «ver» fue el simple acto de mirar a fuera, fuera con los ojos físicos o con la VEO.

¿Cómo solucionar esto?

Yo le dije al niño: «mira, ya ves que eres capaz, a lo mejor esa semana solo estabas un poco distraído o cansado, seguro esta semana lo consigues, yo sé que puedes. Así como has hecho hoy en clase, hazlo en casa». Y le propuse a la mamá (sin que el niño lo escuchara) que aquella semana le pusiera otro material para taparle los ojos. Me daba igual cuál fuera, pero que la mamá tenía prohibidísimo decir «ya no ves»; que mejor, para estar ella tranquila, le levantara un poco la barbilla para asegurarse de que estaba bien vendado el niño, mientras le decía algo tipo «déjame ver que puedas respirar bien». Y de ahí, ya directo le diera un libro.

¿Final de la historia? Seguro ya lo intuyes. El niño pudo ver todo en casa.

Allí descubrí la importancia de la palabra, que lo que decimos, si tenemos una posición de autoridad en relación a nuestro aprendiz, le puede condicionar altamente (sea en sentido positivo o negativo). Y más si son niños, que son más crédulos. Yo juego con este condicionamiento en cada sesión a favor del aprendiz. Es maravilloso cuando te viene un niño y te dice: «Íngrid, me dijiste que yo era capaz de estar tranquilo y, cuando llegó la situación, confié en lo que me dijiste y estuve tranquilo, ¡estoy muy contento!»

Mi última anécdota tiene que ver con uno de los casos que más me ha gustado acompañar, por la transformación familiar que supuso. Era septiembre y Carolina, de 9 años, empezaba colegio nuevo. Había tenido problemas con maestros y compañeros de clase en la escuela anterior, y sus papás tampoco sabían muy bien qué hacer con ella. Era una niña que no hacía caso, cuestionaba todo, le decías blanco y disfrutaba haciendo negro… aunque al mismo tiempo se sentía muy culpable de ser así, se maltrataba y lloraba cuando no hacía las cosas bien. Era un buen cóctel.

Ya en la primera sesión a los niños les ponemos el antifaz durante toda una hora. En este caso, pude poner el antifaz durante cinco minutos a la niña. No más. Se lo quitaba sin pedir permiso, se me sentaba en el suelo cuando tenía que estar de pie y me cortaba el discurso cuando le guiaba los pasos de los ejercicios.

Los que acompañamos a estos niños durante poco rato tenemos la suerte de tener mucha paciencia acumulada para ellos, mientras que los papás que están ahí siempre, es comprensible que se les termine. Tuve

suerte de estar en el primer grupo, así que con mucha paciencia fui comprendiéndola, trabajando emocionalmente y acompañándola durante varias sesiones hasta que logramos que se dejara el antifaz por lo menos quince minutos seguidos (para su caso, era un gran éxito).

Ya tenía su VEO activada, así que un día le pregunté si quería, al final de la clase, mostrar a sus papás cómo leía con los antifaces puestos. Le dije: «no te quites el antifaz, sigue leyendo que voy a buscar a tus papás». Cuando regresé… la niña se había quitado el antifaz. Paciencia. Lo está haciendo lo mejor que puede. Sonreí y le animé a que se lo volviera a poner.

Como ya empezaba a conocerla, sabía que si le dejaba un minuto para que ella sintiera que libremente elegía hacer caso a mi indicación, no le dije nada y esperé a que se pusiera el antifaz. Pero su papá, la gritó y le dijo: «¡Carolina! ¡Íngrid te ha dicho que te pusieras el antifaz! ¡Haz el favor!» En ese instante pasó algo muy sutil pero fundamental. Al escuchar a su padre gritarla, la niña dio un respingo, le miró con sumisión y se puso el antifaz.

Aunque ya temía que pasara lo que se dio a continuación, igualmente le di un libro para que lo investigara. Cinco minutos antes era capaz. No vio nada. Le animé, le dije que podía… pero no hubo manera. Yo sabía lo que había pasado. Pero la niña no podía comprenderlo, y menos el papá. Así que le dije a la niña: «oye, ¿puede que estés un poco cansada y por eso tu VEO no se activa? Como ya llevamos toda la hora… ¿Te parece si ahora descansas, hacemos reunión con tus papás y luego vuelves a hacerlo?»

Jamás olvidaré la cara de esa niña cuando se quitó en antifaz: nadie me ha mirado con tanto agradecimiento como ella. Su mirada me

dijo: «Íngrid, gracias por ayudarme a salir de esta, a evitar que mi papá se enojara conmigo por no haber podido hacer lo que esperabais que hiciera; lo he intentado y no he podido, gracias por no dejarme en evidencia».

Hicimos el pacto con ella de que después lo volvería a intentar y fui a reunirme con sus papás.

Estos niños requieren de una gran dosis de paciencia y también de conocimiento pedagógico, pues constantemente ponen a prueba los límites y el carácter de sus papás. Yo no era quien para decir a los papás lo que «debían» y «no debían» hacer con su hija, pues los veía sobrepasados y comprendía que lo hacían lo mejor que podían.

Sin embargo, sí le expliqué al papá porqué su hija no pudo ver. Le dije algo así: «vuestra hija es todo un reto, y entiendo que a veces tengáis que ser autoritarios porque es la única forma que habéis encontrado de que haga caso. Sin embargo, hoy no ha visto justamente por esta autoridad. No por estar cansada. ¿Te has fijado que cuando la has gritado ha dado un respingo? En ese momento, le has anulado su espíritu, su voluntad ha quedado sometida a tu persona. Y un niño sometido es un niño que no veo con sus ojos tapados. La experiencia de casi medio siglo del método VEO nos lo avala. No te voy a decir cómo educarla, pero ten presente que sometiéndole la voluntad vas a impedir que pueda ver con la VEO, y eso es sinónimo de anular a su persona. Si quieres que tu hija pueda ver en casa con los antifaces, es importante que sigas aprendiendo nuevas estrategias para acompañarla. Sé que quieres ayudarla, y buscando otras maneras de marcarle límites le ayudarás muchísimo».

El papá me miró y no dijo nada. Ni bueno ni malo… me dio la impresión que nunca se había planteado tal reflexión.

Al inicio te he explicado que me sentí agradecida de haber podido acompañar a esta familia, y la razón fue que meses más tarde, les pregunté cómo estaba su hija y me dijeron que llevaba muchos meses genial, que era otra niña, que toda la familia estaba muy bien.

De esta experiencia aprendí la importancia de no someter a los aprendices a nuestra voluntad, pues de esa forma nunca van a usar la suya, que es la fuerza que les impulsa a ser y a ver.

Aprender a ser una autoridad sin ser autoritarios es en sí mismo un viaje maravilloso que nos podemos plantear vivir, y dos de las mejores formas de lograrlo es aprendiendo nuevas maneras de enseñar y acompañar (por eso existen libros y videos de grandes maestros) y, al mismo tiempo, compartiendo con nuestro aprendiz (o nuestro hijo) todos esos retos que hemos superado, lo logros que hemos conseguido… para que vea que cuando les marcamos límites no lo hacemos porque nos place, sino porque tenemos un historial vital que nos avala y nos da sabiduría.

SER APRENDIZ DE VEO O DE INTUICIÓN

«En un cuenco, poner 20 gotas de alegría, 30 de voluntad y concentración, unas 27 de entusiasmo y mezclar con 40 gotas de confianza indestructible. Agitar la mezcla y tomar un poco cada día».



Como aprendiz, si eres adulto, antes o después de tu práctica puedes recuperar el conocimiento que te he compartido en la introducción y reflexionar qué elementos ya pusiste en práctica y cuáles puedes seguir implementando para vivirlo de la mejor manera. Mientras practiques, fluye y trata de no analizarlo todo ni pensar en exceso.

Si tu aprendiz es niño, te animo a que apliques el siguiente modelo para que nunca se desanime o sienta que es incapaz. Es un modelo propio que he desarrollado fruto de mi experiencia empírica, aunque seguro en otra parte del mundo alguien ha llegado a la misma estrategia que yo.

Mi forma de entender las personas es que todos somos como un interruptor: todos tenemos un binomio que nos permite o bien accionar desde nuestro poder o desde el estado contrario. Es particular de cada persona, pero una de mis hipótesis es que el binomio que me activa o desactiva la VEO es el mismo que me posibilita o me incapacita en mi día a día. Todos tenemos uno que destaca más respecto a los demás. Los binomios más comunes con los que me he encontrado son la paciencia–impaciencia; el yo puedo–no puedo; las ganas–desgana (o predisposición–no predisposición); la concentración–distracción; la alegría–tristeza; el jugar–exigencia; la pereza–esfuerzo.

Cuando un aprendiz tiene éxito en su práctica de VEO o de intuición, es importante que se pueda preguntar *¿Cómo estoy hoy, que me posibilita lograr todo eso?* Ahí tenemos una respuesta muy poderosa. Porque siempre que me sienta así, lograré accionar desde mi poder. En otras palabras: para poder accionar desde mi poder, primero debo centrarme en sentirme así.

Al mismo tiempo, si en algún momento no logro lo que en otras ocasiones conseguí, es importante que me haga la pregunta **¿Qué hay hoy en mí que me impide ver?** Cuando me acompaño de esa forma, separo el fracaso de la percepción de mi persona, y puedo darme cuenta que quizás hoy estoy cansado, impaciente, triste, exigente, desmotivado… Entonces, yo no soy el problema. Es que hoy hay en mí una tristeza que me impide ver. A lo que la siguiente pregunta que podemos formularnos es **¿Qué puedo hacer** para sentirme más alegre**?** Y solo cuando así sea, entrenar de nuevo.

Un par de ejemplos prácticos del modelo: una vez trabajé con un niño de 11 años que tenía ciertas dificultades escolares, pero fácilmente activó su VEO. Sin embargo, hubo unos días en los que se peleaba con la práctica: no veía o veía menos… y le apliqué este modelo. Él me dijo que cuando le ponía ganas al VEO lo conseguía, pero si tenía pereza no. Le expliqué la importancia en su caso de las ganas, de la predisposición, la automotivación… actitudes que le permitían activar su VEO y también lograr todo en el colegio.

Le propuse que siempre que algo le costara en el cole, se llenara de ganas y volviera al ejercicio. A la siguiente sesión me dijo que, efectivamente, cuando le ponía ganas y predisposición, todo era más fácil y lo entendía mejor. Ese era su binomio. Ahora era responsabilidad suya utilizar ese conocimiento a su favor y vivir desde su poder, o vivir desde el lado opuesto. Allí yace la libertad personal de cada uno. Mi misión terminó aquí.

En otra ocasión tuve un niño con el que ya llevábamos varias sesiones leyendo y haciendo juegos con los antifaces y todo iba genial, hasta que un día llegó y no veía nada. Cuando le pregunté, utilizando este modelo, me dijo, medio llorando: «es que mi hermana se ha quedado

jugando en casa de mis abuelos y yo estoy aquí en el VEO». La tristeza que tenía le impedía ver. Cambié la dinámica de la sesión, y solo cuando lo vi de nuevo más alegre que triste, le pedí de nuevo ver con su VEO, y pudo ver todo.

Este niño vive en el binomio tristeza o desánimo y la alegría o disfrute. Según cómo está su actitud, le he visto hacer cosas increíbles, y también lo he visto no llegar a nada.

De las vivencias de los aprendices quiero compartirte otra experiencia más. La guardo como un tesoro. En este caso, te lo transcribo literal de una grabación que tengo de la niña, a la que una vez pregunté si me podía explicar cómo se dio su activación de la VEO, porque al principio había empezado el programa con muchas dudas:

«…pues sí, al principio me costaba creer que la luz[19] existía y que se podía ver con los ojos cerrados…, pero cada semana que venía y tú me decías la luz sí que existe, tú puedes, y todo eso… pues una semana vine y la luz me salió disparada».

¿En otras palabras? Cuando la niña lo creyó posible, se dio.

Desde entonces, puede ver siempre… que quiere. La VEO es una habilidad vinculada a la voluntad de quien la desarrolla. Igual que las multiplicaciones, que las llevamos a cabo solo cuando lo comandamos a nuestra mente… de lo contrario sería un problema estar multiplicando a todas horas ;).

[19] Cuando los niños te cuentan cómo es su visión extra ocular, te lo describen como que tienen una luz en el antifaz que cuando sale hacia fuera les permite ver todo.

1. JUEGOS DE VISIÓN EXTRA OCULAR 1.0

CON ANTIFACES



INTRODUCCIÓN

Este capítulo está pensado para todas aquellas personas que sois guías de visión extra ocular o cualquier otro método que entrene la capacidad para ver con los ojos tapados. **Todos los juegos deben de hacerse con los ojos tapados**, pues de lo contrario no tendrían mucho sentido, y son propuestas a realizar cuando ya se alcanzó el nivel de poder ver, describir y señalar correctamente dibujos y palabras con la VEO.

Una vez hemos entrenado con los materiales más básicos, como son tarjetas, cartulinas, vasos de colores o libros, y ya los dominamos, ¿qué más podemos hacer dentro del programa de las 10 sesiones de VEO u otros métodos parecidos?

Una vez terminamos el programa individual con éxito y las familias de los niños nos piden hacer sesiones grupales, ¿qué hacemos?

He aquí los recursos que te facilitarán estas clases que vayas a dar (junto a los tres capítulos siguientes).

Para cada juego encontrarás las indicaciones (edad, cantidad de aprendices, nivel de desarrollo de la VEO recomendado –ver más abajo) que te permitirán elegir con acierto los que más van a encajar para la sesión en particular que tienes entre manos.

Además, para alguno de ellos tienes un dibujo para complementar la explicación y, para otros, te he adjuntado el enlace a un video donde realizamos la actividad, para que te sea más fácil comprender la dinámica que se propone. Varios videos estarán en catalán, pues es mi idioma de trabajo, pero aun así la imagen te ayudará a comprender el funcionamiento del juego si no entiendes el idioma.

El QR[20] que tendrás en la ficha del juego te llevará a nuestra web: busca el título que tienes debajo del QR en particular para ver el video.

Nivel de VEO

Una de las variables para determinar qué juego es el más adecuado es el «Nivel de VEO». Básicamente, distingo tres tipos de niveles en este capítulo: (1) Ver dibujos y letras grandes, (2) Leer un libro y (3) Ver el aula. Recuerda que la VEO se desarrolla de elementos grandes/cercanos/quietos a elementos pequeños/lejanos/en movimiento. De aquí la especificación. Si a un niño que apenas lee con los antifaces le pides que practique puntería, se va a sentir muy incapaz y posiblemente vaya a perder su VEO en ese momento. Recuerda lo que te he compartido en el inicio de libro.

Los juegos están ordenados según estos tres niveles, de modo que al inicio encontrarás los del nivel 1, y al final los del nivel 3. Respecto a los juegos de este último nivel, si no tienes mucha práctica en él, te recomiendo que las primeras veces estés pendiente de si los aprendices se van a chocar contra algo del espacio, pues al principio no todos se fijan en lo que hay.

Una vez trabajé con un niño de 8 años que me ayudó a comprender la importancia de este consejo. Estábamos haciendo el juego 1.14. El niño se movía con soltura por el aula, buscando las fichas que necesitaba. Como había dado un par de vueltas explorando, ya había memorizado dónde estaban todas. En un momento dado, el niño, con su VEO activa, tenía tan claro dónde estaba la ficha que quería, que cruzó el aula sin percatarse que iba directo a chocar contra una silla. ¿Acaso no

[20] Si no te funciona el QR puedes teclear manualmente el enlace para acceder a los recursos: «https://www.escreix.cat/descargables–crecer–con–intuicion/»

veía? ¡Pues claro! Pero la VEO puede cruzar la materia y como él estaba tan concentrado en la ficha, no vio la silla. Así que, desde entonces, siempre les digo a los aprendices: primero, mira el entorno, luego camina. Y así estoy más tranquila.

Ahora, no te preocupes. Solamente ten en cuenta este factor y no te distraigas ;)

A lo largo de mi camino como formadora VEO, me he dado cuenta de que a veces cuesta encontrar materiales que se adapten a nuestras necesidades. Por ello, también encontrarás algunos regalitos listos para imprimir de vez en cuando, para que no tengas tanto trabajo de preparación y el juego sea todo un éxito :)

¿Vamos allá?

1.1. Mi nombre

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 10 minutos
PARTICIPANTES: uno
NIVEL DE VEO: ver dibujos y letras grandes

OBJETIVOS: entrenar la visión del detalle con la VEO y la amplitud de la misma; es decir, si se ven dibujos grandes, poder ver otros más pequeños, incluso detalles de los mismos.

MATERIALES: tarjetas infantiles del abecedario en las que aparezca una letra en grande en cada una y un dibujo más pequeño al lado.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro le da al aprendiz la pila mezclada de tarjetas con las letras, y este debe ir identificando, una a una, qué letra es y decidir si la quiere o no, según si está en su nombre o no. El maestro puede quedarse con las descartadas y el aprendiz con las de su nombre o bien el aprendiz puede hacer dos pilas si tiene donde dejarlas.

Este juego es altamente interesante como espacio de transición cuando el aprendiz empieza a ver y aún no domina la ubicación espacial de los dibujos en la tarjeta. Para conocer el grado de definición de la VEO del aprendiz, el maestro puede hacerle varias preguntas mientras investiga:

1. De qué color es la letra y/o si la puede contornear con su dedo.
2. Qué dibujo hay acompañando la letra o de qué colores es.
3. Que al finalizar la selección de tarjetas ordene sus letras.
4. De su nombre ordenado, preguntarle por los dibujos de la tarjeta u otros detalles más pequeños, si los hay.

1.2. Ya lo encontré

EDAD: a partir de 6 años; alta motivación hasta los 10
DURACIÓN: de 5 a 20 minutos, según el interés
PARTICIPANTES: dos
NIVEL DE VEO: ver dibujos y letras grandes


1.2. Ya lo encontré

OBJETIVOS: entrenar la visión del detalle con la VEO y la amplitud de la misma; es decir, si se ven dibujos grandes, poder ver otros más pequeños, incluso detalles de los mismos, y poder ver varios a la vez.

MATERIALES: un libro donde en cada página aparezcan varios dibujos o elementos visuales, como si fuera un diccionario en imágenes.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego consiste en abrir al azar una página del libro (o bien que el aprendiz vaya pasando páginas hasta que una le guste) y, primero, observar todo lo que hay en ella. Es recomendarle hacer un par de preguntas al aprendiz del tipo: «¿Dónde está el sol?» «¿De qué color es la camiseta?», para asegurarte de que está situado en la página y con su VEO activa.

Una vez hecha la comprobación, el aprendiz debe observar la página y elegir un elemento, pero que no lo diga. Paralelamente, el maestro hace lo mismo y también elije algo. Cuando las dos partes se han decidido, se cierra la página (sin perderla) y dicen en voz alta lo que han elegido (deben ser elementos diferentes). El aprendiz deberá buscar lo que el maestro haya elegido, y viceversa. Cuando estén listos… «3, 2, 1 y ¡vamos!» Abrir la página y a ver quién encuentra y señala antes el elemento que se le ha adjudicado.

El juego admite algunos cambios, el maestro los puede aplicar acorde al nivel del aprendiz:

1. Si el aprendiz ve bien los dibujos grandes, retarse a buscar otros más pequeños o detalles de los mismos.
2. Si el aprendiz ve muy bien los dibujos y hay palabras, jugar igual, pero con ellas.
3. Si el aprendiz es muy rápido, darle menos tiempo para memorizar la página al inicio, o cambiar de página después de cada ronda.
4. Si su VEO disminuye, el maestro puede volver a preguntarle como en el inicio, sin competición («¿Dónde está el sol?» «¿De qué color es la camiseta?»).

Nota 1: a los niños de edad de primaria les encanta este juego y con la motivación, aún desarrollan más su VEO. Me he encontrado con algunos que estarían toda la clase de VEO jugando a ello. Es uno de los recursos que utilizo las primeras veces que los papás interaccionan con sus hijos cuando trabajan con la VEO, y les explico la dinámica para que la practiquen en casa.

Nota 2: si al principio el maestro da alguna posibilidad de ganar al aprendiz, comprobará que, al final, este tiene una VEO tan amplia y definida que, aunque se esfuerce al máximo, no ganará.

1.3. Retos de distinto tamaño

EDAD: de 6 a 12 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: dos (aprendiz y maestro)
NIVEL DE VEO: ver dibujos y letras grandes

OBJETIVOS: entrenar la visión del detalle con la VEO y la amplitud de la misma; ubicarse con éxito en el espacio de la mesa.

MATERIALES: tarjetas infantiles en las que haya un número grande del 1 al 20 en cada una y, al lado, dibujitos representando la cantidad del número.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: estando el aprendiz en la mesa, el maestro le entrega la pila de tarjetas de números, mezcladas. Primero, el aprendiz deberá ordenar los números, en este caso colocándolos encima de la mesa, que queden todos visibles (ver foto).

Una vez ordenados, el juego consiste en hacer preguntas relacionadas con las tarjetas, tanto del maestro al aprendiz como al revés. Ejemplos:

1. ¿De qué color es el 8?
2. ¿Cuántos números son rojos?
3. ¿Qué dibujos acompañan el 7?
4. ¿Qué número tiene tortugas?
5. ¿Qué hacen las jirafas?
6. ¿Qué dibujos tiene el número de los años que tienes?



1.4. Matemáticas divertidas

EDAD: de 6 a 12 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: dos (aprendiz y maestro)
NIVEL DE VEO: ver dibujos y letras grandes

OBJETIVOS: entrenar la visión del detalle con la VEO y la amplitud de la misma; entrenar las operaciones aritméticas.

MATERIALES: fichas con los números del 0 al 20 (o más) y fichas con los símbolos de suma, resta, multiplicación, división, igualdad y pregunta.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: estando el aprendiz en la mesa, el maestro le entrega las fichas de números mezcladas. Primero, el aprendiz deberá ordenar los números, encima de la mesa, que queden todos visibles.

Una vez ordenados, el maestro propondrá operaciones aritméticas (adecuadas a la edad) usando las fichas y el aprendiz deberá ver la operación, calcularla y, para resolverla, físicamente elegir la ficha adecuada y colocarla en el lugar del interrogante. Se pueden cambiar los roles.





1.5. Escritura ambidiestra

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: ejercicio individual, pero es más divertido en grupo
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la concentración, la motricidad fina y la coordinación óculo–manual mediante la escritura de letras y números con las dos manos a la vez. Pasar un buen rato si se comparte en grupo.

MATERIALES: hojas de papel en blanco y rotuladores de colores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: cada aprendiz recibe una hoja en blanco y elige dos rotuladores (de diferente color). Se traza una línea para dividir la hoja en dos (ver dibujo). Cada mano tiene su lado del papel. Se empieza con los dos rotuladores cerca de la línea y se pide a los aprendices llevar a cabo los siguientes retos, siempre escribiendo de forma **simultánea** con las dos manos (en el dibujo final aparecen ejemplos de los retos 1, 2 y 4):

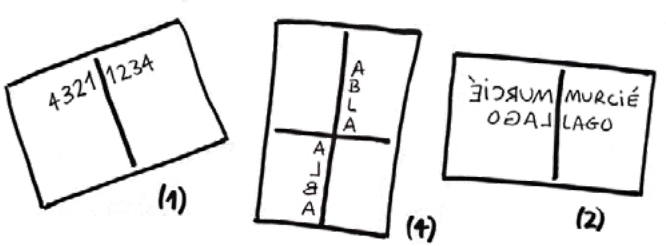
1. Escribir, del centro a los extremos de la hoja, en horizontal.
2. Escribir, del centro a los extremos de la hoja, en horizontal, pero con la mano izquierda hacer las letras en espejo.
3. Escribir, del centro a los extremos de la hoja, en vertical.
4. Escribir, del centro a los extremos de la hoja, en vertical, pero con la mano izquierda hacer las letras en espejo.

¿Qué escribir?

Su nombre, los números del 1 al 10, una palabra compleja… déjate inspirar.

Nota 1: si para algunos aprendices es muy difícil coordinar las dos manos a la vez, se pueden hacer algunas rondas en las que se utiliza primero una mano, y luego la otra, en vez de trabajar de forma simultánea.

Nota 2: si algunas letras o números presentan más complicación al escribirlas del revés, se pueden practicar de forma aislada o buscar palabras que las contengan.



1.6. Escribir y dibujar con los pies

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: 2 parejas de aprendices o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la concentración, la motricidad fina y la coordinación óculo–pie mediante el trazo con los pies. Pasar un buen rato en grupo. Además, se entrena la VEO a más distancia que jugando en la mesa.

MATERIALES: hojas en blanco, rotuladores de colores y tarjetas donde aparezcan elementos sencillos (animales, objetos, transportes…) sea en formato palabra o dibujo.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se definen las parejas y se crea un círculo de sillas de modo que en el centro quede espacio en el suelo para poder poner hojas en blanco y rotuladores de colores. Es recomendable poner algún papel de más a modo de protección del suelo. Los aprendices se quitan los zapatos. Una persona de cada pareja se levanta y se acerca al maestro para elegir una tarjeta al azar. Todos deberán dibujar lo mismo (solo se elige una tarjeta por ronda). Una vez han visto lo que les ha tocado, vuelven a su silla y «3, 2, 1… ¡ya!»: la primera persona que adivine lo que su pareja está dibujando con el pie, gana.

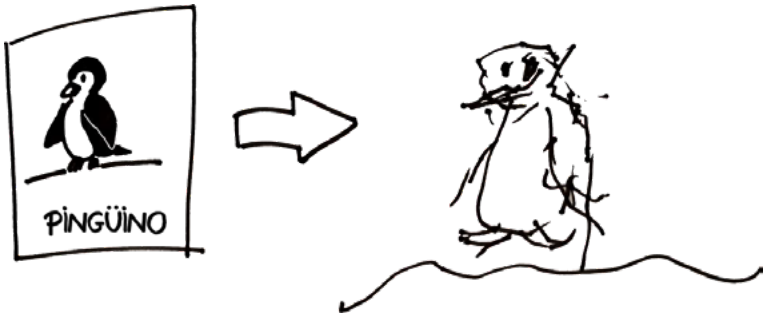
TRUCOS PERMITIDOS:

1. Se pueden cambiar de rotuladores para ayudarse del color.
2. Se pueden utilizar las manos para poner el rotulador entre los dedos del pie.
3. Con el otro pie se puede presionar la hoja para que no se mueva.

4. Quien adivina puede probar suerte hasta que dé con el nombre adecuado, no hay penalización o eliminación por decir algo que no corresponde al dibujo.

Cuando se ha adivinado la palabra, se cambian los turnos, y se hacen tantos turnos como quiera el grupo. Para hacerlo más complejo, se puede añadir la variable de utilizar el pie «menos diestro» … si es que hay uno mejor.

PREMIO: si se quiere añadir un premio final para motivar a los aprendices, se les puede decir que la primera pareja que logre tener las cuatro fichas del parchís (es decir, una ficha amarilla, otra verde, otra azul y otra roja) gana. Para obtener estas fichas, primero hay que ganar la ronda y, luego, poner la mano en una bolsa opaca donde estarán todas las fichas. El aprendiz deberá concentrarse con su VEO para elegir el color necesario para completar el póquer de colores. Si se elige un color que ya se tiene, no pasa nada, pero deberán ganar otra ronda para intentarlo de nuevo.



1.7. Escribir del revés

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: 2 parejas o más
NIVEL DE VEO: leer un libro



OBJETIVOS: entrenar la concentración, la motricidad fina y la coordinación óculo–manual mediante el trazo de letras invertidas. Disfrutar en grupo.

MATERIALES: un diccionario, hojas en blanco y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: las parejas se sientan en una mesa cara a cara, de manera que en el mismo lado de la mesa hay un componente (aprendiz A) de cada pareja y, justo enfrente, tiene su compañero (aprendiz B). Entre ambas partes hay una hoja y un rotulador. Los aprendices A abren un diccionario y ponen el dedo al azar sobre una palabra. Todos memorizan la misma (ortografía). Los aprendices B no pueden ver el diccionario.

Tras tener clara la palabra, se da una señal, «¡3, 2, 1… ya!», y empiezan a escribirla, pero de manera que la palabra se va construyendo de cara a B (A la escribe del revés). El primer aprendiz B que diga la palabra, gana la ronda. Se cambian los roles para la siguiente. Hay que ser rápidos al escribir, pero a la vez puede que algunas letras no se escriban correctamente. Se puede hacer lo mismo dibujando en vez de escribir.

Nota: el juego se puede apoyar del mismo premio descrito en el juego 1.3.

1.8. *Pictionary* mareado

EDAD: a partir de 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: dos o tres tríos
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la segmentación de palabras por fonemas. Pasarlo bien trabajando en equipo.

MATERIALES: un diccionario (o tarjetas con palabras), hojas en blanco y rotuladores. Para taparse las orejas, se pueden usar tapones o simplemente las manos.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se definen los tríos (aprendiz A, aprendiz B y aprendiz C) y se sientan todos en la mesa. Los aprendices A elegirán una palabra del diccionario al azar (o una tarjeta). La misma palabra para todos. Nadie puede ver la palabra excepto ellos.

Una vez todos tienen clara la palabra, se guarda la tarjeta y tendrán que deletrearla a su aprendiz B de memoria y del revés: si la palabra es PATO tendrán que decir «O–T–A–P» lo más rápido que puedan, ya que el aprendiz B tendrá que dibujar lo que la palabra representa.

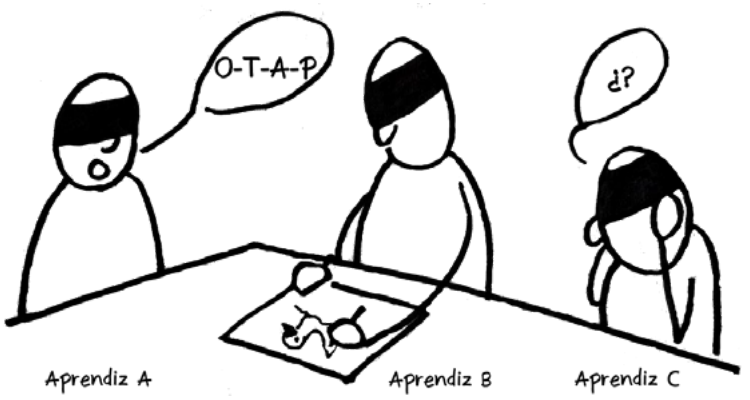
IMPORTANTE: cuando se da esta fase, el aprendiz C debe taparse las orejas o tararear para no escuchar el deletreo, ni leer los labios del aprendiz A, aunque puede estar mirando al aprendiz B y lo que dibuja.

El aprendiz C será el responsable de adivinar lo que el dibujo representa. Quien primer lo consiga, gana para su equipo. Para el dibujo no se pueden utilizar letras ni números ni hacer ningún gesto con la

mano o la cara para indicar si el aprendiz C va o no por buen camino. A cada nueva ronda, se cambian los roles.

Nota 1: el juego se puede apoyar del mismo premio descrito en el juego 1.3.

Nota 2: si los aprendices son muy pequeños o tienen dificultad para deletrear, se les puede permitir ver la palabra escrita mientras la deletrean.



1.9. Leer del revés

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: de 10 a 15 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: practicar la lectura de forma diferente y divertida.

MATERIALES: libro con texto adecuado al nivel del aprendiz.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se trata de leer un libro en voz alta del revés. Es recomendable que el aprendiz ponga uno de los dedos al inicio del renglón que está leyendo, y el otro puede ir recorriendo la fila a medida que se avanza en la lectura.

Es un buen ejercicio para practicar el error en la lectura sin miedo a él, ya que también se pueden utilizar las variantes de leer del revés, pero de izquierda a derecha (nada tendrá sentido) o, estando el libro en posición normal, leer de derecha a izquierda (tampoco se entenderá nada).



Si el niño tiene poca confianza en él o aún está automatizando la lectura, te recomiendo utilizar libros con textos más grandes, sencillos o cortos.

El objetivo no es leer todo el libro, sino leer de esta otra manera durante un rato.

1.10. Descripciones confusas

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: 2 parejas o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: practicar el dibujo con la VEO. Tomar consciencia de la forma en la que nos comunicamos y sus consecuencias.

MATERIALES: hojas en blanco y rotuladores. Además, necesitarás dibujos que tengan elementos que confundan (los dibujos del QR te pueden inspirar). Puedes hacer tú los dibujos o buscarlos por internet.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: cada aprendiz recibe una hoja en blanco y un dibujo que no podrá mostrar al resto. Los rotuladores son para compartir. Por parejas, cada uno tendrá que describir el dibujo que tiene a su pareja, y esta tendrá que dibujar según la descripción que va escuchando. Las parejas no pueden ver cómo su compañero está dibujando lo que se le describe.

Cuando alguien dibuja, puede pedir más información, pero no puede pedir que se le especifique algo. Es decir, puede decir a su compañero: «dime más cosas», pero no puede decirle: «el gato que me has dicho, ¿está mirando hacia mí?» Debe dibujar en base a lo que recibe.

Para que todos estén activos, se van compartiendo partes de la descripción el uno al otro y dibujando al mismo tiempo. Cuando terminan, se enseñan sus dibujos y se reflexiona sobre la importancia de cómo hablamos y lo que se interpreta, ya que muy probablemente los dibujos presentarán diferencias importantes respecto los originales.

Nota 1: es un ejercicio muy bonito para tomar conciencia que no siempre decimos lo que mentalmente visualizamos. A veces, me encuentro con niños que se enojan con su compañero porque no ha dibujado bien algo, y no se dan cuenta de que es porque no le han explicado bien. En su mente lo tenían claro pero no lo transmitieron todo.



Nota 2: en el enlace a materiales descargables de nuestra web, busca la referencia de este juego, te podrás descargar tres dibujos de muestra para empezar o para inspirarte y crear los tuyos:

Juego: 1.7. Descripciones confusas

1.11. El cuento que unifica

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 10 minutos
PARTICIPANTES: individual o en grupo
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: conocer y entrenar la regla memorística del cuento para tenerla como recurso en su quehacer escolar.

MATERIALES: tarjetas con dibujos o palabras de distintas categorías (objetos, transportes, animales, emociones, personas, oficios, ambientes…).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se trata de memorizar todos los elementos con los que se trabaja, aun cuando no guardan relación entre ellos. El maestro mezcla todas las tarjetas y elige diez al azar. Las pone bocarriba en la mesa y el aprendiz tiene tres minutos para crear oralmente un cuento donde aparezcan los elementos en el orden en el que han aparecido.

El maestro anota el orden para recordarlo. Una vez transcurridos los tres minutos, guarda las tarjetas y pide al aprendiz que explique el cuento sin errores de orden de los elementos. También le pide que lo recuerde durante la semana porque le preguntará a la siguiente clase.

Se puede hacer lo mismo aumentando el número de elementos, la variedad de los mismos o reduciendo el tiempo de creación del cuento si resulta fácil.



1.12. Sigue mi dibujo

EDAD: de 6 a 10 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de 3 a 8 aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: practicar el dibujo con la VEO. Disfrutar de los juegos en grupo. Trabajar la rapidez.

MATERIALES: hojas en blanco y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: cada aprendiz tiene una hoja en blanco delante. Los rotuladores en el centro para compartir. Cada uno pone su nombre en una cara de la hoja, y luego la gira para que quede detrás. El juego consiste en dibujar durante unos segundos sobre la primera hoja, y cuando el maestro lo indique, las hojas van a rotar para que cada uno se quede con la hoja del aprendiz de al lado, en la que va a seguir dibujando a partir de los trazos iniciales que haya hecho el primer aprendiz en ella.

La idea es que los dibujos se vayan rotando y cada uno vaya añadiendo elementos. Cada 30–40 segundos el maestro indicará un cambio, así se mantiene la adrenalina, y será el que decida cuántas rondas se van a hacer; eso sí, debe parar el juego en un momento en el que cada aprendiz tenga de nuevo su papel en sus manos.

Nota: se pueden añadir nuevas normas, como prohibir dibujar ciertos elementos, dibujar con la otra mano, o que cada vez que se cambie de papel haya que cambiar de rotulador. Al final de la clase se pueden llevar el dibujo de recuerdo.

1.13. Palabras de madera

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: practicar la ubicación de los objetos con la VEO. Entrenar la ortografía y la memoria visual de las palabras.

MATERIALES: letras individuales de madera, de colores (ver foto). Si no las tienes, puedes crear tarjetas 10x10cm con una letra grande a color; que al menos haya 4 unidades de cada letra. O puedes imprimir estas que te comparto aquí:



Juego: 1.13. Palabras de madera

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se esparcen las letras por la mesa y los aprendices se sitúan a su alrededor. El maestro les adjudicará distintos retos a realizar con las letras. Se puede jugar a contrarreloj o compitiendo entre equipos, según la cantidad de aprendices que haya o el grado de competitividad que haya entre ellos.

A continuación, tienes un listado de posibles retos a superar, aunque si quieres crear otros, siéntete libre de hacerlo:

Reto 1. Palabras grandes

Construir la palabra más larga posible en un minuto, dentro de una categoría concreta: animales, muebles, frutas, nombres de personas, transportes, ciudades…

Reto 2. Monocolor

Construir la palabra más larga en un minuto, con una consigna: solo se pueden utilizar letras de un color concreto (el maestro elige el color), se debe empezar o terminar por una letra determinada, utilizar solo letras con curvas…

Reto 3. Traductores

El primer aprendiz o equipo en escribir la traducción al inglés de una palabra dada. IMPORTANTE que la palabra que deban escribir sea conocida por todos los aprendices y que en la mesa haya letras para todos (si solo hay 4 unidades de la letra E, son tres aprendices y se les pide escribir en inglés la palabra verde –*green*– faltarán letras E).

Reto 4. ¿Te conoces?

Gana el primer aprendiz en escribir su nombre.

Reto 5. Números en letras

Aprendices contra el reloj: ¿Cuánto tiempo tardan en escribir un número en letras? (p. ej. el 724).

Reto 6. Contrarreloj

Aprendices contra el reloj: ¿Cuánto tiempo tardan en escribir la palabra…? (el maestro elige la palabra).

PUNTUACIONES:

1. Si la palabra se construye dentro del tiempo, y sin faltas de ortografía, la palabra es válida y se ganarán puntos.
2. Si hay faltas o está incompleta al terminar el tiempo, no dará ningún punto.
3. El ganador del reto ganará tantos puntos como letras tenga su palabra (p. ej. Conejo = 6 puntos).
4. Si otros aprendices completaron la palabra correctamente y dentro del tiempo, pero no ganaron, obtienen tantos puntos como letras tenga su palabra, dividido entre dos (p. ej. Jirafa = 3 puntos). En caso de número impar, se divide y se sube al número más próximo; p. ej. Ratón = 2,5 puntos > 3 puntos).



1.14. ¿Qué inventas?

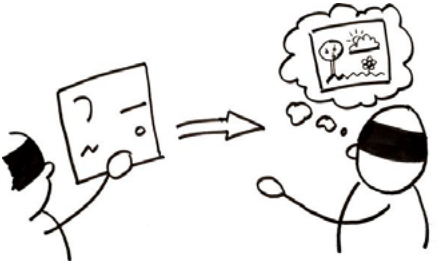
EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: dos o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: practicar el dibujo con la VEO. Disfrutar del juego en grupo.

MATERIALES: hojas en blanco y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: cada aprendiz tiene una hoja en blanco delante. Los rotuladores se colocan en el centro, para compartir. Cada uno dibuja tres o cuatro trazos abstractos en su hoja (líneas, formas…), y le pasa la hoja al compañero.

El objetivo del juego es crear un dibujo que represente algo real (que no sea abstracto) que contenga los trazos que ha dibujado el compañero. Cuando lo dan por finalizado, se enseñan los dibujos, a ver qué les parece lo que han elaborado a partir de lo que había al inicio.



Se pueden hacer varias rondas y, si los aprendices se sienten capaces, puede repetirse el juego en la pizarra (se divide la pizarra por la mitad).

1.15. Co-construyendo un cuento

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la VEO para ver desde más lejos y situarse en el espacio correctamente. Entrenar la creatividad.

MATERIALES: tarjetas tamaño A5 (aproximado) con un dibujo grande diferente en cada una de ellas (animales, objetos, personas, naturaleza, comida…).

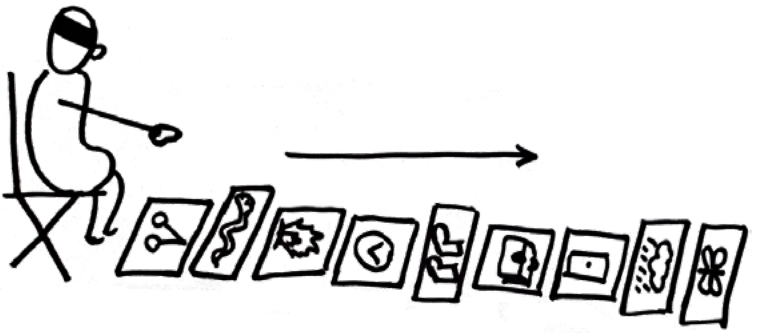
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el aprendiz está sentado en una silla mirando hacia el centro del aula (vacío). El maestro le da una tarjeta en mano y le pide describirla. Después, le pide que la deje en el suelo, cerca de él, que la pueda ver. En esta primera parte el aprendiz no puede levantarse de la silla, aunque puede sentarse al límite. Una vez que ya vea la tarjeta, el maestro le pone otra en el suelo, pegada a la primera, pero alejándose de ella (ver el dibujo), y le pide describirla. Luego le pone otra, construyendo así un caminito de tarjetas que cada vez están más lejos.

Según el desarrollo del aprendiz, puede que solo pueda describir los elementos más grandes de las tarjetas, o que también pueda ver los detalles. Todo está bien. Se trata de estirar como un chicle esta habilidad, así que el apoyo motivacional del maestro es importante. Como maestro, construye un caminito de unas diez tarjetas (más o menos según cómo se sienta el aprendiz, si ya le cuesta mucho, quédate en siete; si le es muy fácil, puedes llegar a doce). Una vez estás al final del caminito, construye al lado otro de vuelta. Si, por ejemplo, la última tarjeta era un cocodrilo,

le dices: «mira, te he puesto otra al lado derecho del cocodrilo, no arriba, ¿qué hay en esta?», y haces lo mismo, pero regresando al aprendiz. Al final, te quedarán dos columnas de tarjetas en el suelo. Este es el fin de la primera parte.

Para la segunda parte, pídele al aprendiz que se levante, y le acompañas a sentarse en el suelo, a mitad del caminito de tarjetas, mirando hacia él. Como si el caminito fuera un río, le pones en una orilla, y tú te sientas enfrente de él, en la otra orilla. Las tarjetas en medio. Ahora empieza el cuento. Se trata de contar uno entre los dos, utilizando los elementos de las tarjetas. Si, por ejemplo, dices: «Había una vez un cocodrilo en un río muy grande…», coges la tarjeta del cocodrilo (porque ya se usó) y luego el aprendiz sigue el cuento con otra frase que contenga otra tarjeta.

El cuento se termina cuando se terminan las tarjetas. Si el aprendiz tiene dificultades para encontrar los dibujos, piensa qué le puedes decir como guía («Llénate de confianza, ¡que se te terminó!», o «¡Respira, relájate y vuelve a mirar, que seguro lo encuentras!» «Recuerda que puedes moverte un poco arriba y debajo de la orilla del caminito para ver todo» …).



1.16. ¿Dónde está?

EDAD: de 6 a 9 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: practicar la ubicación en el espacio y ver a distancia.

MATERIALES: el aula.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego es muy sencillo y puede que lo conozcas, pero a los niños de esa edad les encanta. Si ya son mayores, puede que no les motive tanto.

Se trata de señalar algo en la clase bajo un criterio especificado. Puede jugarse de forma **cooperativa** (todos buscan algo y si lo encuentran ganan todos) o **competitiva** (quien es el primero que…). Los retos que te propongo para este juego son los siguientes:

1. Encontrar algo de color…
2. Encontrar algo que empiece por la letra…
3. Encontrar algo que tenga X cantidad de sílabas.
4. Encontrar una palabra aguda, plana o esdrújula.
5. Encontrar algo que tenga forma de… (una forma sencilla).

Nota: en caso de que sea competitivo, puedes darles la oportunidad de que el ganador elija el siguiente reto para todos, así hay una motivación para ganar.

1.17. Parejas esparcidas

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: de uno a tres
NIVEL DE VEO: ver el aula


1.17. Parejas esparcidas

OBJETIVOS: moverse con éxito por el espacio con la VEO. A veces hay aprendices que se focalizan tanto en su objetivo (la ficha que quieren recoger) que no se fijan en los obstáculos, y así aprenden a hacerlo.

MATERIALES: parejas de piezas (te va a servir cualquier juego de parejas, puzles infantiles de dos piezas, parejas de dibujo–palabra…)

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: mientras el aprendiz está en otra actividad (p. ej. Pintando) como maestro, distribuye las sillas por el aula de manera que queden como obstáculos que hay que sortear, y reparte de forma visible uno de los componentes de todas las parejas (encima de la silla, debajo, en la estantería, en la esquina del aula…). No se busca esconderlos, sino que el aprendiz tenga que moverse por toda el aula para encontrarlas y sortear los muebles y sillas. Deja el otro componente de las parejas en una cajita o encima de la mesa. Una vez está todo preparado, le pides al aprendiz que elija una de las fichas de la mesa o la cajita, y que vaya a buscar su pareja; cuando la encuentre, debe regresar a la mesa para poner las dos fichas juntas. El juego sigue con el resto de parejas.

Nota 1: si les cuesta mucho encontrar una ficha, dales alguna pista.

Nota 2: si el juego es muy fácil para ellos, también se puede jugar a esconder algunas y que deban concentrarse con su VEO para ir directo hacia ellas (ver juego 3.30.).

1.18. Puntería fina

EDAD: a partir de 6 años; alta motivación
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: dos o más, individual o por parejas
NIVEL DE VEO: ver el aula


1.18. Puntería fina

OBJETIVOS: entrenar la puntería con la VEO y ver a distancia.

MATERIALES: varias canastas y pelotas (p. ej. Si hay 8 canastas, 8 pelotas para cada aprendiz o equipo). Sé creativo y dale una nueva vida a materiales que ya tienes (yo utilizo macetas y papeleras de plástico y unos peluches pequeños, porque es lo que tengo a mano). Además, necesitarás señalar el lugar desde donde se van a lanzar las pelotas.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro distribuye las canastas por el aula (encima de una silla, en el suelo, sobre la mesa, más cerca o más lejos del punto de lanzamiento… según dónde las ponga, van a ser más o menos fáciles para encanastar. Cada jugador o equipo guarda sus pelotas en un lugar accesible, separadas de las de los otros aprendices, y empieza el juego.

El primer aprendiz coge una pelota, se sitúa en el punto de lanzamiento y trata de hacer canasta en un recipiente concreto:

- Si acierta, debe acordarse para no repetirla, ya que tiene tantas pelotas como canastas, y se trata de hacer canasta una vez en todas ellas.
- Si falla, recoge la pelota y lo podrá intentar de nuevo en su siguiente turno. En esta, o en otra canasta.

Es un lanzamiento por jugador o equipo, así se van turnando (si son equipos, se organizan).

Gana el primer jugador en hacer canasta en todas las canastas. Se puede complicar el juego distribuyendo las canastas en posiciones más difíciles.

Nota: es un buen ejercicio para entrenar la focalización con la VEO. Pídele al aprendiz que antes de lanzar, después de elegir la canasta, reduzca su VEO a ver solo la canasta. Dile también que solo puede lanzar si se concentra, se relaja y confía. Desde este estado, acierta casi seguro.

Si el aprendiz falla, pregúntale qué le ha faltado de los componentes ahora mencionados (concentración, paciencia, relajación, confianza…) y los siga entrenando para el siguiente lanzamiento.

1.19. La torre

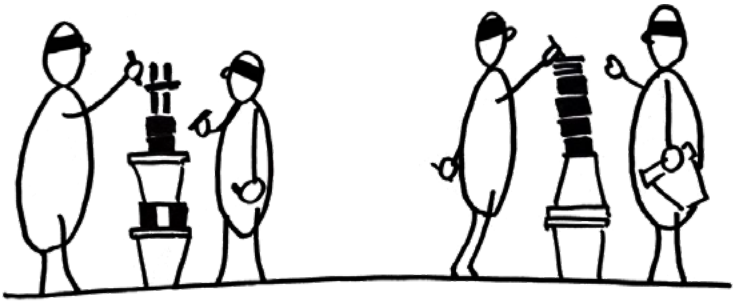
EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: 2 equipos
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: planificar adecuadamente para lograr construir la torre más alta a partir de los materiales adjudicados. Entrenar el trabajo en equipo.

MATERIALES: dar a cada equipo variedad de materiales que permitan construir (cajitas, macetas, maderitas, vasos…). IMPORTANTE: que cada equipo tenga lo mismo en cantidad y tipología.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se trata de construir la torre más alta posible en equipo durante un tiempo determinado. Mientras el tiempo esté en activo, si la torre cae, se puede volver a construir. Cada equipo puede utilizar los materiales como desee, y puede utilizarlos todos o no.

Te recomiendo dar un tiempo de unos 10 minutos, pero según cómo se desarrolle el ejercicio, puedes acortarlo o alargarlo un poco.



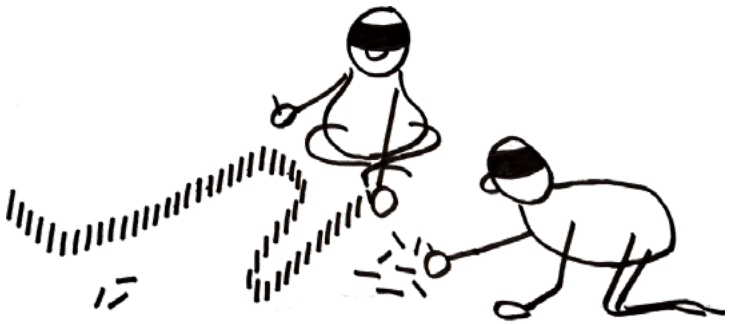
1.20. El tren

EDAD: de 6 a 10 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de uno a tres
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: practicar la motricidad fina. Trabajar en equipo si hay varios aprendices.

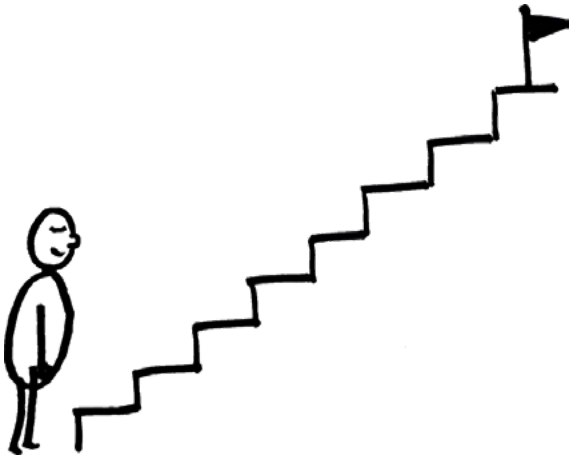
MATERIALES: fichas de madera tipo dominó o jenga, cuantas más, mejor.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Los aprendices se sientan en el suelo y se organizan para construir un tren con todas las fichas. Es el clásico juego de ponerlas relativamente cerca para después tocar una y que todas caigan en cadena. Es un buen juego para practicar la interacción del aprendiz con el ambiente, pues a veces la VEO no ve a escala 1:1 y puede provocar caídas de piezas antes de tiempo. De esta forma se concentran y entrenan para ser más precisos.



2. JUEGOS DE VISIÓN EXTRA OCULAR 1.0

SIN ANTIFACES



INTRODUCCIÓN

Quienes ya estáis empapados de visión extra ocular, os habréis dado cuenta que algunos aprendices no logran ver con los ojos cerrados, porque creen ser incapaces de conseguirlo.

Por ello, fruto de mi experiencia e investigación, os traigo aquí varios ejercicios para que, nivel a nivel, logren ver también con los ojos cerrados. Mi propuesta es que todos estos ejercicios se hagan **sin antifaces**, aunque más adelante se pueden repetir con los antifaces puestos y manteniendo los ojos cerrados.

En una sesión VEO ordinaria, cuando los aprendices llevan bien puestos los antifaces, el maestro sabe que no pueden hacer trampa (ver con su visión ocular habitual). Aun así, algunos de ellos, cuando empiezan a describir las tarjetas por primera vez, creen que el antifaz se les rompió o movió (cuando no es así), porque racionalmente no pueden justificar lo que están haciendo. El maestro debe hacerles ver que pueden confiar en su VEO, pues por la condición física en la que se encuentran (antifaz) no podrían estar haciendo trampa.

Sin embargo, para los juegos de este capítulo, siendo que se juegan sin antifaces, como maestros no podemos saber con certeza si el aprendiz tiene sus ojos bien cerrados. Deberá ser necesaria una relación maestro–aprendiz en la que el maestro confíe en que el aprendiz está entrenando acorde a las reglas, y el aprendiz tenga la valentía de ser honesto y reconocer si se le abren los ojos o tiene miedo de no lograrlo (hecho que le llevaría a hacer trampas).

Personalmente, yo le digo al aprendiz que, si hace trampas, el único perjudicado es él, pues no se llevará los beneficios del entrenamiento. Que al final podrá engañar a alguien una vez, pero no siempre, y menos a sí mismo. Que yo estoy para enseñarles y que, así como muchos otros, ellos seguro lo van a lograr si se concentran y confían. Al mismo tiempo, trato de ponerme en su lugar y descubrir qué decirle para que confíe que puede, tenga la paciencia para lograrlo y la valentía para reconocer si hay que repetir el ejercicio.

El objetivo de estos juegos, sobre todo los iniciales, es lograr una percepción visual de lo que hay en la hoja, como si fuera un mundo de sombras, algunas más oscuras y otras menos. Para ello, será muy importante la actitud interna del aprendiz, y la percepción que tiene de la experiencia. Lee de nuevo los primeros capítulos para no perderte ninguna variable.

Para la mayoría de estos juegos puedes entrar en este QR[21] y descargarte los materiales listos para imprimir, o bien los puedes hacer tú. Verás que son muy simples de crear.



Descargables capítulo 2

Aunque no tengas la VEO desarrollada, ni hayas entrenado nunca estas habilidades, puedes probar a entrenarte con estos juegos que vienen a continuación… ¡A lo mejor te sorprendes! Eso sí, ten presente que cada

[21] Si no te funciona el QR puedes teclear manualmente el enlace para acceder a los recursos: «https://www.escreix.cat/descargables–crecer–con–intuicion/»

uno viaja a su ritmo, así que puede que algunos logren superar cada juego en cinco minutos, y otros en tres meses… no te frustres y sigue practicando.

Ahora ya sabes que la confianza en uno mismo es clave, así como otras actitudes internas que te he explicado en la introducción. Recuerda el caso de Ferran, que pensó que un libro era difícil y dejó de verlo, pero en cuanto creyó que eran tarjetas juntas, pudo descubrirlo todo. Por ello, esta secuencia de juegos está diseñada para llevar al aprendiz a través de un desarrollo en el que, en todo momento, sienta que es capaz y que está a un pasito de lograrlo. Que solo es un pequeño reto que hay que afrontar. También puedes leerte la teoría del siguiente capítulo si te sientes perdido en la práctica, para complementar lo que ya sabes.

Si tu aprendiz se siente muy incapaz, o cree que no va a poder, investiga qué le puedes decir o qué técnica puedes utilizar para transformar sus emociones, creencias o actitud.

Todos los juegos de este capítulo pueden aplicarse a una sola persona o a varias, según la situación particular en la que te encuentres. Mi única condición es que, como maestro, tengas tantos aprendices como personas tengas la certeza de que podrás acompañar bien. Recuerda: *sin antifaces*.

IMPORTANTE: este es el único capítulo en el que te recomiendo seguir los juegos según el orden en el que aparecen. El resto de capítulos no están ordenados bajo ningún criterio de desarrollo que implique aplicarlos en orden.

2.1. El bolígrafo sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: no es necesario haber superado ningún nivel

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: una hoja en blanco y un bolígrafo para cada aprendiz. El bolígrafo debe tener el tapón oscuro y el cuerpo claro.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: sentados en la mesa, cada aprendiz tiene enfrente un papel en blanco y un bolígrafo. Se trata de coger el bolígrafo por el extremo opuesto al tapón con la mano no diestra, *cerrar los ojos*, ponerlo dentro de los límites del papel y tratar de ver el bolígrafo.

Cuando el aprendiz tenga una percepción de dónde está el bolígrafo (sensación, sombra, intuición), con el dedo índice de la otra mano, debe tocar dónde cree que está para comprobar. Mover el bolígrafo de lugar y repetir el ejercicio varias veces, sin abrir los ojos.

Una vez se ha practicado unos minutos y se domina el nivel, hay más que se pueden hacer (e incluso puedes inventarte otros). Te los expongo en orden de dificultad:

1. Hacer lo mismo, pero con la otra mano.
2. Volver al nivel cero y tocar, no cualquier parte del bolígrafo, sino el extremo del tapón.
3. Hacer lo mismo, pero con la otra mano.
4. Volver al nivel cero y esta vez, antes de buscar el bolígrafo con la mente, soltarlo de manera que ninguna mano sirva de referencia.

Tocar primero cualquier parte del bolígrafo, luego se puede pedir tocar el extremo del tapón.

5. Hacer lo mismo, pero con la otra mano.
6. El maestro pone el bolígrafo en algún lugar del papel, y el aprendiz lo busca con su mente para tocarlo. Primero en cualquier parte, luego el extremo del tapón.
7. Hacer lo mismo, pero con la otra mano.

EXPLICACIÓN TEÓRICA: en un inicio, se verá todo igual de oscuro. Se trata de mover un poco la cabeza hacia arriba, abajo, derecha o izquierda, como si la cabeza fuera una cueva y se tratara de buscar dónde está el agujerito por el que ver el bolígrafo (si está en la ceja, en la oreja, en la frente, en la nariz o en dónde). Imagina que el cerebro dentro de la cabeza no puede moverse, entonces si quieres ver más a un lado o a otro de la hoja, arriba o abajo, vas a tener que mover la cabeza para que tu mente se enfoque.

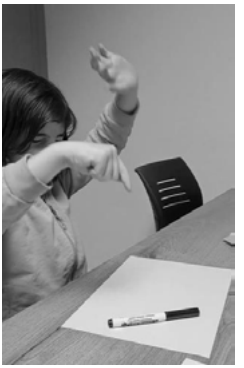
EL OBJETIVO: no se trata de ser el primero en tocar el bolígrafo, sino de lograr percibirlo. Tocar el bolígrafo debe verse solamente como una comprobación a la percepción que se ha tenido, y no el éxito en sí mismo. El éxito es percibir. Tocar el bolígrafo sirve para no tener que abrir los ojos y seguir presentes y concentrados en el ejercicio.

Se trata de percibir, aunque en los primeros niveles (cuando aguantas el bolígrafo con la mano) la memoria visual puede interferir. Es el punto de encuentro entre aquello que yo creo saber hacer y lo que aún no he logrado. De esta forma, la creencia de «fácil» o de «soy capaz» se mantiene activa.

Es interesante que, al menos dentro de cada nivel, el aprendiz no abra los ojos mientras repite el ejercicio varias veces. Tocar con el dedo

nos permite obtener esta comprobación sobre si estamos o no en lo cierto. Si el aprendiz toca el bolígrafo, **debe identificar** qué percepción, actitud interna o movimiento de cabeza le ha permitido hacerlo; si no lo toca, buscar con el tacto dónde está realmente y también debe preguntarse qué ha faltado en ese momento para corregirlo (¿Concentración, paciencia, motivación, tranquilidad, confianza…?).

También se puede llevar a cabo el mismo ejercicio cambiando de dedos (normalmente usamos el índice para señalar; se puede probar con el resto de dedos a ver qué tal funcionan).


2.2. La mano sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el juego 2.1

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: una hoja en blanco.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: la forma de trabajar es parecida al juego 2.1. En este caso, el aprendiz cierra los ojos y pone su mano abierta sobre el papel (la palma tocando el papel). Se trata de percibir, con los **ojos cerrados**, la mano, los dedos y finalmente las uñas. Una vez que el aprendiz sitúa dónde está una de sus uñas, con un dedo de la otra mano la toca para comprobar su percepción. Y así con las cuatro uñas restantes.

RECUERDA: el objetivo es **percibir o ver** la mano con los ojos cerrados, tocar es solo comprobar. Lee el juego 2.1 para recordar las indicaciones de apoyo por parte del maestro, y la actitud que necesita entrenar el aprendiz.

Algunas variaciones del juego, manteniendo los ojos cerrados:

1. Cambiar de mano.
2. Cambiar el dedo que toca las uñas.
3. Cambiar la mano de lugar en el papel.

2.3. El círculo sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado los juegos 2.1 y 2.2

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: un rotulador por aprendiz (el color que quiera) y varias hojas en blanco con un círculo pintado de negro en un lugar determinado. Si tienes sellos infantiles, puedes utilizarlos en vez de rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: sentados en la mesa, cada aprendiz con su rotulador en la mano. Cerrar los ojos y el maestro va a disponer una hoja enfrente de cada uno en la que hay dibujado un círculo pintado de negro del tamaño de una yema de huevo en algún lugar de ella. Cada hoja la tiene dispuesta diferente.





El aprendiz debe de tomarse su tiempo para investigar con su mente cada parte de la hoja y así determinar dónde está el círculo. Recuerda la importancia de mover la cabeza o la mandíbula (leer juego 2.1.). Una vez llegue a una conclusión, con el rotulador que tiene debe escribir la primera letra de su nombre dentro del círculo negro. Luego, puede abrir los ojos, ya que esta vez no se puede usar el tacto para comprobar. Si están en grupo, pedir silencio hasta que todos terminen.

Si hizo diana, felicitarlo y preguntarle qué hizo para lograrlo (qué actitud mental o emocional), para que tome conciencia y lo repita. Si falló, preguntarle qué le faltó, para llenarse de ello (confianza, concentración, paciencia…) y repetir de nuevo. Seguir haciendo rondas dando distintas hojas al aprendiz en las que el círculo está en un lugar diferente a la anterior.

2.4 Clasificar formas sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el juego 2.3

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES (por aprendiz): tarjetas de fondo blanco con formas sencillas en negro: círculo, cuadrado, cruz, estrella y ondas (mira en el capítulo 4, las cartas zener para inspirarte). Te recomiendo que tengas unas 5 o 6 unidades de cada forma.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se proponen dos niveles de juego, en ambos casos, el aprendiz está sentado en el suelo o en la mesa. En el primer caso, el aprendiz *cierra sus ojos* y el maestro le entrega dos tarjetas, cada una con una forma diferente (p. ej. Cuadrado y ondas), y le indica qué formas tiene. El aprendiz debe descubrir cuál es cuál, así como descubría el círculo en el ejercicio 2.3, y poner frente a él las dos tarjetas una vez identificadas (en la mesa o en el suelo).

A continuación, el maestro entrega una pila de tarjetas con cuadrados y ondas mezcladas al aprendiz, que deberá investigar una por una y clasificar según la forma. Al finalizar la pila, abre los ojos y comprueba. Es bueno repetir este nivel hasta por lo menos tener éxito en un par de rondas seguidas. Se pueden utilizar distintas parejas de formas.

El segundo nivel del juego consiste en darle directamente al aprendiz la pila de cartas con todas las formas, y él mismo debe ir identificando y clasificando.

2.5. El cuadrado de color sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el ejercicio 2.3

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: varios rotuladores de colores y varias hojas en blanco con un círculo pintado de un color concreto en un lugar determinado.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego sigue las mismas instrucciones que el 2.3, salvo las siguientes diferencias:

1. En este caso, el círculo va cambiando de color según la hoja que entregues al aprendiz, a parte de su localización.
2. El aprendiz, después de descubrir con sus **ojos cerrados** dónde está el círculo, debe determinar de qué color es y trazar un cuadrado alrededor del círculo del mismo color que percibió.
3. Para poder tener el rotulador del color correspondiente, o bien le das al aprendiz varios rotuladores y el aprendiz (siempre con los ojos cerrados) elige, o bien el aprendiz te pide el color que percibió («maestro, el rotulador rojo») y se lo das en la mano para que el aprendiz pueda dibujar el cuadrado.

En este juego, el aprendiz conoce aquello que debe buscar (la forma), pero desconoce el color del elemento y el lugar en el que se encuentra.

2.6. Clasificar colores sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el ejercicio 2.5

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES (por aprendiz): cartulinas de colores de tamaño A4 o A5. Te recomiendo que tengas unas cinco o seis unidades de cada color, y tengas unos seis colores (verde, azul, amarillo, rojo, blanco y naranja).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se proponen dos niveles de juego, en ambos casos, el aprendiz está sentado en el suelo o en la mesa. En el primer caso, el aprendiz cierra sus ojos, le entregas dos cartulinas y le indicas qué colores tiene (p. ej. Azul y amarillo). Su misión es descubrir cuál es cuál, así como descubría el color del círculo en el ejercicio 2.5., y poner frente a él las dos cartulinas, una vez identificadas.

A continuación, entregas al aprendiz una pila de cartulinas de estos dos colores mezcladas, que deberá investigar una por una y clasificar según el color. Al finalizar la pila, abre los ojos y comprueba. Es bueno repetir este nivel hasta por lo menos tener éxito en un par de rondas seguidas. Se puede ir cambiando de parejas de colores.

RECOMENDACIÓN: que las parejas de colores sean las siguientes: azul–amarillo, verde–naranja, rojo–blanco. El color lila y el marrón déjalos para el final, y ten presente que las siguientes parejas al principio pueden confundirse: azul–verde, azul–lila, rojo–rosa, rosa–naranja, rojo–

naranja, amarillo–blanco, rojo–verde, verde claro–amarillo, azul claro–gris. Por ello te recomiendo no mezclarlos de inicio.

El segundo nivel del juego consiste en darle directamente al aprendiz la pila de cartulinas con todos los colores, y él mismo debe ir identificando y clasificando todas ellas.

ALTERNATIVA: puedes llevar a cabo el mismo juego, pero cambiando las cartulinas por vasos de colores. Los aprendices aún se motivan más a veces, y termina siendo más exitoso.

Nota: algunos aprendices que ya lograron activar su VEO con los antifaces puestos, les puede costar este ejercicio porque dicen ver demasiada luz externa y entonces no ven con claridad los colores. Es importante que les comprendas, descubras qué decirles y les sigas motivando para que también tengan éxito en esta otra forma de practicar.

2.7. Opciones sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el ejercicio 2.5

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: varios rotuladores de colores y varias hojas en blanco con tres formas dibujadas (un círculo, un cuadrado y una cruz), cada una de un color diferente en un lugar determinado.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego sigue las mismas instrucciones que el 2.3, salvo que, en este caso, las acciones que debe de llevar a cabo el aprendiz, con cada una de las hojas que le entregas, son las siguientes, siempre con los **ojos cerrados**:

1. Buscar la cruz y dibujar un cuadrado alrededor, del color de la cruz. El maestro puede aproximarle el rotulador que precise al aprendiz, si este se lo pide («maestro, dame el color verde»).
2. Buscar el círculo y dibujar pétalos a su alrededor, como si fuera una flor, de un color diferente al del círculo. El mismo aprendiz coge el rotulador para hacerlo. No tiene que identificar perfectamente los colores, solo estar seguro de que son diferentes.
3. Buscar el cuadrado, tacharlo con una cruz, da igual el color, pero el aprendiz debe decir en voz alta qué color está eligiendo para hacerlo. El aprendiz puede pedir el rotulador del color al maestro.

En este juego, el aprendiz conoce aquello que debe buscar (la forma), pero desconoce su color y localización.

2.8. Letras sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el ejercicio 2.7

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: un rotulador para cada aprendiz y varias hojas en blanco en las que hay una letra gigante (por lo menos un cuarto de la hoja de tamaño). La letra debe ser en trazo grueso y negro.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego sigue las mismas instrucciones que el 2.3, pero en este caso, el aprendiz no sabe qué letra le ha tocado ni dónde está. Deberá investigarla con los **ojos cerrados**, y con el rotulador, trazar la misma letra por encima o, por lo menos, los trazos que logre descubrir.

El maestro debe poner la hoja de manera que la letra quede orientada hacia el aprendiz (que se pudiera leer).

Cuando haya completado el trazo, el aprendiz puede abrir los ojos para comprobar en qué puntos su percepción fue certera, y en qué puntos no, y a qué se debió (puede que solo sea cuestión de práctica).

El ejercicio se repite varias veces con distintas letras.

En este juego el aprendiz conoce el color de aquello que debe buscar, pero desconoce la forma (la letra) y su localización.

2.9. Palabras sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el ejercicio 2.8

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: varios rotuladores de colores y varias hojas en blanco con una palabra de tres o cuatro letras que simbolice un objeto, animal, comida… que sea sencillo de dibujar. Las letras deben de ser grandes (de 4 a 6 cm de altura), en trazo grueso y negras.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego sigue una dinámica similar a los anteriores, pero, en este caso, hay que descubrir la palabra de la hoja. Si el aprendiz tiene dificultades para encontrar dónde está la primera letra, se le puede ayudar (al menos, la primera vez) poniéndole el dedo sobre la letra, para que su mente sepa dónde concentrarse.

Una vez identificada la palabra, se trata de hacer un dibujo sencillo de lo que la palabra representa, en la parte de la hoja vacía. Puede ser con un solo rotulador, o con más; el aprendiz elige según su grado de confianza. Cuando haya terminado, abre los ojos para comprobar el resultado.

Es interesante, llegados a este punto, preguntar al aprendiz con qué detalle puede ver la información de la hoja, si lo ve a escala 1:1 o diferente, si lo ve en el mismo lugar o desplazado. Esto nos da una idea del grado de desarrollo de la VEO del aprendiz.

En este juego, el aprendiz desconoce aquello que debe dibujar.

2.10. Copiar dibujos sin ojos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: uno o más
NIVEL DE VEO: haber superado el ejercicio 2.9

OBJETIVOS: entrenar la VEO con los ojos cerrados.

MATERIALES: varios rotuladores de colores y varias hojas en blanco con un dibujo sencillo de tres a cinco colores en la mitad izquierda. Es recomendable que el trazo del dibujo sea grueso y que el dibujo tenga unos 10x10 com.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el juego sigue las mismas instrucciones que el 2.9, salvo las siguientes diferencias:

1. En este caso, el aprendiz tiene que descubrir los trazos del lado izquierdo y repetirlos al lado derecho, identificando a la vez el color que se ha usado y utilizar el mismo.
2. Cerca del aprendiz, el maestro le da el conjunto de rotuladores que necesita para el dibujo, y el aprendiz tiene que elegir cuál necesita para cada parte del dibujo.
3. Se recomienda descansar un par de minutos entre rondas, ya que se precisa de más concentración para lograrlo.

Para este juego, el aprendiz conoce dónde está el elemento a investigar, pero desconoce qué trazos tiene y sus colores.

¡Felicidades!

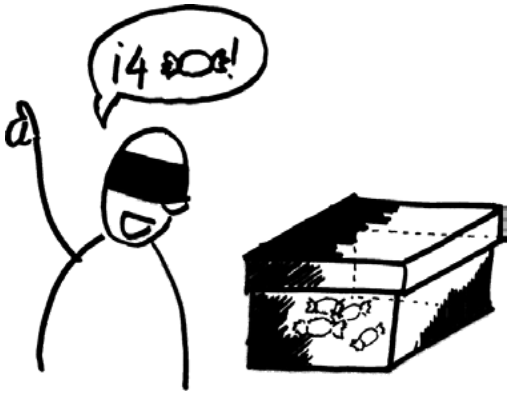
Si tu aprendiz llega a terminar todos estos juegos con éxito, puedes darle libros y otros materiales con detalles para que los vaya investigando.

Ya no te comparto más pasos, pues a partir de aquí ya conocerás suficiente a tu aprendiz como para decidir con qué puede practicar.

Recuerda las reglas de ver con la mente: primero, cercano, grande y quieto; luego, lejano, detalles y movimiento.

3. JUEGOS DE VISIÓN EXTRA OCULAR 2.0

E INTUICIÓN



INTRODUCCIÓN

Cuando diseño actividades para las personas que tienen su VEO desarrollada, acostumbro a distinguir dos tipos de niveles que me sirven para clasificarlas. Por un lado, están las que se podrían hacer igual que con los ojos abiertos (véase capítulo «1–Juegos para sesiones de visión extra ocular 1.0»), cuyo objetivo es entrenar la VEO «básica»: ver solamente a través del antifaz, pero no ver, además, a través de otros materiales.

Por otro lado, están aquellas actividades que buscan ver más allá de lo que los ojos materiales verían (ver a través de una pared, de una caja, de una carta del revés, en la espalda…) y les pongo la etiqueta de Visión extra ocular 2.0 porque para mí ya requieren de un punto más de concentración y confianza.

Si no habías escuchado nunca sobre la VEO, seguramente pensarás que tanto una versión como la otra parecen imposibles, pero el caso es que cuando a los aprendices les pides ver a través de otros materiales a parte del antifaz, lo normal es que te digan que no se puede o que es difícil. Curioso, ¿verdad? Si puedo aceptar que veo a través de un material, ¿por qué no de otros? Por ello lo divido, para que mi guiaje lo tenga en cuenta.

Así como se dice que prácticamente todos los niños logran el nivel 1.0, puede que no todos ellos logren el nivel 2.0, o no tengan éxito en todos los juegos que te comparto aquí. Recuerda que todos somos únicos, y la actitud interna es clave, del mismo modo que será importante la actitud del maestro. Si el maestro le pone un poco de chispa a la situación, hace alguna broma o motiva a los aprendices con

sus comentarios, ellos se motivan más y este chute de energía les ayudará en la práctica, siempre y cuando no sea en exceso y les impida concentrarse.

Aunque no entrenes tu VEO o no la tengas desarrollada, puedes hacer todos los juegos de este capítulo sin antifaces: ya habrá una barrera física que superar. Llevarlos a cabo te permitirá dar espacio a tu intuición en tu día a día para, si quieres, poder utilizarla a voluntad en tus quehaceres y proyectos personales.

Recuerda que la VEO y la intuición, desde mi experiencia, están muy vinculadas, pero son independientes. Así que no debería ser un impedimento para ti llevar a cabo estos juegos si no tienes la VEO activada.

Nota: En la ficha de cada juego, viene indicado el nivel de VEO requerido para poderse desarrollar con comodidad en él. Si no tienes la habilidad de la VEO, o juegas sin antifaces, omite este apartado.

ENTRENAR LA INTUICIÓN

A lo largo de este capítulo, descubrirás que para tener éxito en los juegos que se proponen, deberás desarrollar la capacidad de atender a sensaciones o percepciones muy sutiles. A lo mejor será un pensamiento inesperado, notar calor en la palma de tu mano al ponerla encima de una carta, visualmente percibir algo diferente en una carta (aunque realmente sean todas iguales) o sentir algo que te empujará a elegir una u otra opción.

Podríamos imaginar la intuición como la capacidad de nuestra mente de vincularse con la información del mundo, pero luego necesitamos procesar de forma consciente lo descubierto. Es ahí donde interviene la singularidad de cada persona, ya que la «indicación» de tu intuición para que tomes cierta decisión se manifestará de forma particular en cada aprendiz[22].

¿Cómo llegar a ella?

En los capítulos iniciales te expliqué lo importante que es descubrir con qué actitudes internas nos entrenamos, y cuáles necesitamos cambiar para tener éxito en estos juegos. Cuanto más te sientas en una actitud mental neutra, relajada, presente, abierta y confiada, más claramente comprenderás lo que tu intuición te comparte. Cuanto más entrenes, más podrás discernir entre esta información que viene del mundo externo y los pensamientos que se construyen dentro de ti, fruto del análisis.

---

[22] Recuerda la propuesta que hace el Zhineng Qigong con su *Hunyuan Entirety Theory* (ver capítulo «Los paradigmas») para explicar esta parte.

Ten en cuenta que cuando la mente analítica está al mando, a veces incluso se da que un aprendiz no solo tiene un pensamiento que le podría parecer –erróneamente– la respuesta al reto, sino que puede llegar a tener una sensación física real como respuesta al pensamiento que se ha construido. Por ejemplo… concéntrate con el aire que te rodea, e imagina que se va enfriando mucho, imagínatelo como si fuera real durante varios segundos; luego observa tu cuerpo… ¿ha reaccionado en coherencia a este pensamiento?

Cuando se mezclan los pensamientos y las sensaciones de propia creación con las que nos hablan del mundo, el aprendiz puede desanimarse o dudar de sus capacidades, pues fracasa en su intento de superar los juegos de este capítulo. No dejes que esto te haga abandonar la práctica o pensar que no eres capaz. Persiste. Dile a tu mente racional que «entiendes que quiera tener el mando, porque es lo que lleva haciendo hace muchos años, pero que este espacio –el juego– es seguro, y una oportunidad para aumentar los recursos que tenéis; que eso no le va a relegar su puesto de comando, ya que la tienes muy en cuenta y sigue siendo fundamental para tu supervivencia». Dile lo que necesite escuchar, para que se tranquilice y sienta que es seguro descansar un rato y dar paso a otro sentir.

Si tu mente tiene demasiado miedo a equivocarse, a quedar en evidencia delante de los demás, o se presiona por pensar que al lograr ganar los juegos va a ser mejor o simplemente será suficiente… y esto le impide relajarse, busca una herramienta de trabajo personal para que tú tengas más poder que todos estos miedos.

Como te dije al inicio, para mí tiene sentido ver todo lo que ocurre en mi interior (pensamientos, emociones, sensaciones…) como algo separado de mí: yo no soy todo ello, sino quien es consciente de ello.

Desde esta comprensión, logro ir mucho más allá de mis anteriores limitaciones mentales, avanzo en mi entrenamiento y además soy más feliz.

Como muchos aprendices (sobre todo adultos) tienen dificultades para desconectar su mente racional o su imaginación y escuchar su intuición, he aquí algunas aclaraciones más que espero te sirvan para tu práctica.

Mente racional, mente intuitiva e imaginación

En mi tierra se cuenta que una vez, un campesino que nunca había salido del valle, fue al Zoo de Barcelona. Estaba feliz porque le encantaban los animales y siempre estaba dispuesto a aprender más de ellos. Mientras iba recorriendo el parque, descubría los animales que había en los distintos cercados. Se paró junto al hipopótamo un buen rato… y pensó que era un tipo de cerdo un poco raro, porque era mucho más grande y tenía la boca algo diferente; se paró junto a las cebras… y le sorprendió que existieran caballos a rayas blancas y negras, aunque se dijo a si mismo que eran más bonitos los caballos marrones que tenía en su granja. Cuando llegó donde estaban las jirafas, levantó el cuello para ver hasta qué altura llegaba el animal… y como no pudo equipararlo con nada conocido, se dijo a sí mismo que esto no existía y siguió avanzando.

…

Desde que al nacer empezamos a usar nuestros ojos físicos, la memoria visual se nos va llenando de todo aquello que vemos a nuestro alrededor, a lo que vamos adjudicando etiquetas para que nos sea más fácil identificar lo que tenemos delante en futuras ocasiones.

Nuestra mente necesita de esta base de datos porque se siente muy incómoda cuando ve algo que no puede categorizar. A veces modifica lo que vemos o percibimos, lo complementa o lo asemeja (omitiendo detalles) con algo de su biblioteca visual para poder encajarlo en el entramado de información que tiene y estar tranquila. Es parte de su conducta natural.

Recuerdo una vez una persona que, viendo un video de mi trabajo en el que una niña jugaba a un dominó que tenía dibujos en vez de puntitos o números, dijo: «¡Yo esto también lo sé hacer! Pongo los dedos encima de la ficha, voy notando y contando puntos, y luego sé si puedo o no tirar». La chica que le mostraba el video se lo quedó mirando sorprendida y le dijo: «Eres capaz de ver antes algo que no existe (ver puntitos cuando son dibujos), ¿que aceptar que esta niña está pudiendo ver sin los ojos?» La mente es fascinante.

Cuando entrenamos nuestra intuición para que la información se manifieste a través del canal visual, puede que nos pase algo parecido al campesino o a esta persona. Si ves que tu mente se opone a la experiencia, te animo a tratarla como a una niña, acompáñala con cariño y ponle las cosas fáciles. Observa qué pensamientos construye, qué emociones tiene… y qué le puedes decir para que no te boicotee la práctica. O si puedes utilizar unos u otros materiales para ayudarla. Por ejemplo, conocer los materiales del entrenamiento puede hacer que tu mente se vea impulsada o frenada; y desconocerlos, lo mismo. Vamos a verlo con más detalle.

Imagina que entrenas con unos materiales que nunca has visto p. (ej. Una foto). Como no tienes idea de lo que hay en el material, tu memoria visual no podrá entrometerse, y te pueden pasar dos cosas:

1. Tu mente puede sentirse dominada por la incertidumbre y la preocupación de que, si no sabe lo que hay que buscar, ¿cómo va a encontrar algo? Si no tiene ninguna pista de apoyo, ¿cómo empieza? Y entonces se bloqueará y no percibirá nada. Pensará que es difícil y no se puede.
2. Tu mente puede ver el reto como algo motivador e interesante, así que la mente intuitiva tomará el mando para descubrir el material. Si confías en ti, será fantástico, porque la información que veas será mucho más neutra y certera. Posiblemente al principio tu mente intuitiva empezará a percibir detalles de la información, pero no verá el conjunto (recuerda el caso de la rana en la introducción del libro), y con la práctica cada vez lo percibido será más claro y completo.

Imagina ahora que entrenas con unos materiales que ya has visto antes (p. ej. Fotos que tienes). Ya sabes que será alguna de ellas y tu memoria visual puede activarse, así que te pueden pasar dos cosas:

1. Tu mente se siente tranquila porque las opciones están limitadas, y esto la impulsa a pensar que puede logarlo, así que da espacio a la parte intuitiva para que explore y descubra con acierto la información de los materiales.
2. Tu mente racional no deja paso a la mente intuitiva porque está constantemente haciendo estadística e imaginando las distintas fotos en vez de centrarse en lo que percibe, y entonces no puedes descubrir cuál es, porque podrían ser todas a la vez.

En la medida que eres capaz de mantener neutras o dormidas a tu mente racional y tu mente creativa (o imaginación), te quedarás solo con la información externa y tu respuesta será fiel a la foto con la que trabajas. Si, por el contrario, se activan para completar estos vacíos informativos

que tienes, tu respuesta se alejará de la realidad. El porcentaje de «desvío» será proporcional al grado de intromisión de dichas mentes.

¿Qué hace que tu mente racional deje espacio a la mente intuitiva? ¿El hecho de saber de qué va el material o el hecho de no saberlo? ¿Qué hace que tu mente tenga confianza y motivación? ¿El hecho de saber de qué va el material o el hecho de no saberlo?

En la medida que eres capaz de mantenerte en un estado de confianza, motivación y certeza de que puedes lograr el descubrimiento, te será más fácil responder con éxito. Si no saber nada del material te hace sentir inseguro, utiliza materiales de los que tengas alguna pista.

Cada mente es única, así que descubre cómo funciona la tuya: si necesita pistas (y qué cantidad de ellas) o necesita que no haya indicaciones ni límites para confiar e impulsar la mente intuitiva a funcionar.

Cuando guío a personas adultas en el desarrollo de la visión extra ocular, a veces me encuentro con que me dicen: «Íngrid, si me dices que las tarjetas tienen una letra grande es más fácil que si no me dices nada, porque ya sé qué buscar». A esas personas, les doy indicios de lo que hay, y ya luego su mente se siente con confianza para explorar y descubrir qué letra es y qué color tiene.

Otras veces me dicen: «Íngrid, si me das dos cartulinas y me dices que una es azul y la otra amarilla, y tengo que descubrir cuál es cuál, esto me presiona un montón, porque claro, ahora que sé qué es, no puedo fallar, y luego no percibo nada, solo imagino, pienso más en el resultado, en querer lograrlo, que en relajarme y permitirme sentir».

El primer perfil necesita pistas, reducir las posibilidades; el segundo siempre necesita materiales nuevos de los que no tenga ninguna información, salvo la misión de descubrir; es su única manera de relajar la mente y que su intuición tome el mando.

Los juegos de este capítulo parten de unos indicios. Hay unas condiciones de partida que todos vais a conocer, y un resultado final que nadie sabe. Si quieres explorar cómo reacciona tu mente ante materiales de los que no conoces absolutamente nada, cierra tus ojos y pide a alguien que te dé algo sin decirte nada y explóralo, a ver qué descubres.

Los niños pequeños y la intuición

Cuanto más pequeño es un niño, menos entiende de la metáfora, así que reflexionar con ellos sobre sus actitudes internas, o decirles que «vean sin los ojos», puede ser misión imposible. Además, les cuesta mantener una atención sostenida por largo rato. Sin embargo, para ellos el mundo aún es un gran misterio y si con convicción les guías para que hagan estos juegos (recuerda el caso de Mireia), o te ven hacerlo y tienes éxito, su mente lo verá posible y, entonces, superaran todos estos juegos con una facilidad que te dejaran sin palabras.

Todos los juegos planteados en este libro están pensados para niños a partir de unos 6 años, pero puedes llevarlos a cabo con niños más pequeños si te apetece, a ver qué pasa. Observa qué guiaje necesitan para que entiendan cómo hacerlo. Y disfruta de lo fácil que les resulta.

¿Qué estrategia seguir para utilizar la intuición?

A continuación encontrarás cuatro propuestas, aunque si ya conoces alguna otra, siéntete libre de utilizarla y compartirla con tus aprendices.

ESTRATEGIAS PARA ENTRENAR LA INTUICIÓN

Para este capítulo, te voy a compartir algunas estrategias que puedes utilizar para llevar a cabo los juegos. Da igual si lo haces con o sin antifaces, depende de si quieres entrenar tu VEO 2.0 o simplemente tu intuición. Pruébalas todas para que puedas descubrir la que más te funciona.

En todos los casos es **muy importante** el ejercicio de reconocernos y felicitarnos por aquellas partes del juego en las que sí hemos tenido éxito, para seguir motivados (recuerda el ejemplo de la rana). Si te quedas con un fracaso en tu primer intento, tu confianza descenderá y tu mente no se aplicará al 100 por 100 (puede pensar «total, si igual no lo logro…»), y luego no lo conseguirás, no porque no seas capaz, sino porque no te aplicaste al máximo, no te lo creíste.

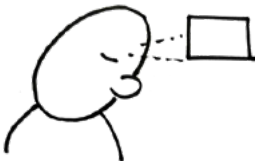
El objetivo de estos juegos es desarrollar una percepción que te permita **ver** más allá de lo que tus ojos físicos podrían alcanzar. Que luego (con los ojos abiertos) abras la caja para ver lo que había, o te vayas a la otra habitación a ver qué color era, no lo interpretes como el momento de evaluar tu competencia, sino una mera comprobación de si tu percepción se está desarrollando y está bien ajustada.

En otras palabras, tu éxito no dependerá de esta comprobación, sino de si has podido percibir algo. Ya con el tiempo, irás siendo más certero.

Estrategia 1: Mi pantalla

Algunas metodologías, como el Método Bronnikov[23], el Método Silva y la escuela del Zhineng Qigong, antes mencionada, utilizan lo que se denomina la **pantalla mental** como un espacio de comunicación entre tu percepción mental y el procesamiento de dicha percepción. Drunvalo Melchizedek, en su libro *Viviendo en el corazón*, también habla de su testimonio acerca de esta pantalla. Te explico una forma de construirla, aunque puedes investigar si hay otras que encajen más en ti.

Cierra tus ojos, e imagina enfrente de ti, a unos centímetros delante de tu frente, una pantalla (entre 20 y 50 cm). Da igual el tamaño, solo trata de sentirla o verla lo más real posible. Tal y como te expliqué antes, la posición física de la cabeza, la mandíbula y el cuerpo, son importante en este tipo de entrenamientos. Algunos de estos métodos y mi experiencia, concluyen que la mejor posición para trabajar con esta pantalla es bajando la cabeza (barbilla hacia el cuello) unos 25º, pero tus ojos deben apuntar hacia arriba –cómo si miraran las cejas–, de modo que sigues viendo la pantalla en el mismo lugar (ver imagen «La pantalla»). Sin embargo, experimenta a ver cuál es la mejor posición para ti, no todo el mundo la tiene en el mismo lugar, a veces hay que girar la cabeza porque se ve más al lado derecho o al izquierdo, arriba o abajo.



La pantalla

[23] Para más información, ver «www.bronnikovcenter.net»

Esta pantalla que está fuera de tu cabeza, es el espacio de diálogo donde puedes visualizar lo que tu mente percibe dentro de la caja, detrás de la pared o dónde sea. Si, por ejemplo, pones la mano dentro de una caja y quieres descubrir de qué color es el objeto que tu mano está tocando, concéntrate en el objeto, en tus dedos, y luego busca ver en esta pantalla su color.

¿Cómo entrenarla?

Los juegos que te propongo en este capítulo, llevados a cabo mediante la estrategia de la pantalla, te servirán para entrenarla y que cada vez la visualización sea más detallada[24]. A parte, hay dos ejercicios que puedes hacer para ayudarla.

1. Las fotos

Este ejercicio lo conocí a través de la escuela china del Zhineng Qigong, aunque también lo entrenan en el Método Bronnikov. Básicamente propone entrenar nuestra memoria fotográfica mediante abrir los ojos, hacer una «foto» de lo que tienes delante, cerrar los ojos y evocar la imagen visual de lo que fotografiaste en esta pantalla. Al principio vale la pena empezar por imágenes sencillas (p. ej. Una hoja donde hay dibujado un cuadrado naranja y en el medio un círculo azul), y ya a medida que este nivel te resulte fácil, incrementar la cantidad de información que debes retener y evocar en la pantalla.

El ejercicio se desarrolla de la siguiente manera:

1. Prepara una imagen que nunca hayas visto. Ponla bocabajo.
2. Cierra tus ojos y dale la vuelta para que quede visible para ti.

[24] Si te inscribes en nuestro boletín, desde nuestra web, recibirás gratuitamente nuestro juego MUSYAY, diseñado especialmente para entrenar dicha pantalla.

3. Abre tus ojos por un segundo mirando hacia la imagen, y al cabo de este segundo, cierra tus ojos. Seguidamente, evoca en la pantalla la imagen que te ha quedado durante unos diez segundos. Verás que, al principio, hay partes de «la foto» que hiciste que al cabo de unos segundos se desvanecen. No pasa nada. Cuando hagas una nueva foto, focalízate en esta parte.
4. Después de estos diez segundos, abre de nuevo tus ojos por un segundo para hacer la foto nuevamente, ciérralos y evoca de nuevo la misma imagen. Después de unos diez o quince segundos, repite este proceso una última vez (abrir ojos, sacar foto, cerrar ojos, evocar imagen mentalmente).
5. Después de repetir el proceso tres veces, esconde la imagen inicial, abre tus ojos, y dibuja lo que tu pantalla te muestra.

Para este ejercicio es importante distinguir entre dos tipos de memoria. Vamos a llamarlas, en este libro, memoria fotográfica y memoria abstracta. Si quieres recordar cómo es tu casa, la memoria fotográfica evocará la imagen completa con todos los detalles, y verás todo el conjunto, mientras que la memoria abstracta irá recordando los elementos por pasos (el comedor a la derecha de la cocina, la puerta es de color verde…) pero no podrá evocar todo a la vez. El ejercicio solo servirá su propósito si utilizas la memoria fotográfica.

2. Los cuentos

Otra forma de entrenar la pantalla, tanto si somos pequeños como adultos, es mediante historias que puedas evocar en la pantalla como si fueras al cine. Mejor si te cuentan la historia, así puedes concentrarte en visualizar lo que vas escuchando. Pueden ser historias sencillas que tenemos a mano, o bien historias en las que se utilizan los cinco sentidos y me invento al momento «…bajé del árbol y me di cuenta que había

unas flores muy bonitas en el suelo. Me acerqué a ellas y descubrí que olían como las rosas. Quería verlas más de cerca, así que empecé a encogerme para poder descansar en uno de sus pétalos, y una abeja vino a visitarme. Me di cuenta porque escuché el sonido de sus alas cortando el aire. Iba cargada con mucho polen brillante…».

El objetivo de este ejercicio es **ver** todo lo que va pasando en esta pantalla, no solo entender y seguir el hilo de la historia sino hacer el esfuerzo de verlo. Verás que, en tus primeras experiencias, al cabo de un rato, la pantalla se cansa, pues no está acostumbrada a manejar tanta información.

¿Cómo aplicarla?

Cierra tus ojos. Relájate. No pienses. Mira o imagina en el centro de tu cabeza una luz. Hazla crecer como si fuera un foco, una linterna, en dirección al frente; que salga más allá de tu frente e ilumine una pantalla. No solo lo pienses, trata de **ver** la pantalla fuera con tu mente. Como si fuera una pantalla de cine. Como si estuvieras a punto de proyectar una película. ¿La tienes?

En esta pantalla van a aparecer las respuestas a tus preguntas. Es importante que no «quieras ver» la información en ella, pues luego estarías imaginándola; la actitud mental que precisas es que tu mente se «abra a percibir» lo que la pantalla va a mostrar. Como si no supieras qué película va a proyectarse y estás a la espera, pero atento y relajado.

Para utilizarla, pregunta a tu pantalla y concéntrate a mirar atentamente la respuesta que se proyectará. Al inicio, las respuestas no se ven muy bien o se van rápido, pero cuánto más practicas, más nítidas y fijas se ven; más reales.

Hay diferencia entre la proyección que se ve fruto de tu imaginación y la que es fruto de tu intuición. Descúbrelo.

Un ejemplo

Tienes dos cartas bocabajo sobre la mesa. Sabes que una es naranja y la otra azul, pero no sabes cuál es cuál y quieres descubrirlo. Cierras tus ojos, enciendes la pantalla y proyectas en ella la imagen de las dos cartas que hay en la mesa, solo la silueta.

Mientras miras atentamente la imagen en la pantalla, pregúntate o pregúntale a tu pantalla cuál es la azul. Observa qué señales aparecen en la pantalla: una de las cartas ¿se mueve?, ¿se vuelve luminosa? ¿se ve azul? ¿cambia de tamaño? Estos indicios te dan una pista sobre qué carta es la azul. También puede ser que una carta se vuelva más oscura, se haga pequeña o desaparezca, y que para ti signifique que esta queda descartada.

Cada pantalla es tan única como la mente que la proyecta. Por ello, cuanto más practicas, más entiendes las reglas particulares de tu relación mente–pantalla y mejor interpretas las señales que aparecen en ella.

La importancia de la pregunta

Es muy importante hacerse buenas preguntas y hacérselas a la pantalla: concretas, claras y que te puedan surgir desde la curiosidad, no desde la expectativa de lograr acertarla. Aquí tienes algunos ejemplos de lo que sería una pregunta válida y de lo que sería una pregunta a evitar:

Preguntas válidas
• ¿Qué carta es la azul? • ¿Esta carta (en la que ahora pongo mi atención) es la intrusa? • ¿De qué color es esta carta?
Preguntas a evitar
• Quiero ganar… ¿Cuál es la respuesta correcta? (si te presionas, tu mente se cierra; no hay intuición) • Tengo que encontrar una respuesta… todas las opciones me han pasado por la cabeza… no sé cuál es… (Si te pasa esto respira y empieza de nuevo, ya que, de lo contrario, tu respuesta la construirá tu mente racional o creativa para salir del paso, pero no habrá sido tu intuición quien te habrá informado).

Estrategia 2: Mi visión mental

Nikolai Denisov nos dice que, si queremos ver sin los ojos, necesitamos fortalecer la capacidad que tiene nuestra mente de visualizar. Cuanto más reforzada tenga la red neuronal que evoca dichas imágenes, mejor veré luego lo que mi mente percibe afuera.

En el caso anterior de la pantalla, buscamos ver la imagen fuera de nuestra cabeza (en la pantalla). En este caso, la propuesta consiste en ver la proyección dentro de nuestra cabeza.

¿Cómo entrenarla?

1. Comandar

Un ejercicio bien sencillo con el que empezar, consiste en decretar que tu mente mire un color (amarillo, verde, rojo…), y observar qué tamaño tiene, con qué nitidez lo puedes ver, si tiene límites y si estos son definidos… A veces hay colores que nos cuestan más y otros menos. Puedes evocar formas sencillas también, verlas en negro, o ponerles color. ¿Qué tan fácil te resulta? Cuánto más practiques, más fácil te lo vas a poner.

2. Los cuentos

También puedes utilizar la propuesta de los cuentos de «La Pantalla» para entrenar esta habilidad, aunque esta vez trata de verlo dentro de tu cabeza.

¿Cómo aplicarla?

Cuando utilices esta estrategia en los juegos, relaja tu mente, concéntrate en aquello que quieres descubrir (p. ej. Te focalizas en ver dentro de una cajita), hazte una buena pregunta (p. ej. ¿Está vacía?) y trata de ver la

respuesta dentro de tu mente. No la elabores, quédate con lo primero que te aparezca.

Esta estrategia puede ver reducida su credibilidad fácilmente si tu mente creativa o racional no se relaja, pues evocaran datos e imágenes de lo que ya hay previamente almacenado en tu mente, en vez de que aparezca información de la realidad en la que estás focalizado.

Acompáñate siempre con cariño y si tu mente racional o la creativa no quieren ser personajes figurantes de la experiencia, no te enojes con ellas, simplemente cambia de estrategia. Encuentra aquella que permite a tu mente intuitiva poder ser protagonista y disfrutar del juego.

Estrategia 3: Mis dedos

Si la visión extra ocular te parece curiosa, algo que a mí me sigue fascinando a día de hoy es el hecho de que haya personas que no ven a través del antifaz, sino que ven (en la pantalla o dentro de su cabeza) lo que sus dedos están explorando. A esta habilidad se la ha llamado dermopercepción, percepción dermo–óptica o visión extra–retiniana, entre otros nombres, y a menudo precede la visión extra ocular. El Método VEO apela a ella en las primeras sesiones que se hacen.

¿Recuerdas la tarjeta del elefante? Una persona con esa habilidad, pasará con sus dedos investigando la tarjeta, como si fueran radares o escanearan, y te describirá con total exactitud lo que sus dedos van tocando («aquí hay blanco… hace un palo, otro aquí, otro… es una E»), pero no te explicaran sobre aquello que aún no han explorado con sus dedos. Verás videos de ejemplo en algunos juegos de este capítulo.

Mi experiencia me lleva a pensar que hay quienes tienen esta habilidad de serie y quienes no, y no he dado aún con una estrategia que permita entrenarla. Puede que exista, pero la desconozco. Sin embargo, ya que el porcentaje de personas que la tienen (al menos en potencia) es considerable, te animo a que investigues si eres una de las afortunadas.

¿Cómo entrenarla?

Lo único que te puedo aportar es que debes relajarte, confiar y concentrarte en querer descubrir el material, enfocarte en él, y **ver qué te dicen tus dedos**. Es bueno que alguien esté contigo, pues a menudo los dedos siguen los trazos que hay en las tarjetas, aun cuando no somos conscientes de lo que estamos haciendo. Así nos pueden felicitar y nos motivamos a seguir practicando.

Estrategia 4: Mi túnel

Si recuerdas las reflexiones que te he compartido al inicio del libro, recuperar la *Hunyuan Entirety Theory* nos ayuda en esta estrategia[25]. Esta teoría nos dice que cuando la mente intuitiva se expande más allá de nuestra cabeza para conocer la información de las cosas que existen, la comprensión de dicha información puede darse de tres maneras distintas: de forma visual, en forma de pensamiento abstracto o bien de forma sensitiva.

Para todos los casos, es preciso establecer primero lo que llama un **túnel de la mente**: la mente conecta con la totalidad del elemento en cuestión; eso es, no solo querer saber de qué color es, sino sentir un puente entre eso que existe y la mente. Por ponerlo en palabras sencillas, cuando sientas que no hay diferencia entre el elemento y tu mente, que sois lo mismo, allí se creó el túnel y en ese instante la información que se haga consciente en ti será verdadera.

Te voy a poner un ejemplo: imagina que tienes una cajita y no sabes si está llena o vacía. Te relajas, te conectas con la cajita, y cuando sientas que no existe «una cajita» y «tu persona» sino que «tú y cajita sois lo mismo», estáis «conectados», que bien podrías ser la cajita o la cajita ser tú… en este momento se creó el túnel.

Cuando el túnel está creado, la mente tiene acceso a la información del elemento, puede conocerlo. La forma en la que cada persona va a hacer consciente dicha información, puede ser de una de estas tres formas (y ahí recupero lo explicado al inicio de la estrategia):

[25] No quisiera reducir la teoría solo a la explicación que vas a leer, pues contiene mucha más información que merece ser divulgada, y quedarse solo con esa sería menospreciarla. Si te resuena lo que lees, puedes buscar el libro completo *Paranormal abilities –The techniques of Zhineng Qigong Science*, del Dr. Pang.

1. De forma visual: al crear el túnel, la mente recibe una imagen (en el ejemplo de la cajita, verá una cajita vacía o llena).
2. En forma de pensamiento abstracto: al crear el túnel, aparece un pensamiento inesperado en la mente del tipo «está vacía», como si tuvieras una voz interior que te da la respuesta.
3. De forma sensitiva: la respuesta no se encuentra físicamente hablando en el cerebro, sino que tienes una «sensación» corporal que puedes interpretar como «vacía» o «llena» (el código depende de cada persona). Algunos ejemplos de sensaciones que puedes tener:
    a. Poner la mano encima de la cajita, crear el túnel y sentir cosquillas o calor si está llena, o nada o frío si está vacía.
    b. Crear el túnel con la cajita y, como lo que tienes que buscar te gusta (p. ej. Hay un caramelo), te «apetece» abrir la caja o «no te apetece» según si está o no el caramelo.
    c. Crear el túnel con la cajita y sentirla más o menos pesada, más o menos llena…
    d. Crear el túnel y sentir un sabor u olor diferentes que puedes interpretar como vacío o lleno…
    e. Crear el túnel con los ojos abiertos y tener la sensación que se ve más luminosa, grande, pequeña… respecto al resto, y te permite identificar la sensación como que está vacía o llena.

El mundo de las sensaciones es particular de cada uno, y la práctica te ayuda a crear un código entre tu mente intuitiva y tu mente consciente para que cada vez tengas más éxito en los juegos. Los ejemplos que te he expuesto son solo algunos de los muchos que se pueden dar, e incluso puede que en tu caso la interpretación sea opuesta al ejemplo.

Resumiendo, esta estrategia te invita primero a conectar con el elemento que quieres conocer, y luego a abrirte a percibir de qué manera, en tu caso, y en ese momento presente, procesarás lo que tu mente descubrió.

ENTRENAR LA TELEPATÍA

Si mentalmente podemos «conocer» la información, cualidades o características de algo material que existe a nuestro alrededor, sin necesidad de usar los cinco sentidos, ¿por qué no podríamos, de igual forma, «conocer» la información que otra mente está manipulando en un instante determinado?

En nuestro centro también jugamos a descubrir la respuesta a esta pregunta mediante el uso de lo que llamamos «telepatía», aunque seguramente esta tome muchas más formas que las que usamos aquí.

Partimos de la idea de que, si alguien piensa sobre algo en concreto y pone voluntad y energía en expandir este pensamiento, otros pueden captarlo, si sus mentes están suficientemente relajadas y abiertas.

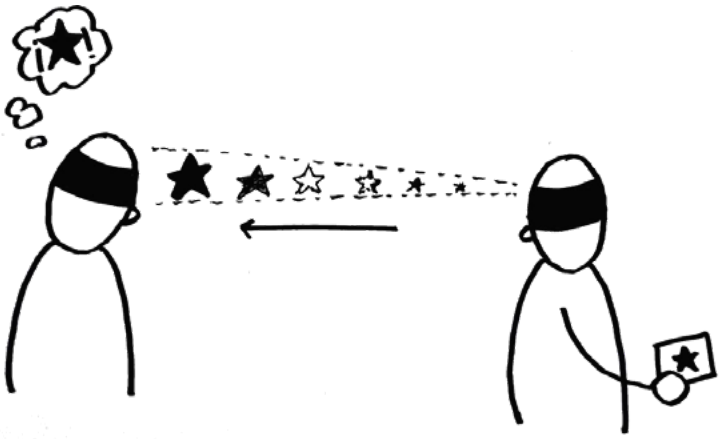
En este capítulo también habrá juegos para entrenar la mente de esta manera. Te dejo aquí la estrategia que puedes usar cuando llegues a ellos, aunque si investigas por la red, seguramente encontrarás alguna otra estrategia más. Siéntete libre de experimentar las que más te resuenen.

Estrategia del correo mental: emisor, receptor y mensaje

Resumen: el emisor y el receptor deben de estar frente a frente. Con los ojos cerrados, el emisor tiene que mandar la imagen de lo que quiere que el receptor reciba, de cabeza a cabeza. Cuando el emisor tenga la sensación que ya le está llegando al receptor, debe avisarle y, en ese instante, este tiene que quedarse con lo que percibió.

El emisor

Cuanto más haya practicado las estrategias de la pantalla y la visión mental, más sólida y estable será la información que mande. Su primer paso consiste en relajarse y ver, en su pantalla, aquello que quiere mandar. Por ejemplo, si es una estrella, debe **ver** la estrella en algún lugar de su pantalla; es diferente «pensar en una estrella» que «ver la estrella» en ese universo oscuro en el que uno se encuentra al cerrar los ojos. A veces aparecerá en el centro de la pantalla, en una esquina, solo aparecerá cuando el emisor gire un poco su cabeza como si buscara dónde está la estrella… A veces puede tardarse varios segundos y a veces es instantáneo. Solo cuando vea la estrella, puede pasar al segundo paso.



El segundo paso consiste en mantener la imagen que se construyó y «empujarla» mentalmente hasta la mente del receptor (puede servir imaginar que la manda a su frente). Cuando tenga la sensación de que ya le llegó, debe avisarle (p. ej. ¡Ya!) y seguir concentrado unos instantes más, hasta que el receptor informe que ya recibió el mensaje.

El receptor

Debe relajar su mente, dejarla vacía de expectativas, hipótesis sobre lo que va a recibir, cálculos… como si su mente fuera una casa vacía y estuviera esperando la llamada a la puerta del que trae los muebles. Mientras espera que el emisor le avise, debe mantener su mente así, y abrir su pantalla como metáfora de «puerta» o «ventana» a través de la que va a llegar y ver la información.

Cuando el emisor diga «¡ya!», y estando concentrado en la pantalla, el receptor debe retener la percepción visual que tuvo y confiar en ella. Si ya lo recibió, avisa al emisor que tiene el mensaje y termina el envío. Si no le queda claro, puede pedir al emisor que vuelva a repetirlo.

Nota: la concentración sin expectativas que se precisa para todos los juegos de este libro es parecida. Si el aprendiz comprende y domina este estado mental, tendrá éxito en todos ellos, sea cual sea la estrategia que utilice. No es algo que se pueda describir completamente con palabras. La experiencia permite comprenderlo y controlarlo a voluntad.

Es importante entrenarse y, con la práctica, el propio aprendiz aprende a discernir las percepciones reales de las imaginadas, el estado mental de vacío y alerta que le permite lograrlo contra otros estados mentales.

3.1. Un solitario sorprendente

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: de 10 a 15 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Descubrir el dibujo bajo la mesa.

MATERIALES: si tienes el juego de «¿Quién es quién?» te servirá. Si no lo tienes, te servirá tener varias tarjetas o fichas con imágenes sencillas y luego una tarjeta que las contenga todas en pequeñito. El primer video utiliza el «¿Quién es quién?», el segundo, la versión alternativa.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO (versión «¿Quién es quién?»): el maestro pone uno de los tableros delante del aprendiz con todos los personajes visibles. El otro queda descartado. Se mezclan las tarjetas donde están los mismos personajes, y el aprendiz elige una bocabajo. La puede poner frente a él, pero sin darle la vuelta, o debajo de la mesa, donde puede darle la vuelta o no, como prefiera.



3.1. Un solitario sorprendente (1)

El objetivo es investigar características del personaje con la mente (color del pelo, gafas, sombrero, barba, letras del nombre…). Cuando el aprendiz tenga una pista (p. ej. ¡Es calvo!), con la mano que tiene libre, va descartando (bajando) los personajes del tablero que ya no pueden

corresponder con la tarjeta que tiene. Sigue investigando y descartando hasta que le queda una sola persona, y da la vuelta a la tarjeta para comprobar el resultado.

En caso de no coincidir, como maestro busca qué percepciones del aprendiz fueron correctas y anímale a que siga entrenando (p. ej. Fíjate, pudiste ver perfecto que había negro, aunque luego las gafas nos confundieron porque no estaban…; ¿Cómo estabas cuando descubriste que había negro? ¿Era cuando estabas más concentrado? ¿Tranquilo? Pues sigue estando concentrado/tranquilo para descubrir más cosas).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO (versión alternativa): el maestro pone la tarjeta donde aparecen todos los dibujos delante del aprendiz y, además, le da unas fichas como las que se usan en el bingo para marcar los números, para ir «tachando» los dibujos descartados. Se mezclan todas las tarjetas que contienen los dibujos en grande (una tarjeta, un dibujo) y que el aprendiz elija una. Igual que para la versión anterior, no puede darle la vuelta, salvo que la ponga debajo de la mesa. El procedimiento es el mismo: descubrir detalles con la mente o los dedos e ir descartando posibilidades poniendo una ficha encima de los dibujos que ya no encajan con lo que se va percibiendo. Cuando queda una sola posibilidad, se gira la tarjeta y se comprueba el resultado.



3.1. Un solitario sorprendente (2)

3.2. La caja de colores

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Descubrir los colores de las maderas dentro de la caja.

MATERIALES: piezas de madera de distintos colores y una caja con tapa que tenga un agujero a ambos lados para meter las manos dentro.

IMPORTANTE: las piezas deben tener el mismo tacto y forma, que no se puedan distinguir entre ellas por estas características.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: es un juego de varios retos, cada uno de los cuales supone un grado más de superación personal en el uso de la intuición o la VEO 2.0. El maestro le da la caja al aprendiz y le pone dos o más piezas de madera dentro (según el reto). El aprendiz deberá poner las manos dentro de la caja y, con la técnica de los dedos o con su mente, deberá dar respuesta a lo que el reto le pida.

Es importante repetir varias veces cada reto para asegurarnos que el aprendiz ha superado el nivel. A continuación, te detallo los distintos retos en orden creciente de dificultad:

Reto 1. Dos piezas conocidas: ¿Cuál es cuál?

En este reto, el maestro le dice al aprendiz qué dos piezas de madera le pone dentro de la caja (p. ej. Azul y amarillo). Sacuden la caja y luego el aprendiz tiene que descubrir cuál es cuál poniendo sus manos dentro y

decir en voz alta por qué lado sacará cada pieza (al ejemplo, «voy a sacar la pieza azul por el lado derecho y la amarilla por el lado izquierdo»), antes de sacarlas.

Si el aprendiz es pequeño, el maestro puede pedirle simplemente lo siguiente: «tienes una ficha azul y otra amarilla en la caja; respira para relajarte, explora las dos y saca la amarilla».

Reto 2. Tres piezas conocidas: ¿Cuál es la intrusa?

En este caso, parecido al anterior, el maestro elige tres piezas, dos del mismo color y una diferente y le da a conocer dichos colores al aprendiz (p. ej. Te doy dos piezas verdes y una naranja). Ponen las piezas en la caja, la sacuden, y el aprendiz debe sacar de la caja la pieza diferente.

La variante opuesta del mismo reto sería que el maestro le diga al aprendiz que saque primero las dos iguales y deje dentro la diferente.

Reto 3. Tres piezas conocidas: Dame esa

En este caso, el maestro pone tres piezas dentro de la caja, todas de colores distintos. Le dice al aprendiz qué colores hay y le pide que saque uno de ellos (p. ej. Hay amarillo, rojo y azul –saca el azul).

Reto 4. Verdades y mentiras del maestro

En este caso, el maestro pone una pieza en la caja y le dice al aprendiz lo que es (p. ej. Es una pieza negra). El aprendiz no sabe si es verdad o mentira, y deberá concentrarse para decir, simplemente, si es verdad o no lo que el maestro ha dicho. Cuando se decida, puede sacarla y comprobar.

En este reto al aprendiz no se le pide que identifique qué color es, en caso de que sea mentira, solo se le pide que descubra si es verdad o no.

Reto 5. Las parejas: conocidas (o no)

En este reto, el maestro pone dos pares de piezas dentro de la caja y el aprendiz debe descubrir cuál se aparea con cuál antes de sacarlas. El maestro, según el nivel de su aprendiz, puede elegir decirle qué dos colores hay o no decirle nada.

Para sacar las fichas, se seguirá el mismo procedimiento que para el Reto 1, «Dos piezas conocidas: ¿cuál es cuál?»

Reto 6. La pieza desconocida: ¿Qué color tiene?

Este reto puede hacerse más o menos complejo. Se trata de meter una pieza en la caja sin decir al aprendiz qué color puede ser. Maestro y aprendiz eligen conjuntamente con cuántos colores van a trabajar. Es decir, si en total existen seis colores distintos de piezas, pueden elegir trabajar con tres, cuatro, cinco o seis colores. También se puede ir aumentando el número en las sucesivas rondas del reto.

Una vez elegidos los colores participantes, el maestro pondrá una pieza de uno de los colores en la caja sin decir nada, y el aprendiz deberá descubrir de qué color es antes de sacarla. Se pueden hacer varias rondas con los mismos colores elegidos, para que el aprendiz gane confianza en sí mismo, antes de aumentar el número de colores o cambiar por completo el paquete de colores elegidos.

Reto 7. El último gran reto: ¿Puedes con todo?

Este es el último reto que te propongo. En este caso, se mete una pieza de cada uno de los colores dentro de la caja (en el caso de que haya más de 8 colores distintos, dejarlo en 8). El aprendiz elige en voz alta un color y, a partir de ahí, tiene dos opciones: (1) sacar todas las piezas que no son la del color, una por una, para ir descartando, hasta que la última que

quede en la caja sea la del color elegido o (2) explora todas las piezas dentro de la caja y directamente saca la elegida.

Personalmente me gusta más la primera opción, pues le da un punto de misterio, tensión y deseo de seguir descartando, que motiva mucho al aprendiz. De lo contrario, en la segunda opción, con la primera pieza sacada ya termina el juego.

Nota: aunque te he compartido varios retos con las piezas de colores, siéntete libre de seguir creando nuevos, pues solo con pocas piezas y una caja ya has visto que se pueden llevar a cabo muchos retos distintos.





3.3. Las piezas a mi alrededor

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Identificar correctamente los colores de las piezas poniéndolas a los lados del cuerpo, arriba y atrás.

MATERIALES: piezas de madera de distintos colores.

IMPORTANTE: las piezas deben tener el mismo tacto y forma, que no se puedan distinguir entre ellas por estas características.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Sigue unas indicaciones parecidas al juego 3.2., pero en este caso, en vez de utilizar una caja, se propone trabajar con las piezas poniéndolas encima de la cabeza, debajo de la mesa o detrás de la espalda. Como maestro, elige lo que tu aprendiz siente más posible y, de ahí, trata de que pruebe todas las experiencias. Está claro que como no habrá soporte, algunos retos del juego anterior no se podrán llevar a cabo, por lo que te propongo los siguientes (véase juego 3.2. para las explicaciones):

1. Dos piezas conocidas: ¿Cuál es cuál?
2. Verdades y mentiras del maestro.
3. La pieza desconocida: ¿Qué color tiene?

3.4. Cajitas y pompones

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Descubrir dónde está el pompón y superar el reto.

MATERIALES: varias cajitas pequeñas idénticas (tamaño puño) –unas 10 unidades. Pompones de por lo menos dos colores diferentes –unas 5 unidades de cada color mínimo. Servirá cualquier otro material que no pese ni haga ruido en caso de no tener pompones.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro coloca las cajitas cerradas sobre la mesa, con los pompones dentro (más o menos pompones según el reto –ver más abajo). Los aprendices se reúnen alrededor. El maestro explica el objetivo del reto y empiezan a jugar. Para tener éxito, los aprendices pueden utilizar la pantalla, o bien probar de poner la mano encima de la cajita y «recibir» la información mediante una percepción o sensación que pueden interpretar.

A continuación, tienes varios retos que se pueden hacer con estos materiales, elige los que quieras. Los retos no siguen ninguna secuencia de dificultad, se pueden jugar en el orden que sea, o elegir solo unos cuantos.

Nota: para las siguientes explicaciones, tomemos de ejemplo que tenemos pompones verdes, pompones rojos y diez cajitas. Adapta la explicación a los materiales que tengas.

Reto 1. Semáforo – competitivo

El maestro ha colocado un pompón verde en una caja, un pompón rojo en otra, y el resto las ha dejado vacías. Una vez mezcladas, el objetivo es encontrar el pompón verde. Quien lo encuentre, gana. En cada turno, la persona puede elegir una de las cajas mediante el uso de la pantalla. Si está vacía, no pasa nada, se sigue jugando y le toca al siguiente jugador. Si está el verde, el jugador gana. Si está el rojo, perdió.

Se pueden hacer varias rondas, cambiar los colores si los hay, o poner de objetivo encontrar el rojo y quien encuentra el verde pierde.

Reto 2. Semáforo – cooperativo

Sigue el mismo procedimiento que el anterior, pero en este caso, todos juegan a ganar contra las cajitas. Es decir, todos se concentran a ver dónde están los pompones y, juntos, van eligiendo: o bien directamente abren la caja que les parece verde, o van descartando las vacías hasta que llegan a descubrir el verde.

Es un buen ejercicio para entrenar el trabajo en equipo, y también para confiar en la pantalla de cada uno, pues a veces hay aprendices que se dejan llevar por lo que los demás dicen en vez de confiar en su intuición.

Reto 3. Verdes y rojos enfrentados – cooperativo

En este reto, el maestro coloca un pompón en todas las cajitas. La mitad de ellas tendrán pompón verde; la otra mitad, rojo. Se mezclan. El objetivo es clasificar en dos grupos (antes de abrir ninguna caja): las cajas que contienen pompón verde *versus* las cajas que contienen pompón rojo.

Igual que en el reto anterior, se busca que la suma de las percepciones individuales sea más precisa que la percepción particular de cada aprendiz: el trabajo en equipo y la escucha activa serán importantes para ganar.

Reto 4. Matemáticas con pompones – individual

En este reto, el maestro pone un pompón en cada cajita. La mitad de las cajas de un color, la otra mitad del otro: 5 cajitas con pompón verde y 5 con pompón rojo. Cada aprendiz se concentra para descubrir de qué color es el pompón de una cajita determinada, y elige si la quiere abrir o no acorde a la siguiente condición:

1. Los pompones verdes aportan 5 puntos
2. Los pompones rojos quitan 5 puntos

Cada jugador en su turno elige abrir una cajita, y según lo que le salga, irá sumando o restando en su puntuación. Cuando todas las cajitas estén abiertas, gana el que tenga más puntos (es decir, tenga más pompones verdes o, lo que es lo mismo, menos de rojos).

Los puntos de los pompones pueden cambiar al gusto de los aprendices, y pueden aportar o quitar distinto número de puntos

Reto 5. El intruso – cooperativo

En este reto, se pone un solo pompón en una caja; el resto están vacías. Una vez mezcladas, todos los aprendices juegan en equipo: tienen que concentrarse para descubrir cuáles están vacías, para ir abriéndolas. Solo ganan si la última que abren es la del pompón.

Como el resto de retos cooperativos, se busca que el trabajo en equipo los lleve a un éxito mayor que habiendo trabajado solos.

3.5. Cajitas y letras

EDAD: a partir de 8 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Descubrir en qué cajita está cada letra, según el reto.

MATERIALES: varias cajitas pequeñas idénticas (tamaño puño) –unas 10 unidades. Letras de colores, si pueden ser de madera mejor, de unos 5 a 8 cm de altura, aunque puedes descargarte nuestras letras listas para imprimir (recupera el juego 1.10, para el enlace y la foto de muestra).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se esparcen las letras por la mesa y se reparten las cajitas entre los aprendices. En este caso no se trata de descubrir qué cajitas están llenas (ver juego 3.4.) sino descubrir qué letra hay en la cajita. El maestro explicará el reto y los aprendices procederán a poner la(s) letra(s) en sus cajitas, para después entregárselas a otro aprendiz y que trabaje con ellas.

Para tener éxito, los aprendices pueden: (1) utilizar la pantalla, (2) probar de poner la mano encima de la cajita y percibir la información mediante una sensación que saben interpretar, (3) utilizar el túnel o (4) cualquier otra estrategia que puedan tener o el maestro les haya compartido.

Para este material se proponen cuatro retos, partiendo de la base que las letras son grandes y cada letra del abecedario, aunque esté repetida, mantiene siempre el mismo color (p. ej. Todas las A son rojas).

Reto 1. Mi letra – individual

Para este reto, cada aprendiz utiliza dos cajitas. Previamente, cada uno (aprendiz A) sabe qué otro aprendiz recibirá sus cajitas (llamémosle aprendiz B). En una de las cajitas, el aprendiz A va a poner la inicial del nombre de B, y en la otra cajita, una letra cualquiera, que siga la condición de tener un color distinto a la primera. Cerrará las dos cajitas, las mezclará y se las entregará al aprendiz B.

El aprendiz B deberá descubrir cuál de las dos contiene su letra (se puede concentrar en descubrir la forma, conectar con la letra que le representa o bien identificar el color de cada una), y abrir la cajita elegida.

Nota: se puede hacer más fácil si A le dice a B las dos letras que tiene y sus colores respectivos; se puede hacer más difícil eligiendo letras de color y forma parecidas.

Reto 2. La palabra mareada – individual

Para este reto cada aprendiz tiene tres cajitas y debe pensar en una palabra de tres letras. Cuando la tenga, deberá llenar cada cajita con una de las letras de la palabra, cerrarlas, mezclarlas y entregarlas a otro aprendiz. El que entrega las cajitas le dice al que las recibe la palabra elegida, y el que las recibe debe concentrarse y ordenar las cajitas para que la palabra quede ordenada, antes de abrir cualquiera de ellas.

Nota: se puede subir el nivel utilizando palabras de cuatro o más letras.

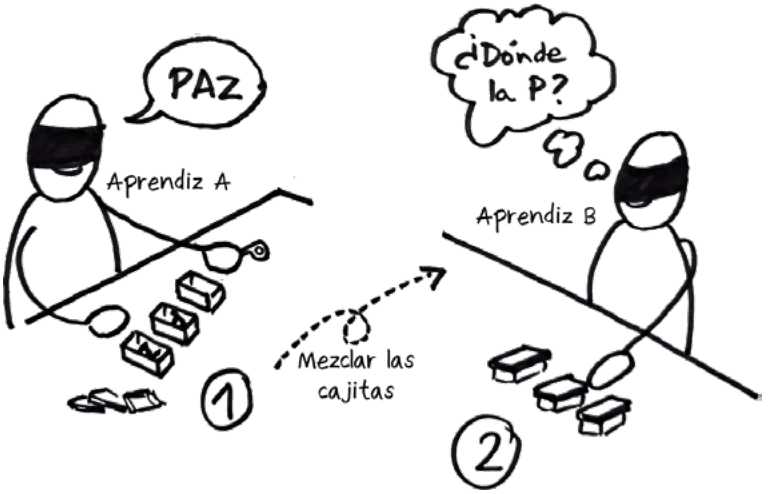
Reto 3. La letra misteriosa – individual

Para este reto cada aprendiz tiene una cajita y deberá poner en ella una letra cualquiera sin que nadie lo vea. Entregará la cajita a otro aprendiz, cuya misión puede ser descubrir solo el color de la letra, solo la forma, o

ambas cualidades, mediante el uso de cualquier técnica descrita en este capítulo.

Reto 4. Letras apareadas – cooperativo

Para este reto el maestro utilizará ocho o diez cajitas y cuatro o cinco parejas de letras, y pondrá una letra en cada una de ellas (p. ej. En dos cajitas habrá una letra A, en dos cajitas una letra G…). Una vez cerradas las cajitas, las mezclará y los aprendices, en equipo, deberán aparear las cajitas que contienen las mismas letras. Solo cuando terminen de aparearlas todas, podrán abrirlas para comprobar.



Reto 2: La palabra mareada

3.6. Cajitas y fichas

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Descubrir el número de fichas de cada cajita.

MATERIALES: varias cajitas pequeñas idénticas (tamaño puño) –unas 10 unidades. Fichas pequeñas tipo del parchís, esas que son como una moneda pequeña (30–50 unidades).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro coloca varias cantidades de fichas en cada una de las cajitas (entre cero fichas y cinco fichas por cajita), las cierra y las mezcla. Los aprendices, de forma individual, cuando sea su turno, deberán elegir una cajita y abrirla. Cada ficha es un punto, así que las cajitas con más fichas implicarán más puntos para el aprendiz. Al final de la partida, se suman las fichas conseguidas.

Para tener éxito, los aprendices pueden: (1) utilizar la pantalla, (2) probar de poner la mano encima de la cajita y percibir la información mediante una sensación que saben interpretar, (3) utilizar el túnel o (4) cualquier otra estrategia que puedan tener o el maestro les haya compartido.

Nota: se puede aumentar la motivación si se utilizan dos colores de fichas, de modo que las de un color suman y las del otro restan, como el reto 4 del juego 3.4.

3.7. Cajitas de nivel

EDAD: a partir de 10 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Identificar qué dibujo, palabra o número hay dentro de la cajita.

MATERIALES: una cajita por aprendiz, papel, rotuladores y plastilina.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: cada aprendiz recibe un trocito de papel en el que escribe (a elegir):

1. Una palabra escrita: en mayúsculas, letra grande y legible.
2. Un número: grande
3. Un dibujo: claro y sencillo

El maestro pide a cada aprendiz que anote (en secreto) un elemento de una categoría determinada (p. ej. Animales, elementos de la clase, la casa, la cocina…). Cada uno puede elegir en qué formato (palabra, número, dibujo) lo escriben, o bien todos acordar el mismo formato. Luego cada aprendiz, sin doblar el papel, lo pone dentro de su cajita y la tapa.

Los aprendices se intercambian las cajitas y con la nueva cajita cada uno debe lograr descubrir la información que contiene. El que ha entregado la cajita le dice al que la recibe si hay una palabra, un número o un dibujo. El maestro entrega a cada aprendiz más papel, rotuladores o plastilina (según el caso –sigue leyendo) para llevar a cabo la segunda parte del ejercicio:

1. Si hay una palabra, el aprendiz que recibe la cajita puede dibujar lo que le llega o bien hacerlo con plastilina.
2. Si hay un número, el aprendiz que recibe la cajita dibuja en un papel tantas unidades como el número indica, de un elemento de la categoría con la que se trabaja (es decir, si estamos en la categoría «cocina» y percibe el número 5, puede dibujar 5 tomates).
3. Si hay un dibujo, el aprendiz que recibe la cajita escribe la descripción de lo que le llega.

Para tener éxito, los aprendices pueden: (1) utilizar la pantalla, (2) probar de poner la mano encima de la cajita y percibir la información mediante una sensación que saben interpretar, (3) utilizar el túnel o (4) cualquier otra estrategia que puedan tener o el maestro les haya compartido.

Nota: te recomiendo que este juego solo lo lleves a cabo una vez los aprendices tengan experiencia con los juegos 3.4., 3.5. y 3.6., pues hay más incertidumbre en él, además de contener más información que una simple letra o bolita de color.

3.8. Cubiletes y dados

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: dos aprendices o dos parejas
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Identificar correctamente los cubiletes y los dados, según cada reto.

MATERIALES: dos juegos de los cubiletes del parchís de seis colores, más sus respectivos dados. Algo que pueda utilizarse como pared entre ambos contrincantes (p. ej. Un libro gigante). Papel y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: para este juego los aprendices se sientan en la mesa cara a cara. Se le da a cada uno (o a cada pareja) un juego de 6 cubiletes y 6 dados. A continuación, se explica el reto (ver retos más abajo), se pone la «pared» y cada aprendiz prepara sus cubiletes. Una vez los dos están listos, se retira la «pared» y comienzan a jugar.

Reto 1. ¿Dónde está el dado?

Cada aprendiz utiliza seis cubiletes y un solo dado. Una vez la «pared» está puesta, cada aprendiz pone en fila todos los cubiletes bocabajo, y en uno de ellos le añade el dado dentro, de modo que solo él sabe dónde está.

Cuando ambos aprendices están listos, se retira la «pared» y, por turnos, tienen que concentrarse mediante la intuición o su VEO 2.0 y señalar un cubilete vacío del otro aprendiz. Este último, levanta el cubilete elegido por el primero. Si está vacío, sigue el juego, y ahora le toca al otro aprendiz concentrarse y señalar uno vacío de su contrincante.

El ganador es el aprendiz que logra dejar para el final el cubilete que contiene el dado. Si ambos logran llegar al final, ¡es un gran éxito!

Reto 2. ¿Cuál está vacío?

El reto sigue las mismas pautas que el anterior, salvo que, en este caso, se juega con cinco dados y seis cubiletes: cada aprendiz tendrá cinco cubiletes llenos con un dado, y uno vacío.

El objetivo del reto es que el otro aprendiz logre ir descartando todos los cubiletes llenos de su adversario hasta que solo quede el vacío.



3.8. Cubiletes y dados (reto 2)

Reto 3. Los cubiletes arcoíris

Para este reto, se necesita seis cubiletes, un papel y seis rotuladores (del mismo color que los cubiletes) por aprendiz (o por pareja). Una vez colocada la «pared», cada aprendiz ordena en fila los cubiletes, en el orden de colores que quiera. En este reto no se quita la «pared» hasta finalizarlo para que se pueda comprobar el resultado.

Una vez los aprendices han dado por terminada la colocación de sus cubiletes, el maestro les entrega una hoja en la que deberán dibujar seis círculos en línea (como metáfora de los seis cubiletes en línea del otro aprendiz). El objetivo del reto es concentrarse en descubrir el orden de colores de los cubiletes del otro y pintar los círculos acorde a la percepción que se tiene.

Reto 4. El número del dado

Cada aprendiz tiene un cubilete y dos dados. Una vez la «pared» está en su sitio, cada uno (o cada pareja) elige qué número quiere que muestre uno de sus dados en la cara de arriba, y lo tapa con el cubilete. Lo deja cerca de la «pared».

Cuando ambos están listos, se retira la «pared» y cada uno se concentra en descubrir el número del dado del otro. El segundo dado sirve para poner en la cara de arriba el número que cada uno descubre del otro, antes de darle la vuelta al cubilete para comprobar el resultado.



3.9. Cubiletes ordenados

EDAD: a partir de 8 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro; haber entrenado el juego 3.8.

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Identificar los números de los dados dentro de los cubiletes.

MATERIALES: seis cubiletes, seis dados, papel y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro sacude los dados dentro de los cubiletes y los deja bocabajo encima de la mesa sin que nadie haya visto en qué número ha quedado el dado. A continuación, explica a los aprendices el reto que deberán llevar a cabo con ellos. Si los aprendices levantan un cubilete equivocado, se lanzan de nuevo los dados dentro de los cubiletes y se empieza el reto de nuevo.

El papel y los rotuladores se pueden usar para que los aprendices puedan anotar sus percepciones individuales durante los retos, antes de discutirlo en equipo. A veces hay aprendices que se dejan llevar por la opinión de los demás, aun cuando son muy certeros. De esta forma, se les obliga a posicionarse un poco más.

Reto 1. Escala creciente

Los aprendices, en equipo, deben concentrarse para descubrir qué número ha salido en cada uno de los cubiletes para, a partir de aquí, elegir el orden en el que van a levantar los cubiletes: el reto consiste en levantar primero el que tiene el número más bajo y, al final, el número más alto.

Reto 2. Escala decreciente

Sigue la misma propuesta que el reto anterior, salvo que, en este caso, el reto consiste en levantar primero el que tiene el número más alto y, al final, el número más bajo.

Reto 3. El número prohibido

Los aprendices, en equipo, deben concentrarse para descubrir qué número ha salido en cada uno de los cubiletes. Paralelamente el maestro les da la indicación que podrán levantar todos los cubiletes menos el (o los) que contenga(n) un número determinado (p. ej. Se pueden levantar todos menos los que contienen el 4)… si es que los hay. Al trabajar lanzando los dados al azar, puede ser que ningún dado muestre el 4, que solo uno o que más de uno.

Reto 4. El número ganador

El reto sigue la idea del anterior (reto 3), en la que el maestro elige un número. La diferencia es que, en este caso, los aprendices solo podrán levantar (si es que los hay) los cubiletes que contengan el número elegido por el maestro, y deberán dejar bocabajo el resto de los cubiletes.

Reto 5. Pares e impares

Los aprendices, en equipo, deben concentrarse para descubrir qué número ha salido en cada uno de los cubiletes. Paralelamente, el maestro les da la indicación que podrán levantar todos los cubiletes que contengan un número impar, y que deberán dejar sin levantar todos los que tengan un número par. Cuando hayan tomado la decisión, se destapan para comprobar. Se puede jugar el mismo reto, pero al revés: levantando los pares y dejando los impares.

3.10. Suma de dados

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de uno a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Entrenar el cálculo aritmético.

MATERIALES: cubiletes del parchís y dados.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro sacude los dados dentro de los cubiletes y los deja bocabajo sin que se haya visto el número. El aprendiz tiene el reto de concentrarse y dar con la suma de los números que hayan salido en los dados. Lo puede anotar en un papel, o simplemente decirlo en voz alta.

Cuanto más pequeño es el aprendiz, o menos confianza tiene en sí mismo, reduce la cantidad de cubiletes con los que trabajar. Empezar con menos cubiletes (mínimo dos) y luego, con la edad o el aumento de la confianza, añadir más cubiletes a sumar.

Nota: este juego se puede utilizar como medio para trabajar operaciones aritméticas con números positivos y negativos; es decir, al aprendiz se le puede dar una instrucción parecida a las siguientes: «El cubilete rojo menos el cubilete verde, ¿cuánto da?», «¿Cuánto suman los cubiletes azul, verde y naranja?», «El cubilete amarillo más el cubilete azul menos el cubilete rojo ¿cuánto da?» o «¿Cuánto da multiplicar el cubilete verde por el azul?» Cuando el aprendiz tenga la respuesta, se levantan los cubiletes para comprobar.

3.11. Suma de fichas

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Entrenar el cálculo aritmético.

MATERIALES: varias fichas tipo parchís (esas que son como una moneda pequeña), si son de varios colores mejor para aumentar los retos. Una cajita por aprendiz para guardar sus fichas.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro entrega a cada aprendiz varias fichas, que guardará en su cajita. Es importante que las reparta de forma equitativa (misma cantidad de cada color; si solo hay un color, misma cantidad). Idealmente, que tengan unas 20 fichas cada uno.

El juego consiste en pedir a los aprendices que elijan ciertas fichas de su cajita (acorde al reto particular que se quiera llevar a cabo), y las guarden en su mano con el puño cerrado. A continuación, deben poner el puño en el centro de la mesa, junto con los puños de los otros aprendices, y concentrarse para obtener la respuesta que da por superado al reto.

Reto 1. Cantidad de fichas

Para este reto se pide a los aprendices que se concentren para dar con el número total de fichas elegidas por los aprendices. Es importante que el maestro previamente haya acordado si hay un límite para cada mano; es decir, el maestro puede dar la indicación, por ejemplo, que los aprendices

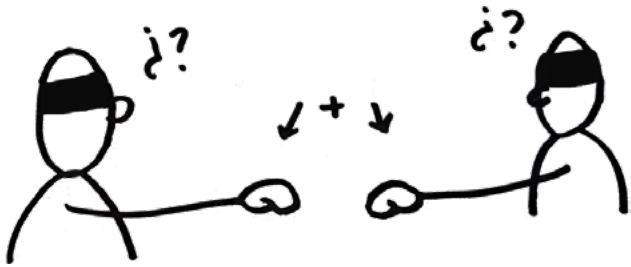
pueden elegir entre 0 y 5 fichas, (limitando las posibilidades se aumenta la confianza de los aprendices de poder lograrlo).

Reto 2. Color de la ficha

Si las fichas de los aprendices tienen varios colores, el maestro les pide elegir solo una ficha para poner en su puño, y los otros aprendices deberán descubrir de qué color es.

Reto 3. Cantidades y colores… ¿listos?

Este reto es la suma de los dos anteriores. En este caso, se pedirá a los aprendices que elijan la cantidad de fichas que quieran y de los colores que quieran, poner los puños enfrente y luego concentrarse para descubrir cuántas fichas hay en total, de qué colores son y cuántas hay de cada color. Se puede dar papel y bolígrafo a los aprendices para que tomen nota de sus percepciones.



Nota: si los aprendices son pequeños o tienen poca confianza, se les puede ayudar limitando las posibilidades (en cantidad de fichas elegidas o bien limitando las opciones de colores). Por ejemplo, el maestro puede dar la orden «elegir entre 0 y 5 fichas en total de los colores azul y amarillo». Así los aprendices saben que solo hay dos colores, y que máximo pueden ser cierta cantidad de fichas.

3.12. Macetas y pelota

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras.

MATERIALES: macetas de plástico de unos 30 a 40 cm de altura o recipientes similares. Deben ser opacas, si son de varios colores siempre es más atractivo a la vista. Una pelota pequeña.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: sin que los aprendices lo vean, el maestro coloca todas las macetas bocabajo en el suelo, en línea, y dentro de una de ellas añade la pelota. Después de prepararlo, los aprendices se sientan enfrente de las macetas y deben descubrir, en equipo, dónde está la pelota, mediante su intuición o su VEO 2.0.

Las reglas del juego son las siguientes:

1. Por turnos, van señalando una maceta que intuyen que está vacía, y el maestro la levanta. Si está vacía, siguen jugando.
2. Los aprendices ganan si la última maceta que levantan es la de la pelota. Pierden si la levantan antes.
3. Si son niños, les encanta cambiar los roles: los aprendices pueden esconder la pelota y el maestro hacer de aprendiz.



3.13. El dado matemático

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de 2 a 4
NIVEL DE VEO: leer un libro
OBJETIVOS: entrenar la intuición, utiliza la estrategia que quieras. Entrenar el cálculo aritmético.



MATERIALES: un cubo grande de *porexpan* (15x15cm o 20x20cm) u otro material que se pueda agujerear. Unos 20 palitos de madera a la mitad de los cuales, se les pintará una punta unos 2 cm: a 8 de un color, 1 de otro color y otro de un tercer color; el resto sin pintar.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: en secreto, el maestro coloca los palitos repartidos en las distintas caras del cubo, de manera que la parte pintada quede escondida y no se puedan distinguir los que están pintados de los que no. A continuación, conjuntamente con sus aprendices, eligen los valores que van a tener los palitos. Por ejemplo, si no están pintados, valdrán 2; si están pintados de ese color que hay varios, –3; ese que es único valdrá 15 y el otro que es único, –10. Es importante que haya palitos que sumen y otros que resten.

Una vez definidos los valores, por turnos, los aprendices se concentran y tiene que elegir un palito del palo. Si lo tocan, ya con ese se quedan. Lo sacan: ¿cuántos puntos se llevan? Y luego le toca al siguiente aprendiz. Al final se suman los puntos logrados. Para cada partida, se pueden cambiar los valores de los palitos.

3.14. MUSYAY: el intruso

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición, con la estrategia que quieras. Lograr llegar al final del juego todos juntos girando todas las cartas correctas y dejando la intrusa para el final.

MATERIALES: cartas MUSYAY[26].

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro selecciona cinco cartas MUSYAY de un mismo color y otra de un color diferente. Puede mostrarlas a los aprendices. Luego, las mezcla hasta que se pierda la pista de cuál es cuál, y las coloca encima de la mesa bocabajo, una al lado de la otra.

A continuación, los aprendices se concentran para descubrir, según ellos, cuál es la carta diferente (la intrusa). Una vez todos tienen su respuesta, la comentan brevemente. Posiblemente no coincidan. Está bien.

Ahora empiezan los turnos. Uno de los aprendices empieza girando una carta. Se trata de girar PRIMERO todas las cartas iguales, hasta que la última que quede sea la intrusa. Si se gira antes, el grupo pierde.

[26] Si no conoces nuestro juego MUSYAY, apúntate a nuestro boletín y recíbelo gratis a través de nuestra web www.escreix.cat.

Una vez girada la carta, si es de las correctas, el turno pasa al siguiente jugador, y así hasta que se llegue al final o hasta que el equipo pierda.

IMPORTANTE: si ves que un jugador se dispone a girar la carta que para ti es la intrusa, páralo y discutidlo. ¿Qué intuye el resto de aprendices? Se trata de llegar al final y solo lo lograréis si sumáis vuestras fuerzas.

Nota 1: hacerse buenas preguntas es clave para encontrar las respuestas que buscas. Te comparto algunas preguntas que podéis hacer a vuestra intuición, sea cual sea la estrategia que utilizáis (partiremos del ejemplo que hay cinco cartas lilas y una blanca):

1. Mirar una carta y preguntarse ¿es esta la intrusa?, ¿es esta la blanca? ¿de qué color es esta: lila o blanca?
2. Visualizar el conjunto de seis cartas y preguntarse ¿cuál de ellas es la intrusa?, ¿cuál es diferente?, ¿cuál de ellas es la blanca?
3. Previamente, asignar un número a cada carta y preguntarse ¿qué carta es la intrusa? (esperando, en este caso, una respuesta numérica).

Nota 2: se puede aumentar la tensión del juego añadiendo más cartas de un color o también añadiendo dos cartas intrusas.

3.15. MUSYAY: las apuestas

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cinco aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición, con la estrategia que quieras. Ser el primero en obtener todas las letras y completar la palabra MUSYAY.

MATERIALES: cartas MUSYAY[27], papel y bolígrafo.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro reparte una carta de cada uno de los colores a cada aprendiz. Como hay diez colores, deberán tener diez cartas cada uno. El resto se mezclan y se colocan en una pila en el centro de la mesa, bocabajo.

Se coge una carta al azar de la pila y se deja separada, en la mesa, SIN QUE NADIE haya visto el color que tiene. Ahora, todos los aprendices se concentran para descubrir de qué color es, mediante la técnica que quieran de las descritas en este capítulo. Cuando tengan una respuesta, en silencio, buscan de entre sus cartas la que es del mismo color y la dejan delante suyo bocabajo mientras esperan a que el resto hagan sus apuestas.

Una vez todos se han pronunciado, se procede a girar primero las cartas de los aprendices. ¿Cómo fue? ¿Algunos coincidieron? ¿Algún color predominante? ¿Alguien que lo tenga muy claro esta vez? Se puede

[27] Si no conoces nuestro juego MUSYAY, apúntate a nuestro boletín y recíbelo gratis a través de nuestra web «www.escreix.cat».

debatir un poco sobre las apuestas en base a lo que los aprendices percibieron y la técnica que usaron.

Finalmente, es el turno de girar la carta central. ¿Quién conectó con ella con éxito? ¿Quién se distrajo o le puso pocas ganas?

Las puntuaciones de la ronda se distribuyen de la siguiente manera:

1. Los jugadores que acertaron el color, obtienen una letra de la palabra MUSYAY. El Maestro lo puede ir anotando en un papel o cada aprendiz se lo anota.
2. Los jugadores que no acertaron el color, pueden ganar media letra o perderla según si los colores (el del centro y el suyo) se consideran fácilmente confundibles o no. Si no tienen letras por perder, no pierden nada. Para ello, ver la siguiente tabla:

Carta central	Si mi apuesta es esta, sumo media letra	Si mi apuesta es esta, pierdo media letra
Blanco (BL)	AM, RS	NE, MA, VE, AZ, LI, RJ, NA
Amarillo (AM)	NA, BL, VE	NE, MA, RS, AZ, LI, RJ
Naranja (NA)	AM, MA, RJ	NE, BL, VE, AZ, LI, RS
Rojo (RJ)	RS, NA, LI, VE	NE, MA, BL, AZ, AM
Rosa (RS)	AM, BL, RJ, LI	NE, MA, VE, AZ, NA
Lila (LI)	RS, AZ, RJ, NE	NA, MA, VE, AM, BL
Azul (AZ)	VE, LI	NE, MA, BL, RS, AM, RJ, NA
Verde (VE)	AM, RJ, AZ	NE, MA, BL, RS, LI, NA
Marrón (MA)	NA, NE, RJ	AM, BL, VE, AZ, LI, RS
Negro (NE)	LI, MA	AM, BL, VE, AZ, RS, RJ, NA

Nota: si los aprendices son pequeños o tienen poca confianza, se pueden quitar colores del juego, y jugar con menos (p. ej. 5 colores en vez de 10).

3.16. Mi dibujo ahora es tuyo

EDAD: a partir de 9 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Reproducir el dibujo adjudicado con éxito.

MATERIALES: hojas en blanco y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: cada aprendiz dibuja y pinta algo sencillo en un trozo de papel (máximo tres colores). Luego se doblan los papeles, se mezclan, y se reparten de nuevo al azar. El aprendiz deberá concentrarse con el papel adjudicado y dibujar lo que intuye que le ha tocado, en otro papel. Los primeros papeles no se pueden abrir hasta el final, ya que servirán de comprobación. Según el reto que se lleve a cabo, existen más reglas.

Reto 1. Dibujos con muchas pistas

Para este reto deben ser por lo menos tres aprendices. Cada uno hace un dibujo, y todos pueden ver lo que el otro está dibujando. Se doblan y mezclan los papeles, y una vez repartidos, el aprendiz sabe qué dibujos están en juego, así que resulta algo más fácil descubrir el dibujo que le ha tocado y reproducirlo de nuevo.

Reto 2. Dibujos con menos pistas

Para este reto, los aprendices no pueden ver lo que los otros están dibujando, pero el maestro ha indicado que debe ser un dibujo de una

categoría determinada (p. ej. Animales, transportes, ropa…), así que los aprendices tienen alguna pista de la que partir cuando tengan que descubrir de qué colores y formas es el dibujo que les ha tocado reproducir de nuevo.

Reto 3. Dibujos sin pistas

Para este reto, los aprendices no tienen ninguna pista. Los dibujos pueden ser cualquier cosa material que exista en este planeta. Requiere más concentración, más confianza en uno mismo y más motivación, pues no hay ningún indicio que me ayude.

Nota 1: hay que avisar a los aprendices que puede que les toque su mismo dibujo, pues se reparten al azar.

Nota 2: se pueden llevar a cabo los mismos retos, pero dando la indicación que los aprendices pueden poner el papel debajo la mesa, abrirlo y «escanear» con sus dedos el dibujo que les ha tocado. Una vez lo tengan investigado, lo doblan de nuevo y lo dejan encima de la mesa.

3.17. Los vasos en 3, 2, 1…

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: entre dos y seis
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Identificar el color del vaso correctamente bajo la mesa.

MATERIALES: vasos de colores, del mismo tamaño y textura. Varias unidades de cada color.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro pone un vaso de cada uno de los colores sobre la mesa. Los aprendices se sientan alrededor de ella y eligen dos vasos cada uno: importante que no se repitan, si puede ser (Nota: si son principiantes, recuerda la relación de colores del juego 2.6.). Cada aprendiz coloca sus dos vasos enfrente bocabajo y coloca su barriga al borde de la mesa, poniendo sus manos debajo de ella (ver dibujo).

El maestro, sin que lo vean, elige un vaso por aprendiz de uno de los colores que cada uno tiene, los mezcla y le da uno a cada uno por debajo de la mesa. Cada aprendiz deberá concentrarse para descubrir de qué color es su vaso, y si descubre que no es suyo, deberá intercambiarlo, por debajo de la mesa, con el supuesto aprendiz dueño de dicho vaso.

Hasta que los aprendices no digan tener claro el color que tienen, los vasos no pueden salir de debajo de la mesa ni su cuerpo puede separarse del borde de la mesa. Una vez cada uno tiene (supuestamente) su vaso, el maestro empieza la cuenta atrás «3, 2, 1… ¡Ya!» y en este

momento, rápido y sin comprobarlo ni rectificarlo al vuelo, los aprendices deben colocar el vaso investigado encima del vaso que dijeron que tenía el mismo color. Luego, se comprueba. Si es del mismo color, se lo pueden quedar; si no, tienen que devolverlo al maestro.

Variantes más sencillas

Si los aprendices son pequeños o tienen poca confianza, puedes llevar a cabo una de las siguientes variantes:

1. El maestro da a cada aprendiz (por debajo la mesa) un vaso de uno de sus dos colores, en lugar de tener que lidiar con el reto de descubrir a quién pertenece.
2. Los aprendices pueden tener dos o tres vasos enfrente, pero todos los aprendices tienen los mismos colores. El maestro da un vaso a cada aprendiz (bajo la mesa) para todos ellos del mismo color. En este caso, los aprendices deben ponerse de acuerdo entre ellos antes de sacarlo fuera. Logran sumar intuiciones y salir ganando.



3.18. Mi color

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: entre dos y seis aprendices
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Identificar el color del material correctamente bajo la mesa.

MATERIALES: puedes utilizar varios tipos de materiales, pero, del que elijas, todas las unidades deben tener la misma textura y tamaño. Te servirán: vasos, cartulinas, pelotas o palitos de madera de colores. Para la explicación, utilizaremos «cartulinas», pero cámbialo por tu material.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: los aprendices se sientan alrededor de la mesa, pegan su barriga al borde y ponen las manos bajo ella. El maestro da, por debajo la mesa, en secreto, una cartulina a cada uno y les adjudica un reto que resolver.

Los aprendices deberán concentrarse en su cartulina, si es el caso intercambiarla, debatir, hasta que sientan que han dado con la respuesta al reto. Entonces, pueden sacar la cartulina encima de la mesa y comprobar.

A continuación, tienes algunos retos, aunque puedes inventarte otros:

Reto 1. Monocolor

El maestro da el mismo color a todos y deben ponerse de acuerdo sobre el color que tienen antes de sacarlo sobre la mesa.

Reto 2. ¿Verdad o mentira?

El maestro da el mismo color a todos y verbalmente les dice que les ha dado X color. Los aprendices deben ponerse de acuerdo sobre el color que tienen y descubrir si el maestro les ha engañado o ha sido sincero al decirles el color que tenían. A los niños les encanta el reto de las mentiras.

Reto 3. ¿Iguales o diferentes?

El maestro da una cartulina a cada aprendiz y les pregunta si son del mismo color o les ha dado colores diferentes.

Reto 4. No son del clan

En caso de jugar dos aprendices: el maestro da dos cartulinas a cada aprendiz: dos serán del mismo color y, las otras dos, de otros dos colores diferentes. Los aprendices deben elegir cuáles dos descartar para quedarse con las dos iguales.

Reto 5. Emparejar

El maestro da dos cartulinas a cada aprendiz (debe elegir parejas de colores: si son cuatro aprendices, ocho cartulinas, dos de cada color, y mezclarlas). Los aprendices deben identificar qué colores tienen e intercambiarse cartulinas entre ellos hasta que sientan que todos tienen una pareja de colores.

Reto 6. ¿Cuál es la diferente?

Si son tres o más aprendices: el maestro da a todos una cartulina del mismo color, pero uno tiene un color diferente. Entre todos, deben identificar cuál es la intrusa.

Reto 7. Arcoíris

El maestro da un color diferente a cada uno y, en equipo, deben identificar los colores que hay bajo la mesa.

Reto 8. Tu color es este

El maestro da un color diferente a cada uno y, al azar, verbalmente adjudica uno de dichos colores a cada aprendiz. Los aprendices deberán concentrarse en descubrir el color que les ha tocado y, de ser necesario, intercambiarlo por debajo la mesa hasta que cada uno tenga la cartulina del color que el maestro le ha asignado.

Reto 9. En busca de la mía

El maestro coloca una cartulina de cada color encima de la mesa y cada aprendiz elige una, que colocará delante. A continuación, el maestro, sin mirar cómo lo distribuye, repartirá una cartulina de cada uno de los colores elegidos y los aprendices deberán debatir e intercambiar cartulinas hasta que estén convencidos que todos tienen la suya.

Nota: recuerda que cuantos más indicios tengo sobre lo que debo buscar, en general más me ayuda. El reto 7 requiere de más confianza que los demás, y los retos 8 y 9 son los más «fáciles» ya que se parte de una variabilidad de colores limitada y conocida. De todos modos, saber más a veces hace que los aprendices se concentren menos. Observa cómo son tus aprendices y elige lo que más se adecue a ellos y los retos que les sirvan para superarse más.

3.19. Dibujo grupal

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: entre 2 y 4
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Reproducir el dibujo de debajo la mesa en equipo.

MATERIALES: un dibujo grande y a color tamaño A3. Puede ser un dibujo abstracto en base a formas geométricas o un dibujo realista simple. Otro papel tamaño A4 o A3 y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: antes de que lleguen los aprendices, el maestro pega la hoja con el dibujo en la mesa por debajo, en el centro. El dibujo debe quedar mirando al suelo. Cuando llegan, se sientan alrededor de la mesa y se colocan los rotuladores y la hoja en blanco en el centro.

El reto consiste en concentrarse y descubrir colores, formas y características del dibujo bajo la mesa y, entre todos, reproducir arriba lo que hay debajo.

Cuanto más complejo sea el dibujo de abajo, más nivel de concentración y confianza requiere por parte de los aprendices. El maestro debe elegir qué dibujo poner acorde a las características de sus aprendices.

Nota: como en todos los retos, se puede hacer más o menos complejo. El maestro puede dar pistas: solo hay estos colores, el dibujo va de formas esparcidas por la hoja, es un animal… o no decir nada.

3.20. El libro misterioso

EDAD: a partir de 9 años
DURACIÓN: unos 10 minutos
PARTICIPANTES: individual o en equipo
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Descubrir información de libros desconocidos.

MATERIALES: libros que el aprendiz nunca haya abierto. Si tienen dibujos y colores mejor que solo texto.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro coloca un libro delante del aprendiz, sin abrir, y le pide que se concentre en descubrir qué información percibe en una página determinada.

Dicha información puede tomar forma bajo distintas percepciones: los cinco sentidos (algo de cierto color, forma, textura, temperatura…, me viene olor a café, si hay mucho de algo o más bien es una página vacía…), emociones (me gusta, no me gusta, me da rabia, me da miedo…) o pensamientos (me viene a la mente un viaje que hice, mi familia, una hormiga, cierta temática…).

Es importante que el aprendiz no descarte ninguna. Se puede comentar en voz alta o el aprendiz puede anotar lo que le llega. Cuando ya no perciba nada nuevo, se abre la página y se comprueba.

Si el aprendiz ya tiene experiencia en el juego, se le puede pedir hacer lo mismo sin ver la portada ni conocer el título del libro.

3.21. Va de dedos

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: 2 parejas o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Entrenar la telepatía. Descubrir la mano del otro.

MATERIALES: –

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Se trata del tradicional juego de «¿Cuántos dedos tengo detrás de la espalda?» pero en este caso, en vez de jugar al azar o mediante el uso de la estadística, el aprendiz tiene que concentrarse para descubrirlo con su mente intuitiva su VEO 2.0 o bien usando la telepatía. Se proponen dos retos distintos: Uno de los aprendices coloca su mano detrás de la espalda con cierto número de dedos levantados, y el otro debe descubrir, mediante su VEO o intuición, cuantos dedos son. Cuando lo sepa, lo verbaliza y el primero muestra su mano. Se van turnando los roles.

1. Uno de los aprendices piensa en un número del 0 al 5, y lo manda telepáticamente al otro, que deberá mostrar, con los dedos de su mano, el número que haya recibido.

Para ambos retos, se puede añadir una motivación externa (un premio): elegir el siguiente juego de la sesión o competir con otras parejas, a ver quién llega antes a completar una palabra elegida (p. ej. MARIPOSA): cada ronda exitosa equivaldrá a una letra.

3.22. Telepatía básica

EDAD: a partir de 8 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: 2 parejas o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la telepatía mediante el uso de información sencilla.

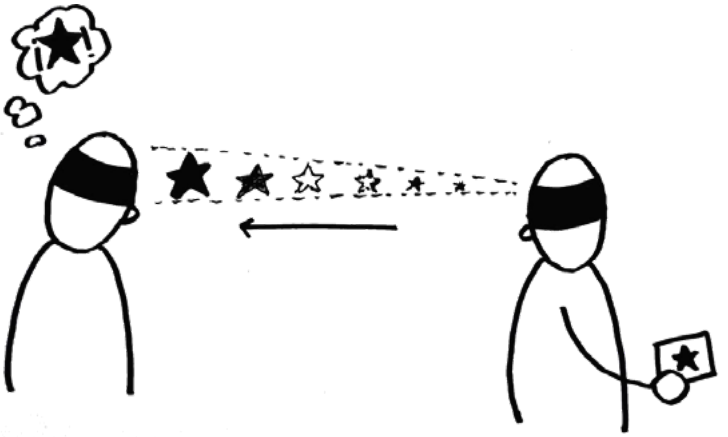
MATERIALES: tarjetas con elementos muy sencillos: una letra, un número, un color o una forma.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: los aprendices se colocan frente a frente por parejas y deciden quién va a ser primero el emisor y quién el receptor de cada una. Junto con el maestro, eligen la temática del reto: letras, números, colores o formas. El maestro mezcla las tarjetas de la temática en cuestión y entrega una al grupo de «emisores». Una vez la hayan visto, se guarda la tarjeta y cada emisor procede a mandar la información a su receptor.

Cuando el receptor tenga claro la respuesta, avisa y la verbaliza. Pueden pasar dos cosas:

1. La telepatía funcionó y la respuesta es correcta: termina la ronda, punto para este equipo y empieza nueva ronda cambiando los roles dentro de la pareja.
2. La respuesta fue incorrecta. Esta pareja queda fuera de la ronda y las demás, que aún no se han pronunciado, pueden seguir trabajando en el envío de la información. Han ganado el descarte de la primera respuesta, así que puede que les beneficie el hecho

de no tener prisa. Cuando una pareja queda fuera de la ronda, se da máximo un minuto más al resto para que se pronuncien. Si termina el minuto y hay más de una pareja en activo, el maestro pide respuesta a todos los receptores antes de decir cuál era la correcta. Quienes acertaron, punto; quienes no, nada.



La competición entre parejas puede medirse mediante la obtención de letras para completar una palabra, la misma para todas ellas. Es decir, gana la primera pareja que consiga antes todas las letras de la palabra X (p. ej. PATINETE). El maestro va anotando, para cada pareja, las letras que se van consiguiendo. Una ronda ganada, una letra.

3.23. Telepatía encajada

EDAD: a partir de 9 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cinco aprendices
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la telepatía. Descubrir el color de dentro de la caja.

MATERIALES: una caja de cartón y cartulinas de colores que quepan dentro de la caja.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: los aprendices se sientan en círculo. Uno de ellos se separa del resto y, en secreto, pone una cartulina de un color determinado dentro de la caja. La tapa y se la lleva a su silla.

A continuación, manda telepáticamente, uno a uno, o a todos los aprendices a la vez (podéis experimentar), el color de la cartulina. Los receptores deben ponerse de acuerdo y elegir qué color les llegó y, por lo tanto, de qué color es la cartulina de la caja. Solamente cuando se ponen de acuerdo, se puede abrir la caja y comprobar el resultado.

Tanto si la ronda termina en éxito como no, se cambian los roles y ahora otro aprendiz esconde otra cartulina en la caja y pasa a ser el emisor.

Nota: si visualizar el color para mandarlo telepáticamente es difícil para los aprendices, pueden pensar en elementos reales que tengan ese color y mandarlo (p. ej. Si mando el amarillo, puedo visualizar un sol, un girasol, un pollito, un plátano…) o bien imaginar que «pintan» todo el aire de la clase de ese color. Cuanto **más real** sea la imagen para el emisor, más claro lo van a recibir los receptores.

3.24. Telepatía artística

EDAD: a partir de 9 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: 2 parejas o más
NIVEL DE VEO: leer un libro y haber entrenado los juegos 3.22 y 3.23

OBJETIVOS: entrenar la telepatía

MATERIALES: materiales de dibujo (pizarra, papel y rotuladores, plastilina…).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Los aprendices se distribuyen por parejas y piensan en una imagen sencilla. En dos turnos consecutivos, primero uno es el emisor y manda su imagen al otro, y luego el segundo manda su imagen al primero. Como receptores, tendrán que reproducir aquello que han recibido mediante el medio que el maestro haya propuesto (plastilina, dibujo en la pizarra, dibujo en un papel).

Como receptor, cada aprendiz puede pedir las veces que quiera que su emisor le vuelva a mandar la información, pero el emisor no puede verbalizar o gesticular ninguna pista.

El maestro puede elegir acotar las posibilidades mediante la selección de una categoría determinada (animales, comida, instrumentos, fiesta…). También debe motivar a los aprendices. Si se sienten perdidos, les puede guiar para que primero se focalicen en la forma de lo que reciben, luego en el color…

VARIANTES: si existe alguna ocasión especial (festividades, aniversarios...), se les puede pedir que creen una postal o felicitación en

particular con el deseo que el otro aprendiz les manda telepáticamente. Al final lo intercambian y comentan su experiencia: lo que cada uno mandó y lo que cada uno recibió. Por ejemplo, antes de Navidad pido a los grupos de aprendices que cada uno cree una postal de Navidad con lo que otro aprendiz quiere ver en su postal, con la información que el primero haya mandado mentalmente.

3.25. Globos de colores

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Utilizar la VEO o la intuición por detrás de la espalda.

MATERIALES: alrededor de seis globos de colores y seis sillas o taburetes (uno por globo). Papel y rotuladores.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro prepara los siguientes elementos antes de empezar:

1. Seis sillas o taburetes en fila. A cada uno, pegarle un papel con un número en grande, del 1 al 6.
2. Inflar los seis globos (cada uno de un color diferente).
3. Colocar las sillas de los aprendices de espaldas a la fila de sillas numeradas.
4. Dibujar en varios papeles un esquema de las seis sillas o taburetes numerados, para que los aprendices trabajen sobre ellos.

Los aprendices entran y se sientan en las sillas, de espaldas a las sillas numeradas. Cuando están de espaldas, el maestro coloca los seis globos de colores uno en cada silla de la fila, en el orden que desee o al azar. Los aprendices no pueden girarse hacia los globos salvo indicación del maestro.

La misión del juego es dar respuesta a las preguntas del maestro mediante el uso de la VEO 2.0 o la intuición hacia atrás, y descubrir la

respuesta. Habrá preguntas más fáciles y otras más complejas. Elige, para cada nueva pregunta, si quieres que sea respuesta en equipo (cooperativa) o de forma individual (competitiva). Te dejo algunos ejemplos aquí, aunque siéntete con la libertad de crear tus propias preguntas:

1. ¿En qué silla está el globo verde?
2. ¿Qué color tiene el globo de la silla 2?
3. ¿Qué color resulta de mezclar los colores de los globos de la silla 3 y 4? (imagina que son uno azul y el otro amarillo).
4. ¿Tu color favorito está entre los colores de los globos? ¿En qué silla está?
5. Da una hoja con el esquema de las sillas a cada aprendiz: ¿puedes pintar las sillas de los colores de los globos que tienen encima? (o puedes dar una sola hoja al grupo si es cooperativo).

IMPORTANTE: cada vez que se responda a una pregunta, los aprendices se girarán para comprobarlo por sí mismos. Entonces el maestro tendrá que recolocar de nuevo (o no) los globos en otros lugares antes de pasar al siguiente reto.



3.26. Navegador

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Utilizar la VEO 2.0 o la intuición por detrás de la espalda.

MATERIALES: un ordenador y un proyector.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro conecta el ordenador al proyector y coloca las sillas de los aprendices en fila y de espaldas a la proyección. Cuando los aprendices están sentados, el maestro elige algo que proyectar y ellos, en equipo, mediante el uso de la VEO 2.0 o la intuición, deberán descubrir lo que hay y dar una respuesta. Después de cada ronda, se giran y comprueban por sí mismos si era o no certero lo que percibieron.

Ese «algo» a proyectar (en pantalla completa) debe ser sencillo, por lo menos al inicio. También te propongo especificar a los aprendices lo que deben buscar. Por ejemplo: la pantalla tiene un color; una forma; una forma con color; una letra; una palabra; un alimento; un animal… ¿cuál es o cómo es?

El maestro por su lado puede utilizar programas de dibujo como el *Paint* para que la pantalla quede de un solo color, proyecte una forma o una letra, o buscar todo ello en los navegadores de internet.

VARIANTES: Si existe alguna ocasión especial (festividades, aniversarios...) se les puede pedir que creen una postal o felicitación en

particular con el deseo que el otro aprendiz les manda telepáticamente. Al final lo intercambian y comentan su experiencia: lo que cada uno mandó y lo que cada uno recibió. Por ejemplo, antes de Navidad pido a los grupos de aprendices que cada uno cree una postal de Navidad con lo que otro aprendiz quiere ver en su postal, con la información que el primero haya mandado mentalmente.

3.27. Ortografía

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: mejorar la ortografía mediante la estrategia de la pantalla.

MATERIALES: papel y bolígrafo. Tarjetas con dibujos cuyos nombres puedan generar confusión a la hora de escribirlos (errores ortográficos).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el aprendiz se sienta en la mesa y elige al azar diez tarjetas ilustradas. Les da la vuelta y tiene que escribir la palabra que representa cada uno de sus dibujos.

A continuación, el maestro le indica qué palabras tienen errores ortográficos, y el aprendiz deberá conectar con su pantalla para dar con la ortografía correcta.

Las *estrategias* son muy importantes para que la mente sepa cómo proceder y lo crea posible. Te comparto las dos metáforas que más utilizo con los niños, por si te sirven, aunque si creas otra y te funciona, aprovéchala:

1. *El diccionario*: A los niños les pregunto si creen haber leído, por lo menos una vez, la mayoría de las palabras más comunes que existen en su lengua (si ya tienen unos 8 o 9 años debes lograr que te digan que sí). Entonces les cuento que su cerebro ya ha almacenado, en un diccionario mental, la imagen de todas ellas, pero que a veces, no lo utilizamos. Por ello, cuando encendemos nuestra pantalla, lo que hacemos es pedir a la pantalla que nos

muestre esa palabra que ya está en nuestro diccionario, para verla y conocer cómo se escribe. Queremos que la mente del niño se abra para recibir esta respuesta, en vez de estar indagando o suponiendo su ortografía. Como si el niño se concentrara para ver el título de una película en una pantalla de cine y estuviera esperando cuál es. Cuanto más neutra esté su mente, más certera será la proyección que tenga en la pantalla.

2. *La palabra con vida*: A los niños les digo que, si una palabra tiene errores, enciendan su pantalla y dialoguen con la palabra a ver, que les cuente cómo se escribe, ya que ellos no lo saben en ese momento. Les explico que, si imaginan que la palabra tiene vida y les puede contestar, la pantalla les mostrará su escritura correcta.

En ambos casos, es importante que si la respuesta del niño, después de haberse concentrado, es errónea, se le guíe con alguna frase del tipo: «mira, esa palabra debía estar mal escrita en tu diccionario, concéntrate de nuevo en verla para que tu diccionario ya la guarde bien y así no tengas más dudas de ahora en adelante (dejarle unos segundos). ¿Ya lo hiciste? Bien, entonces seguimos». De esa forma, van autocorrigiéndose y mejorando en este ámbito.

Es un juego al que siempre trato de dar cabida en mis entrenamientos. Tengo muy buenas experiencias con él.

Nota: aunque te hablo de niños, que son los que aprenden a escribir, si como adulto tienes dudas, practica el mismo juego. Te vas a sorprender si te permites entrenar la técnica.

3.28. A través de la pared: colores

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: 2 (individual o equipos)
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Percibir lo que hay al otro lado de la pared.

MATERIALES: dos juegos de cartulinas de colores (deben contener los mismos colores), uno de los cuales, si es posible, que sea de tamaño A3 o superior. El otro puede ser de tamaño más pequeño, A4 o A5.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: uno de los aprendices se colocará a un lado de la pared y el otro, del otro lado, de manera que no se vean. El maestro adjudica a cada uno un juego de cartulinas. Quien tiene las cartulinas más grandes elige una de ellas y la coloca pegada a la pared, «enfrente» del otro aprendiz, aunque haya la pared por el medio.

El segundo aprendiz, mediante la estrategia de intuición que quiera, se concentra para determinar el color elegido por su compañero, y cuando lo tenga, elige la cartulina correspondiente.

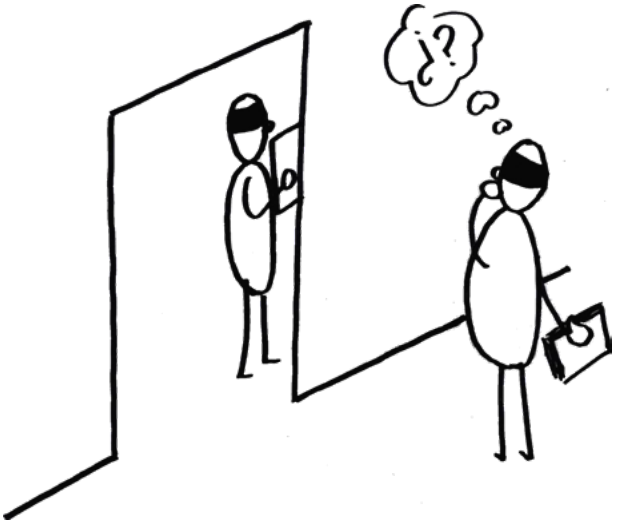
El último paso, consiste en avisar al primero que ya tiene la cartulina, y salen a la vez por la «puerta», para ver si coincidieron o no.

Se van turnando los roles a cada ronda.

Nota 1: si los aprendices son pequeños o tienen poca confianza, se pueden quitar colores del juego y jugar con menos (p. ej. Con 5 colores en vez de 10).

Nota 2: más allá de las estrategias descritas al inicio de este capítulo (pantalla, visión mental, dedos, túnel), es interesante explicar alguna metáfora que permita a los aprendices lograr tener éxito en este juego. Recuerda el caso de Mar (capítulo «Las creencias»).

ANÉCDOTA: cuando los aprendices tienen éxito en este juego, les pregunto cómo lo hacen. Una vez un niño, muy relajado y como si fuera tan normal, me dijo: «yo cierro los ojos, pongo una cámara en la otra habitación, que enfoca a mi amigo y la cartulina que está sosteniendo, y luego lo veo todo. Si no me funciona, hago que mi alma salga de mi cabeza para ver la cartulina». Me fascina ver la riqueza mental que tiene el ser humano; el darnos cuenta que se puede lograr superar todos estos retos, pero que existen mil caminos para llegar allí, y cada uno necesita construir el suyo.



3.29. A través de la pared: el cuerpo

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: 2 (individual o equipos)
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición –utiliza la estrategia que quieras. Percibir lo que hay al otro lado de la pared.

MATERIALES: no se necesita nada, más allá de una pared.

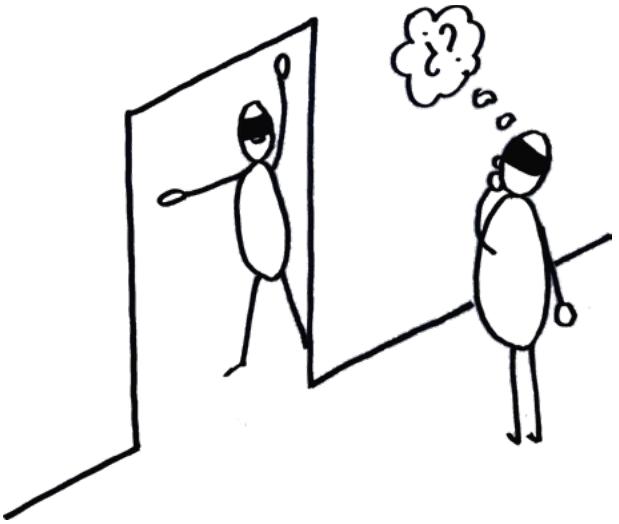
DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: uno de los aprendices se colocará a un lado de la pared y el otro, del otro lado, de manera que no se vean. Uno de ellos colocará el cuerpo en una posición concreta y el otro, estando al otro lado de la pared, y mediante la estrategia de intuición que quiera, deberá descubrir qué posición corporal tiene el primero y construirla con su cuerpo.

Si son aprendices pequeños, el maestro puede indicarles la posición (levantar uno o dos brazos, separar o no las piernas, sentarse…). Si ya son mayores o muy creativos, les puede dejar libertad. Si tienen poca confianza, se puede empezar por identificar cómo está el brazo derecho del aprendiz, luego los dos brazos… e ir incrementando la cantidad de información a percibir (más partes del cuerpo).

Cuando el segundo aprendiz cree haber identificado la posición, se van a la puerta para verse, y después de un «3, 2, 1…» los dos colocan la posición de manera simultánea y comprueban si es la misma.

Se van turnando los roles a cada ronda.

Nota: recuerda lo descrito en el juego anterior (3.28.), en el que las metáforas son importantes. En este caso, puede servirte pedir al segundo aprendiz que se relaje hasta sentir que es el otro aprendiz y, una vez logrado, que sienta qué partes de su cuerpo encajan y cuáles hay como la necesidad de moverlas y situarlas en otra posición.



3.30. Mi brújula

EDAD: a partir de 8 años
DURACIÓN: de 20 a 30 minutos
PARTICIPANTES: individual
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición. Encontrar objetos escondidos.

MATERIALES: los materiales descritos en el juego 1.17. Parejas esparcidas.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: así como empieza el juego 1.17., el maestro esparce ciertas fichas por el aula, salvo que, en este caso, van a ser solo 4 o 5, y van a estar escondidas (no van a ser visibles a simple vista).

Una vez escondidas, el maestro pide al aprendiz que elija una de las fichas que hacen pareja con las escondidas y se coloque en el centro del aula. Debe colocar la ficha entre las manos, y los brazos extendidos, levantados al frente y paralelos al suelo.

El aprendiz debe relajarse hasta imaginar que se convierte en una brújula y su brazo es la flecha que señala el norte. También debe anclar la idea de que el «norte» va a ser la pareja que está escondida en algún lugar a su alrededor. Cuando ya esté *imaginando* y *sintiendo* que es así, se puede preguntar hacía dónde está el norte y empezar a rotar sobre sí mismo los grados necesarios hasta que sienta una «atracción» entre la ficha que tiene en sus manos y el «norte».

Una vez el aprendiz se siente apuntado al norte (la ficha escondida), y aún sin moverse del centro del aula, puede utilizar la técnica de la pantalla para determinar exactamente en dónde, de la

dirección señalada, está la ficha (si está bajo un cojín, detrás de un libro, a la altura de la cintura, del pecho…). Solo cuando ya tenga una respuesta, puede moverse y comprobar por sí mismo su puntería.

Nota 1: si los aprendices son muy pequeños o tienen poca experiencia, el maestro debe tener un rol más activo, mediante una buena sugestión («siéntete muy relajado…», «eres una brújula, mira con tu mente como tus brazos son ahora una flecha muy poderosa», «siente que tu brazo tiene muchas ganas de encontrar su pareja, es como un imán, que hace que tus brazos se muevan hasta apuntar la ficha», etc.) o invitándoles a hacerse buenas preguntas («ahora ya estás apuntando a una dirección, pregúntale a tu pantalla si tienes que levantar algo para encontrar la ficha o no hace falta, pregúntale de qué color es lo que está tapando tu ficha, pregúntale si está a la altura de tu cabeza…»).

Nota 2: en caso de no apuntar en la buena dirección y después de comprobarse la hipótesis («creo que está bajo el libro rojo»), el aprendiz puede volver al centro e intentarlo de nuevo, al mismo tiempo que el maestro reflexiona sobre cómo lo puede guiar aún mejor para que tenga éxito (recuerda la teoría compartida en las páginas iniciales).

4. JUEGOS HABITUALES DESDE OTRO ENFOQUE



INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años he ido acumulando muchísimos juegos de mesa ampliamente conocidos para muchos, como puede ser el dominó o el *memory*. Acostumbro a utilizarlos en mi práctica profesional con los niños. Fruto de ello, recuerdo una vez un niño que me dijo: «oye, Íngrid, si ya sé jugar al dominó con los ojos destapados, ¿qué me trae el hacerlo con los ojos tapados?» La pregunta me tomó por sorpresa, pero me la tomé en serio. Reflexioné sobre ella unos segundos y mi mente creativa se inventó otra regla que precisaba de la intuición para poder aplicarla. El niño vio respondida su pregunta, además que le sirvió para ganarme con mucha más ventaja que sin la regla.

Fue a partir de esa experiencia que empecé a repensar los juegos habituales que todos conocemos y tenemos para que los niños sintieran que el entrenamiento VEO también les servía para tener más certeza y éxito al jugar con estos juegos. Además, aproveché para compartir estas nuevas reglas a las familias que venían a mi centro, así las podían aplicar en sus casas y entrenarse juntos.

Los juegos que te comparto a continuación llevan el mismo nombre que el original. Algunos de ellos siguen las mismas instrucciones habituales, pero añadiendo algunas reglas de más; en otros casos, solo se utiliza el material de base, pero las reglas del juego cambian totalmente.

…

En otra ocasión, una niña me preguntó si aplicar estas reglas, en una situación en la que otros jugadores no las aplicaban, no era hacer trampas, pues juegas con ventaja. Si te sientes así o te preguntan algo

parecido, te propongo verlo desde la siguiente perspectiva: puedes explicar al resto de jugadores dichas reglas y técnicas que ya conoces, y que ellos elijan libremente si utilizarlas o no; además, tómatelo como que es una oportunidad para entrenar tu VEO o tu intuición, y planteado así de inicio, no tiene por qué verse como trampas. Un símil parecido podría ser aquél en el que a un jugador con gran capacidad aritmética y memorística le pides que no use el cálculo mental pues otros jugadores no lo están haciendo y eso es hacer trampas. Cada uno, previo acorde del grupo de jugadores, tiene la libertad de utilizar sus propios recursos mentales.

...

Estos juegos se pueden jugar como los de los capítulos 2 y 3: con o sin antifaces, según si tienes la VEO activada o no. En la ficha de cada juego viene indicado el nivel de VEO requerido para poder desarrollarse con comodidad en él. Si no tienes la habilidad de la VEO, o juegas sin antifaces, omite este apartado.

Este último capítulo utiliza todos los recursos que has aprendido en los capítulos anteriores, así que, si tienes dudas sobre cómo llevar a cabo alguno de los juegos, repasa la teoría compartida hasta aquí.

Como en anteriores juegos, encontrarás algunos con QR[28] para complementar las explicaciones: cuando entres en el enlace, busca el título que tienes debajo del QR del juego para seleccionar el video adecuado.

[28] Si no te funciona el QR puedes teclear manualmente el enlace para acceder a los recursos: «https://www.escreix.cat/descargables–crecer–con–intuicion/»

Finalmente, como maestro, te invito a que te sumes a estos juegos como un aprendiz más. Así, podrás disfrutar del momento y encima seguirás entrenándote y retando a los aprendices a llegar a tu nivel.

4.1. Quién es quién en pareja

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: dos aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Plantear preguntas en base a la percepción que se tiene.

MATERIALES: el juego del «¿Quién es quién?»

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Seguir las reglas habituales del juego y añadir la siguiente regla:

- Cada vez que el aprendiz pregunte, en vez de mirar su tablero y preguntar lo que le parezca interesante, conectar mentalmente primero con la tarjeta del otro aprendiz, encender su pantalla y ver en ella alguna característica (color, barba, gafas, sexo, pelo…) y preguntar en base a esto que vio. Si, por ejemplo, ve color negro, su pregunta podría ser ¿tiene pelo negro?

Nota: cuánto menos presuponga el aprendiz y más se concentre solo en lo que ve en la tarjeta de su oponente, más certero será en las preguntas y más rápido llegará al final. Las expectativas y el deseo de ganar nos pueden alejar del estado de presencia en el momento presente, y esto aleja nuestra mente de la información real que existe en la tarjeta del otro.

4.2. El *memory*: dónde está

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: dos o más
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Utilizar la intuición para encontrar las parejas.

MATERIALES: el juego del *memory* (de las parejas)

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se juega según las instrucciones normales del juego, pero se añade una regla:

- Cada vez que sea el turno del aprendiz, y gire una ficha, antes de girar la otra al azar, este debe concentrarse con su pantalla y pedir que le ayude a identificar dónde está la pareja correspondiente. Puede probar a hacerlo con los ojos abiertos, ya que cuando uno se concentra de esta forma puede que alguna de las fichas le parezca diferente físicamente (más brillante o menos, más grande o pequeña…). Puede hacerlo también con los ojos cerrados y visualizar el conjunto de fichas en la pantalla. Cuando tenga una ganadora, la gira.

Como habrá muchas fichas, es posible que la pantalla se pierda un poco al principio y no se gire la correcta. Para ayudarla, el aprendiz puede utilizar los siguientes trucos (imagina que ha girado un cocodrilo):

1. Puede preguntarse dónde está el cocodrilo.
2. Puede preguntarse cuál es verde como la que ha girado.
3. Puede preguntarse cuál se lo va a comer.

4. Puede preguntarse cuál tiene dientes o escamas grandes.
5. … Deja volar la imaginación :) A veces un detalle pequeño puede llevarte a un gran éxito.



Nota 1: cuantas más fichas hay, más importantes son la paciencia y la concentración, pues a veces, y sobre todo si son niños, los aprendices no revisan todas las fichas y giran una cualquiera si se cansan antes de tiempo.

Nota 2: unas fichas de *memory* con más detalles y colores en cada una va a requerir más concentración que unas fichas sencillas y con dibujos muy distintos entre ellos, pues la información es mayor en cantidad y más parecida entre las distintas fichas.

4.3. El *memory*: historias

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de uno a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la pantalla o los dedos, según elección del aprendiz (véase capítulo 3). Descubrir qué ficha es cuál.

MATERIALES: el juego del *memory* (de las parejas).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Si es la primera vez que el aprendiz ve este *memory* en concreto, jugar una partida normal con él para que se familiarice con las fichas.

Una vez ya las conoce, y estando las fichas bocarriba, el maestro elige tres o cuatro de ellas, las mezcla bajo la mesa mientras le cuenta una pequeña historia al aprendiz en la que aparecen los elementos de las cuatro fichas. Te pongo un ejemplo:

Si las fichas elegidas son cangrejo, árbol, silla, zanahoria, la historia podría ser «había una vez un cangrejo de color zanahoria que vivía en un árbol con forma de silla» o «había una vez un cangrejo que, cansado de vivir bajo el mar, salió a la playa, y caminó hasta encontrar un árbol en el que descansar. Aprovechó la arena de la playa para construirse una silla, y se quedó hasta ver el atardecer, de color zanahoria».

El aprendiz debe recordar la historia, al mismo tiempo que el maestro le pone encima de la mesa y bocabajo, las cuatro fichas. Su misión será utilizar la pantalla o los dedos (en este caso, puede levantar un poco la ficha para tocar la parte inferior) para descubrir cuál es cuál y

ordenarlas en la mesa según la historia. Cuando termina, mientras el maestro va contando la historia, el aprendiz va girando las fichas según el orden que él ha considerado, y se comprueba el resultado.

Nota 1: al principio, es bueno elegir fichas que tengan colores distintos, para facilitar el éxito al aprendiz.

Nota 2: asegúrate de que las imágenes de las fichas no tienen relieve, pues podría ser un éxito debido al tacto y no a las habilidades que aquí entrenamos.

Nota 3: si el aprendiz es muy capaz, puedes aumentar la cantidad de fichas del cuento o disminuirlas hasta tres si es pequeño o tiene poca confianza. También les motiva elegir ellos las fichas e inventarse la historia para poner a prueba al maestro.



4.3. *Memory*: historias

4.4. El *memory*: relacionando

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de uno a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la pantalla o los dedos, según elección del aprendiz (véase capítulo 3). Descubrir cuál ficha es cuál.

MATERIALES: el juego del *memory* (de las parejas).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: si es la primera vez que el aprendiz ve este *memory* en concreto, jugar una partida con él para que se familiarice con las fichas.

Una vez ya las conoce, se distribuyen de la siguiente manera: en el centro de la mesa, poner una copia de cada pareja bocarriba (mejor si están todas en fila). El resto, se mezclan bocabajo.

Se trata de elegir una, y manteniéndola **bocabajo**, el aprendiz debe descubrir y determinar qué elemento es y ponerla, **bocabajo**, pegada a su supuesta pareja. Se investigan todas las fichas, hasta que todas quedan emparejadas. Una vez llegados a este punto, se van descubriendo las fichas bocabajo y se comprueba el resultado.

COOPERATIVO: si se juega con más de un aprendiz, pueden pasarse las fichas (bocabajo) entre ellos, si dudan en algún momento («Oye, María, a mí me da que este es el cangrejo, pero no estoy segura, mira tú a ver cómo lo ves»).

Nota 1: asegúrate de que las imágenes de las fichas no tienen relieve, pues podría ser un éxito debido al tacto y no a las habilidades que aquí entrenamos.

Nota 2: si los aprendices son pequeños o tienen poca confianza, empieza el juego con menos parejas, y vas aumentando su número según su progreso.

Nota 3: estas mismas reglas las puedes aplicar utilizando las cartas zener o MUSYAY.

4.5. Lince: más rápido aún

EDAD: a partir de 7 u 8 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Localizar la ficha mediante la intuición.

MATERIALES: el juego del lince

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: seguir las reglas habituales del juego y añadir la siguiente regla:

- Cada aprendiz elige al azar una ficha con dibujo. Sin mirar el tablero, todos miran su ficha al mismo tiempo y cierran sus ojos (o su VEO). A continuación, evocan la pantalla, visualizan el tablero en ella, y piden a la pantalla que les muestre en qué parte del tablero está la imagen que tienen.

Se da a los aprendices un minuto máximo para llegar a una conclusión y, finalizado este tiempo, se les pide que abran sus ojos a la vez y busquen dónde está su dibujo según la respuesta de la pantalla. El primero que lo encuentre, gana la ronda.

Nota: en este caso, la memoria visual a veces puede mezclarse al tratar de encontrar algunos de los dibujos. Una ventaja más que tendrá el ganador.

4.6. Ya sé ¿Qué tengo en el coco?

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: ver el aula

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Plantear preguntas en base a la percepción que se tiene.

MATERIALES: el juego de ¿Qué tengo en el coco?

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Seguir las reglas habituales del juego y añadir la siguiente regla:

- Cuando sea el turno del aprendiz, en vez de hacer una pregunta al azar, debe concentrarse con su pantalla y pedirle que le ayude a identificar qué características tiene la tarjeta de su cabeza. Puede probar a hacerlo con los ojos abiertos o cerrados, y cuando tenga una información, debe preguntar directamente por ella (¿tiene ojos? ¿es amarillo? ¿es cuadrado? ¿es grande?, etc.)

Nota: la calidad de las preguntas es importante. Si la pregunta a la pantalla es genérica (¿qué tengo?), puede que no se obtenga una respuesta muy definida, pero si es concreta (color, forma, si está vivo, si es un alimento, si es un objeto…) se puede obtener mejor respuesta.

ALTERNATIVA: se puede utilizar este juego para entrenar la percepción con los dedos y dejar que la persona investigue con ellos la tarjeta que tiene en la cabeza, para que luego pregunte en base a lo percibido.

4.7. Chaf chof: ver los dados

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la pantalla (véase capítulo 3). Ver el resultado de los dados dentro de una caja.

MATERIALES: el juego del Chaf chof y una cajita de unos 15x15 cm.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: Esparcir todas las tarjetas del juego sobre la mesa, bocarriba. Se elige si se jugará con los dados de los colores o con los de los animales. Los elegidos, se colocan dentro de la caja y se tapa.

Se sacude la caja para mover los dados y se deja encima de la mesa sin abrir. El objetivo es descubrir qué combinación de tres colores (o tres animales) ha salido, y luego buscar la tarjeta que responde a la combinación que ha percibido cada aprendiz y recogerla.

Cuando todos tengan su tarjeta (puede que alguna se tenga que compartir si han percibido lo mismo), se muestran las tarjetas, se comenta brevemente la percepción de cada uno y se procede a abrir la caja con los dados y comprobar la combinación.

Se pueden hacer varias rondas, o cambiar el tipo de dado (si se jugaba con colores, ahora con los dibujos).

Los aprendices pueden utilizar cualquier técnica descrita en este libro para descubrir cuál encaja más con ellos y les facilita descubrir los dados.

4.8. Bingo infantil: ¿dónde está?

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a seis aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro



4.8. Bingo infantil: ¿dónde está?

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir qué fichas del montón son de cada aprendiz.

MATERIALES: un juego de bingo infantil.

IMPORTANTE: que no se repitan los dibujos en más de un cartón o tablero (ver foto del juego 4.9).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se reparte un cartón a cada aprendiz y se mezclan y esparcen todas las fichas bocabajo en el centro de la mesa. A continuación, quien tiene el turno, se concentra y mediante la técnica de intuición que quiera, elige una de las fichas del centro que sienta que le pertenece y la gira. Si es suya, la puede poner en su tablero; si no es suya, tendrá que regalársela al jugador propietario del dibujo. En ambos casos, el turno pasa al siguiente aprendiz. No se repite turno por girar una ficha propia.

El objetivo de cada aprendiz es girar sus fichas y ser el primero en completar el tablero.

Nota: recuerda la importancia de hacerse buenas preguntas (ver juegos 3.14., 4.1., 4.2., 4.6 y la teoría de «estrategia 1: mi pantalla»)

4.9. Bingo infantil: ¿cuál es esta?



EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: dos o más aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir dónde se coloca cada ficha.

MATERIALES: un bingo infantil.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se reparte a cada aprendiz un cartón y sus correspondientes fichas (p. ej. El cartón con las imágenes manzana, gato, zapato, hoja, tortuga y chupete y las seis fichas individuales de los dibujos). El aprendiz mezcla sus fichas bocabajo y las deja en la mesa, cerca de él. Una a una, las tomará y, mediante la técnica de intuición que quiera, deberá descubrir cuál es, manteniendo la ficha **siempre** bocabajo. Cuando llegue a una conclusión, la dejará, **bocabajo**, en el tablero, encima del dibujo que siente que hace pareja con la ficha.

Solo cuando tenga todas las fichas colocadas, las girará para comprobar el éxito de su juego. Si hay más de un aprendiz, se puede competir a ver quién coloca más fichas correctamente, aunque el ejercicio de identificación sea individual, o bien poner a los aprendices por parejas y sumar sus capacidades.

4.10. Dominó: me la quedo

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir qué ficha necesito del dominó.

MATERIALES: el juego del dominó.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: seguir las reglas habituales del juego y añadir la siguiente regla:

- Cuando un aprendiz no tenga la ficha que se necesita para tirar y deba recoger una de la pila de fichas que sobraron, en vez de elegir la de arriba o cualquier otra al azar, debe concentrarse en lo que necesita y mediante la técnica que quiera de intuición, descubrir qué ficha le conviene para poder tirar. Por ejemplo, si en los extremos de la línea de fichas construida hasta el momento hay un tres y un seis, el aprendiz se concentra a descubrir qué ficha(s) de la pila tienen treses o seis (o ambos) y elige una de ellas.

En esta variante del dominó, si la ficha recogida se puede tirar, se tira antes de pasar el turno al siguiente aprendiz. Si la ficha elegida no se puede tirar, se pasa el turno sin coger una segunda.

4.11. El Mentiroso: ya no puedes conmigo

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de tres a seis aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición y la telepatía (véase capítulo 3). Descubrir la verdad de las cartas apostadas.

MATERIALES: una baraja de cartas (española o de póker).

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: seguir las reglas habituales del juego y añadir las siguientes reglas:

- Cuando un aprendiz deba decidir si es verdad o no lo que dice el anterior aprendiz, debe concentrarse y descubrir la verdad con su intuición o su VEO. Una vez llega a una conclusión, actúa en consecuencia y, o bien gira las cartas o pone más encima.
- Cuando un aprendiz coloca cartas bocabajo en la mesa y dice lo que son (supuestamente), mientras el siguiente aprendiz se concentra para descubrir si es o no verdad, el primero se concentra para proyectar información mental que confunda al segundo. Es importante que lo haga siempre, tanto si lo que ha apostado es verdad como mentira.

Un ejemplo: el aprendiz A coloca dos cartas bocabajo en la mesa y dice: «son dos seis» (imagina que en realidad es un seis y un tres). Mientras el aprendiz B se concentra con su intuición para descubrir si realmente son dos seis, el aprendiz A le proyecta mentalmente la imagen de dos seis para confundirlo y que no le pille.

4.12. Jenga de color: más difícil todavía

EDAD: a partir de 6 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: dos o tres aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir la madera correcta.

MATERIALES: el juego del jenga con maderas de colores, el dado del juego y una caja que tenga un agujero a ambos lados para poner las manos dentro de la caja cuando está cerrada.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: colocar una madera de cada uno de los colores dentro de la caja (si hay seis colores distintos, en total seis maderas en la caja). El resto se dejan en el centro de la mesa, pues van a corresponder a los puntos que cada aprendiz se lleve por sus éxitos.

En el turno de un aprendiz, este deberá lanzar el dado, ver qué color le sale y buscar la madera correspondiente con sus manos dentro de la caja. Siempre con la caja cerrada, si el aprendiz saca la madera del color correspondiente al resultado del dado, este se lleva del centro de la mesa una madera del color equivalente (de la pila de maderas extras).

Por ejemplo: si salió amarillo en el dado, deberá buscar la madera amarilla y sacarla. De tener éxito, vuelve a poner dicha madera en la caja y coge una madera amarilla del montón. Solo puede sacar una madera.

Tanto si acierta como si no, el turno pasa al siguiente aprendiz. Si falla, no recoge ninguna madera de la pila central.

IMPORTANTE: que las seis maderas de la caja no se puedan distinguir por densidad, tamaño, textura ni otra característica física.

Nota: se recomienda que no se juegue con muchos aprendices a la vez, ya que luego tienen que esperar mucho para su turno. La solución sería tener más de una caja para que más aprendices jugaran de manera simultánea.



4.12. Jenga de color: más difícil todavía

4.13. *The Mind*: te leo

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de tres a cinco aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición y la telepatía (véase capítulo 3). Descubrir qué número me envía mentalmente mi compañero.

MATERIALES: el juego *The mind*

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se siguen las mismas reglas del juego *The Mind*. La única diferencia es que, en este caso, se suma a sus reglas la técnica de telepatía compartida en este libro para que, en equipo, aún se pueda llegar más lejos.

Nota: si a los aprendices les resulta difícil este juego, recupera el juego 3.22 y que jueguen a él con estas cartas, así se acostumbran a trabajar la comunicación mental con números. Incluso puedes limitar el rango de números con los que jugar (p. ej. Empezar con las cartas de los números del 1 al 20, y luego ir aumentando).



4.13. *The Mind*: te leo

4.14. Los números de *The Mind*

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de tres a cinco aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición y la telepatía (véase capítulo 3). Descubrir los números de las cartas.

MATERIALES: el juego *The Mind*.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: a partir de las cartas del juego The Mind se proponen varios retos, todos ellos para jugar en modo cooperativo. Los aprendices se sientan alrededor de la mesa y el maestro mezcla bien la baraja de cartas. El objetivo de cada reto será dar respuesta a lo que este pide mediante el uso de las técnicas intuitivas que ya conoces y debatir en equipo el resultado, de modo que se llegue a un consenso.

Reto 1. El elefante y el ratón

Para este reto, se eligen entre dos y diez cartas al azar. Se mezclan bocabajo y se colocan en la mesa, una al lado de la otra. **Nadie** conoce los números que contienen. El Elefante será la carta con el número mayor, y el ratón la carta con el número menor. En equipo, se decide si buscarán el elefante o el ratón, se concentran, debaten y cuando llegan a un acuerdo, los aprendices giran la carta elefante (o la carta ratón).

Reto 2. Mi número

Para este reto, cada aprendiz elige una carta al azar y esta vez se muestran los números. Una vez todos han memorizado la suya, el maestro mezcla las cartas de los aprendices bocabajo y las deja separadas encima de la mesa. El maestro les deja unos segundos para que determinen (mediante la intuición o la VEO) cuál es la suya, y cuando ya lo tienen, a la señal «3, 2, 1…», cada aprendiz señala la que, para él, es la suya.

Si los aprendices no entran en competencia, se giran las cartas y se comprueba el resultado. Si más de un aprendiz señala la misma carta, entran todos en juego como equipo y se concentran para determinar de quién es la carta, puesto que saben qué números deberían ser.

Reto 3. Escalando

Para este reto, se eligen entre cinco y diez cartas al azar. Se mezclan bocabajo y se colocan en la mesa, una al lado de la otra. Nadie conoce los números que contienen. En equipo, se trata de moverlas (bocabajo) hasta que queden ordenadas del número menor al mayor. Cuando se llegue a un acuerdo, se giran las cartas y se comprueba el resultado. Cuantas más cartas, más concentración y confianza se precisan.

Reto 4. La bandera

Para este reto se eligen entre cinco y diez cartas al azar. El maestro mira los números que han salido y mentalmente elige uno. Luego, las mezclas bocabajo y las coloca separadas en la mesa. El maestro dice en voz alta el número elegido, que será la bandera. Los aprendices, en equipo, deberán descubrir y acordar cuál de ellas es la bandera. Cuando llegan a un acuerdo, los aprendices giran la carta bandera para comprobar el resultado.

4.15. Zener: la intrusa

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 5 minutos por ronda
PARTICIPANTES: de dos a cinco aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir las cartas estando bocabajo.

MATERIALES: el juego de cartas zener

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se trata de utilizar las reglas del juego 3.14., pero esta vez usando las cartas zener. Estas cartas, en vez de colores tienen formas. Hay aprendices que conectan muy fácilmente con los colores, mientras que otros, conectan más con las formas.

Investiga qué perciben con más claridad tus aprendices y utilízalo para que ganen confianza. De esta manera, les será mucho más fácil salir de su zona de confort y atreverse con juegos que al inicio les parecían inalcanzables.



4.15. Zener: la intrusa

4.16. Zener: las apuestas

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 20 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir las cartas estando bocabajo.

MATERIALES: el juego de cartas zener

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: el maestro reparte una carta de cada una de las formas a cada aprendiz (cinco en total). El resto se mezclan y se colocan en una pila en el centro de la mesa, bocabajo.

Se coge una carta al azar de la pila y se deja separada, en la mesa, **sin que nadie** haya visto la forma que contiene. Ahora, todos los aprendices se concentran para descubrir qué forma es, mediante la técnica de intuición o VEO que quieran. Cuando tengan una respuesta, en silencio, buscan de entre sus cartas la que tiene la misma forma y la dejan delante suyo bocabajo mientras esperan al resto.

Una vez todos han hecho sus apuestas, se procede a girar primero las cartas de los aprendices. ¿Cómo fue? ¿Algunos coincidieron? ¿Alguna forma predominante? ¿Alguien que lo tenga muy claro esta vez? Se puede debatir un poco sobre las apuestas en base a lo que los aprendices percibieron y la técnica que usaron.

Finalmente, es el turno de girar la carta central. ¿Quién conectó con ella con éxito? ¿Quién se distrajo o le puso pocas ganas?

PREMIO: una recompensa motiva a los aprendices. Aquellos aprendices que su apuesta coincidió con la carta central, obtienen un premio. Puede ser simplemente un punto, o bien elegir una palabra entre todos y, por cada acierto, la persona gana una letra de la palabra (p. ej. Si se elige FRESA, ante un primer acierto de un aprendiz, este consigue la letra F). No se pierden letras o puntos por fallar. También puedes inventarte otro premio si lo deseas.

Nota: este juego se puede transformar en cooperativo si pides a los aprendices que, una vez hecha su apuesta, solo ganarán si (1) se ponen todos de acuerdo y apuestan lo mismo (esto puede implicar que vuelvan a concentrarse de nuevo antes de girar la del centro) y (2) su apuesta final coincide con la del centro.

4.17. Zener: todos juegan

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir las cartas estando bocabajo.

MATERIALES: el juego de cartas zener

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: los aprendices se sientan alrededor de la mesa. El maestro mezcla todas las cartas y las coloca en la mesa, bocabajo, una al lado de la otra (como si se fuera a jugar al *memory*). Se trata de un juego de equipo, se gana sumando los puntos individuales de cada aprendiz.

Una vez las cartas están en la mesa, el primer aprendiz se concentra mediante la técnica de intuición o VEO que quiera y dice en voz alta: «esta (y señala una) es esta forma (y dice cuál)», (p. ej.: Esta es un cuadrado), y la gira. Si coincide, punto para el equipo, y le toca al siguiente aprendiz. Si falla, se descarta. Se trata de ir girándolas hasta que no quede ninguna y comprobar cuántas se convirtieron en puntos y cuántas se descartaron.

Si alguien tiene muy claro que una es cierta forma, y otro aprendiz dice que es otra, se puede oponer a que la gire o se puede discutir la percepción en equipo. Recuerda lo compartido en juegos anteriores acerca de la importancia de hacerse buenas preguntas.

4.18. Los números de la baraja española

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de dos a cuatro aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir los números de las cartas.

MATERIALES: una baraja de cartas españolas.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: seguir las reglas propuestas en el juego 4.14 pero esta vez utilizando las cartas españolas. Hay que tener en cuenta que algunas condiciones cambian (véase instrucciones de cada reto en el juego 4.14 para comprenderlo completo).

- Reto 1. El elefante y el ratón. Tener en cuenta que puede haber más de un elefante y más de un ratón, puesto que hay números del 1 al 12 y se repiten hasta cuatro veces cada número.
- Reto 2. Mi número. En este caso, el aprendiz no solo deberá concentrarse en el número que le salió, sino también el palo, pues puede que haya más de una carta con el mismo número.
- Reto 3. Escalando. Hay que recordar que se pueden repetir los números.
- Reto 4. La bandera. El maestro debe decir el número y el palo de la carta elegida.

Nota: es más fácil que el juego 4.14 porque tiene menos números. Recomendable si son aprendices pequeños o con poca confianza.

4.19. Baraja española: ¿qué palo?

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de uno a tres aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir los palos de las cartas.

MATERIALES: una baraja de cartas españolas.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se mezclan todas las cartas y se ponen bocabajo en una pila. Los aprendices, en equipo, deberán clasificarlas según los cuatro palos (bastos, copas, monedas y espadas).

Se elige dónde se construirán las pilas de los cuatro palos en la mesa (p. ej. Aquí las copas, aquí las espadas…) y los aprendices van cogiendo, una a una, las cartas de la pila. Se concentran en la carta que tienen en las manos y la clasifican según lo que perciben.

En todo momento las cartas **están bocabajo**. No se giran hasta el final. Si alguna se gira por error, y alguno de los aprendices la ve, se descarta. Cuando han completado la clasificación, se giran las cartas y se comprueba.

VARIANTE SENCILLA: se descartan los 10, 11 y 12 por contener más colores y dibujos que pueden confundir.

VARIANTE EXTREMA: una vez clasificadas en cuatro pilas, se siguen manteniendo del revés y ahora los aprendices clasifican cada pila en orden numérico. Al final, se giran y se comprueba el resultado.

4.20. UNO: un clásico

EDAD: a partir de 7 años
DURACIÓN: unos 15 minutos
PARTICIPANTES: de uno a tres aprendices
NIVEL DE VEO: leer un libro

OBJETIVOS: entrenar la intuición (véase capítulo 3). Descubrir los colores de las cartas.

MATERIALES: el juego del UNO clásico.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO: se mezclan todas las cartas y se ponen bocabajo en una pila. Los aprendices, en equipo, deberán clasificarlas según los cinco colores (amarillo, rojo, azul, verde y negro)

Sigue las mismas reglas que el juego 4.19, salvo que, en este caso, no se trata de clasificar por palos sino por colores. Puede ser un poco más sencillo con las cartas del UNO, puesto que hay mucho de un color y si el aprendiz es bueno en la técnica de los dedos (véase capítulo 3) tendrá mucha ventaja.

Además, si los aprendices tienen dudas con alguna de las cartas, pueden hacer una sexta pila de «dudas» y al final retomarlas e intentar de nuevo clasificarlas. Recuerda que, en todo momento, las cartas **están bocabajo**. No se giran hasta el final.

ENLACES DEL QR

No se puede disfrutar de la posesión de algo valioso
a menos que uno tenga con quien compartirlo.
SÉNECA

Recuerda que en todo momento puedes regresar a nuestra web para ver los videos que te proponemos o para descargarte los materiales que hemos creado especialmente para ti y todos los que queréis jugar con nuestras propuestas.

Te animo a entrar de vez en cuando en el enlace, ya que siempre nos estamos actualizando y creando nuevas propuestas. Así descubrirás qué novedades tenemos listas para compartirte.

Si tienes cualquier duda o contratiempo con los enlaces, no dudes en contactarnos mediante nuestros canales habituales (los puedes encontrar en nuestra web).



«https://www.escreix.cat/descargables–crecer–con–intuicion/»

¿QUIERES FORMARTE?

El aprendizaje es un tesoro
que seguirá a su amo a cualquier parte.
PROVERBIO CHINO

Si tienes interés en profundizar en este mundo, ya sea para beneficio de tu entorno cercano o porque quieres dedicarte a ello, puedes investigar las formaciones en el Método VEO que damos desde nuestro centro, avalado por Noé Esperón, autor de la metodología.

En estas formaciones recibes el entrenamiento, lo practicas con terceros y, además, descubres que el Método VEO no solo enseña a activar la Visión Extra Ocular sino también trabaja con meditaciones y visualizaciones para que la mente se construya de la mejor forma posible para uno mismo y para el entorno.

En nuestra web encontrarás más información al respeto, aunque también puedes contactarnos mediante nuestros canales habituales:

«https://www.escreix.cat/es/formacion–veo/»

Y, RECUERDA QUE…

…Si tu mente se abre a vivir las propuestas de este libro,

posiblemente terminarás relacionándote con tus pensamientos, emociones y entorno desde otro vivir… que seguro te hará más feliz.

Porque para ver con otros ojos… primero debemos querernos mucho, atrevernos a usar nuestro poder, entrenar nuestra voluntad y sentirnos vinculados a todo y a todos.

¡Feliz aventura! :)

AGRADECIMIENTOS

¿Cómo sería yo sin todas esas personas y experiencias que me han acompañado y forjado? Mi imaginación a veces vuela e intenta determinar cómo he llegado hasta aquí.

La educación, el funcionar de la mente y escribir siempre me han gustado, pero seguramente habría escrito otro libro. Quién sabe. Así que… ¿Cómo llegué a este?

A menudo la gente me pregunta cómo conocí de este mundo y curiosamente no recuerdo quién sembró en mí la semilla, pero recuerdo alguien que me dijo: «en México hay un señor que enseña a los niños a ver con los ojos vendados». Recuerdo haber sentido mucho interés por ello… y meses más tarde se me brindó la oportunidad de formarme con él. Desde entonces me enamoré del método y decidí dedicarme a ello. Doy gracias a esa persona y a las sincronicidades de la vida que me empujaron a transitar este camino. A veces me pregunto si no había un entramado mucho mayor que, como piezas de dominó en serie que van cayendo, me iban conduciendo inexorablemente hacia allí. Sea o no así, gracias.

Además, tengo la suerte de tener una gran familia y grandes amigos. Desde luego son una de mis mayores fuentes de energía, apoyo y seguridad. Algunos recibirán este libro con gran placer y expectativa, mientras otros rechazarán el contenido que comparto, porque no entra en sus esquemas. Al principio me daba miedo explicar que quería ser maestra de intuición y Visión Extra Ocular… no quería sentirme rechazada o menospreciada por mi entorno. Pero con ellos aprendí que los vínculos humanos van mucho más allá de nuestra forma de vivir y ver

la realidad, cuando hay respeto, empatía y honestidad. Y soy feliz de compartir mi vida con ellos. A veces, en broma, les digo que el día que les convenza, habré convencido a la sociedad entera sobre la existencia de estas habilidades. A todos ellos y ellas… gracias por Ser y por Estar :)

También quiero dedicar unas palabras de gratitud a todos y todas las que han pasado por el centro EscreiX y las formaciones VEO a lo largo de estos años. Sus comentarios constructivos, todos los éxitos y grandes transformaciones vividos. Sus preguntas que me dejaban sin respuesta, cuando me decían que no estaban de acuerdo con mi propuesta, sus bloqueos cuando no lográbamos que activasen su Visión Extra Ocular. Y la forma tan natural de vivir estas habilidades por parte de los niños, cuyo funcionar y comentarios me han permitido comprender cada vez más cómo son y cómo acompañarlas. A todos ellos y ellas… gracias :)

Un especial agradecimiento va para mi familia boliviana, Ceci, Gery, Alex y Fabi. Con ella empezó todo.

Y mi mayor agradecimiento para mis maestros del VEO, Noé Esperón y Verenice Carvajal. No tendría la fuerza, convicción, valentía y confianza en mí que tengo hoy sin todo lo vivido con ellos. Con ellos me encontré y me perdí, volví a encontrarme y a perderme… hasta que descubrí que la mejor maestra para una misma es la que yace en nuestro interior, ya que mientras experimentemos en esta Tierra, todos somos humanos, con nuestras grandezas… y también con nuestras imperfecciones. Gracias de corazón.

Esta primera edición de *Crecer con intuición*, de Ingrid Tericabres Polo, ha sido impresa con papel ahuesado, de 80 gramos. Se ha utilizado la tipografía Garamond Pro. Se terminó de imprimir en Podiprint, en Málaga, en el mes de marzo del año 2023.