

EL LIBRO *juego* DE LA FELICIDAD

# HAPPY BOOK



Ivan Tapia \* Gemma Calmet

# HAPPY BOOK



EL LIBRO *juego* DE LA FELICIDAD

Ivan Tapia \* Gemma Calmet

**LUNWERG**  
EDITORES

© Ivan Tapia, 2020  
[www.cocolisto.com](http://www.cocolisto.com)

© Gemma Calmet, 2020  
[www.gemmacalmet.cat](http://www.gemmacalmet.cat)

© Editorial Planeta, S. A., 2020  
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Calle Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid  
[lunweg@lunweg.com](mailto:lunweg@lunweg.com)  
[www.lunweg.com](http://www.lunweg.com)  
[www.facebook.com/lunweg](http://www.facebook.com/lunweg)  
<http://twitter.com/Lunwegfoto>

Ilustraciones y diseño del interior: © Júlia Gaspar, 2020

Primera edición: abril de 2020  
ISBN: 978-84-17858-82-7  
Depósito legal: B. 2.381-2020  
Imprime: Liberdúplex

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).  
Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

---

# ÍNDICE

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ¿Qué es <i>Happy book</i> ? | 7  |
| Sobre la felicidad          | 8  |
| Leer antes de jugar         | 17 |

---

## LA CASA DE CRISTAL

---

|   |    |
|---|----|
| Herramientas para romper la casa de cristal | 27 |
| Retos para romper la casa de cristal        | 29 |
| Reflexión final                             | 68 |

---

## LA CASA DE LOS ESPEJOS

---

|  |     |
|--|-----|
| Herramientas para salir de la casa<br>de los espejos | 75  |
| Retos para salir de la casa de los espejos           | 77  |
| Reflexión final                                      | 112 |

---

## LA CASA DE LAS PUERTAS

---

|   |     |
|---|-----|
| Herramientas para construir la casa<br>de las puertas | 119 |
| Retos para construir la casa de las puertas           | 121 |
| Reflexión final                                       | 154 |

---

## HAPPY

---

---

# ¿QUÉ ES *HAPPY BOOK*?

## ¿Un libro o un juego?

---

¡Las dos cosas a la vez!

¿Sabías que podemos aprender a ser felices? Te proponemos hacerlo jugando. Por supuesto, no es el único método para lograrlo, pero sí el más divertido. ¿Te apuntas?

**La felicidad es un estado: vamos a apuntarnos esto para empezar.**

*Happy book* es un libro de juegos diseñado por profesionales para que, a medida que avances y vayas superando retos, te conozcas más y aumente tu autoestima y tu seguridad. O dicho de otra manera: pretendemos que, cuando llegues al final, te conozcas, te quieras y confíes en ti mucho más que cuando empezaste. Ese es nuestro objetivo.

Este libro es la unión perfecta entre psicología y *juegología*, que es una palabra que nos hemos inventado, pero se entiende, ¿verdad?

Te damos la bienvenida a *Happy book*, el librojuego que te llevará a la felicidad.

---

# SOBRE LA FELICIDAD

---

Si preguntamos a las personas de nuestro alrededor si quieren ser felices, apostamos que el cien por cien de las respuestas serán afirmativas. Tú también dirías que sí, ¿verdad? Pues claro, por eso estás leyendo *Happy book*. Pero ¿podrías definir la felicidad?

No es fácil, lo sabemos, así que vamos a intentar ayudarte.

Esto es lo primero que haremos en este librojuego: aclarar algunos conceptos y tratar de resolver dudas. Así, te será más fácil enfrentarte a los retos que proponemos en *Happy book* y superarlos.

¿Empezamos?

---

## ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

---

Es importante que contestemos a esta pregunta: ¿qué es la felicidad para mí?

La psicología define la felicidad como un **estado del ser** en el que se siente satisfacción y no hay sufrimiento.

Hay un concepto que vale la pena que tengamos claro. Como hemos dicho al principio de este libro, la felicidad es un estado, y no un atributo. Es una buena noticia, ya que, al contrario que estos últimos, los estados pueden modificarse.

¿Y cómo lo hacemos? Pues cambiando nuestra manera de mirar las cosas y la actitud con que nos tomamos la vida. Si no somos

suficientemente felices con cómo nos va, lo mejor que podemos hacer es cambiar.

Y eso es justo lo que pretendemos con *Happy book*: darte las herramientas para que cambies y acompañarte en el proceso.

Más cosas. La felicidad también tiene un componente genético, no vamos a mentir, aunque ese factor es solo una parte. Nacemos con cierta predisposición a ser más o menos felices, pero también hay quien nace con una constitución física ideal para hacer deporte y no se levanta del sofá en su vida. Y al revés: no todos los que hacen ejercicio han tenido un cuerpo que les haya ayudado.

Pues con la felicidad pasa lo mismo. Podemos traer de fábrica una determinada tendencia a ser felices, igual que podemos tenerla a estar en forma. Pero no nos confundamos: eso no determina que vayamos a alcanzar la dicha o a correr una maratón. Tanto una cosa como la otra dependerá de nosotros.

En resumen, la felicidad es un estado que podemos trabajar, educar, potenciar y mejorar.

¿Vamos a ello?

---

## DESMONTANDO MITOS

---

¡Cuidado con lo que piensas sobre la felicidad! A lo mejor, sin querer, estás yendo a contramarcha. Y ya sabemos lo que pasa cuando vas en otra dirección: nunca llegas.

Si nos basamos en una definición errónea (falsa creencia) sobre qué es la felicidad, nunca podremos alcanzarla. Por mucho que

nos esforcemos y hagamos las cosas lo mejor que sabemos, jamás llegaremos a donde queremos.

¿Te imaginas que tu brújula estuviese estropeada y donde piensas que está el norte en realidad está el sur? Pues eso, que por mucho que te esfuerces nunca alcanzarás tu destino.

Así que lo mejor es aclarar las cosas y deshacernos de algunas falsas creencias sobre qué es la felicidad. Las más comunes son las siguientes:

- > Felicidad es... sentirse bien el cien por cien del tiempo. **¡Falso!** Los miedos, las tensiones, los obstáculos forman parte del día a día, así que es imposible estar bien todo el rato. Y, si creemos que en eso consiste la felicidad, tenemos un problema, porque lo más probable es que nos frustremos.
- > Felicidad es... tener un destino, un sitio adonde ir. **¡Falso!** Ya hemos dicho que la felicidad es un estado; por lo tanto, es el camino, no su meta.
- > Felicidad es... poder tener o comprar las cosas que queremos. **¡Falso!** Es cierto que las cosas materiales (algunas) pueden facilitarnos la vida, pero por sí solas nunca nos harán felices. ¿Te suena de algo aquello de que los ricos también lloran? Pues eso.
- > Si conseguimos todo lo que queremos, seremos felices. **¡Falso!** Podemos ser felices si apreciamos lo que tenemos y luchamos por lo que queremos. Si solo nos centramos en lo que nos falta, nunca lo seremos.
- > La felicidad es... tener un cuerpo diez. **¡Falso!** El culto al físico no determina nuestra felicidad. De hecho, las personas que nos parecen más atractivas suelen ser aquellas que se sienten más a gustito consigo mismas, con independencia de lo que marquen las modas. Es muy interesante pasearse por los museos



y comprobar que los cánones de belleza son relativos. Sintámonos bien con nosotros mismos, que al final es lo único que tiene importancia.

- > Felicidad es... alcanzar la fama. **¡Falso!** En todo caso, cuando no tenemos duda de que, si fuésemos famosos, seríamos felices, en realidad lo que estamos diciendo es que, si los demás nos quieren mucho, nosotros nos queremos más. Es muy humano querer que nos quieran, pero apuntémonos esto: nuestra felicidad y nuestra autoestima no dependen de otras personas.

Hay más mitos, aunque creemos que estos son los más comunes. Si te has identificado con alguno de ellos, no pasa nada, es normal, le pasa a cualquiera. Tú continúa leyendo *Happy book* y ya verás como al final consigues alcanzar la felicidad.

---

## LA FELICIDAD ES EQUILIBRIO

---

Somos felices cuando sentimos equilibrio. Eso quiere decir que la energía y el esfuerzo que invertimos para lograr nuestros objetivos o el sufrimiento que nos supone no afectan a nuestro bienestar diario.

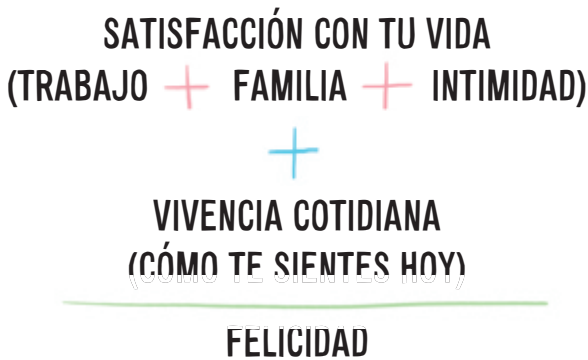
Parece complicado, pero vamos a verlo clarísimo con un ejemplo. Imagina que te encanta tu trabajo, es lo que siempre has querido hacer, has luchado para conseguirlo y por fin lo has logrado. Y, encima, te pagan un sueldo que está muy pero que muy bien. ¡Enhorabuena, suena perfecto!

Eso sí, para poder estar al día con tu trabajo necesitas hacer muchas horas, y eso te impide tener tiempo para ti y para los tuyos, lo cual te incordia mucho. Además, no puedes desconectar y te llevas los problemas del trabajo a casa, algo que te impide conciliar el sueño. ¡Vaya! La situación ya no parece tan genial, ¿verdad?

## **SOBRE LA FELICIDAD**

Lo más normal es que no te sientas demasiado feliz, porque la balanza está desequilibrada entre tu vida en general («tengo el trabajo que siempre he querido») y tu día a día («no tengo tiempo para mi gente ni para mí y siento estrés»). No se puede separar una cosa de la otra, ¿a que no?

Observa la siguiente imagen:



Si encontramos el equilibrio entre lo que hacemos y cómo lo vivimos, tenemos muchos puntos para ser felices.

---

### **FELICIDAD NO ES SINÓNIMO NI DE PLACER NI DE ALEGRÍA**

---

Placer es comerte un trozo de pizza crujiente, una tarde de sexo o un masaje en los pies de esos que te relajan todo el cuerpo. Estamos de acuerdo en que como planes no están nada mal.

Todas estas actividades tienen en común que van a proporcionarnos mucho placer, pero este va a durar hasta que terminemos de comernos la pizza, acabe el encuentro sexual o concluya la sesión de masaje.

Por lo general, se relaciona el placer con sensaciones corporales, aunque, cuando nos emocionamos ante un cuadro, leyendo un libro o viendo una película, por poner solo algunos ejemplos, sentimos lo que se llama *placer artístico* o *intelectual*. Así que podemos gozar tanto con el cuerpo como con la mente.

Por otra parte, la alegría es lo que sentimos cuando nuestro equipo marca un tanto, conseguimos mesa en ese restaurante que siempre está lleno o nos regalan los zapatos que queríamos. Es el sentimiento de bienestar y motivación que nos embarga cuando interpretamos la realidad como una ganancia, cuando nos decimos «qué suerte he tenido».

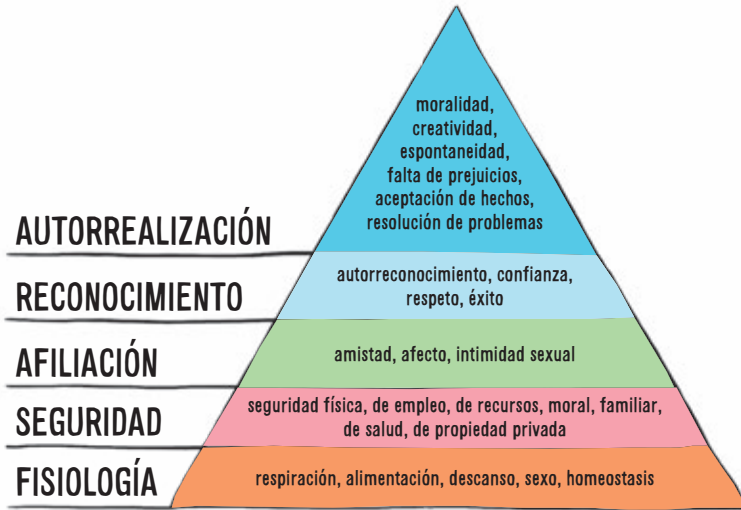
Tanto el placer como la alegría están muy bien. Pero, ¡atención!, no debemos perder de vista que nuestro cerebro es un comodón que se adapta con facilidad a lo bueno. Así que, si cada día comemos pizza o nuestro equipo gana siempre, el cerebro se acostumbrará a esas cosas y le parecerán normales, por lo que ya no sentirá nada.

En cambio, la felicidad es esa sensación de que la vida es como tiene que ser. Se alcanza cuando sentimos satisfacción y plenitud; o sea, cuando consideramos que todas nuestras necesidades están cubiertas, sean cuales sean.

Entonces, ¿qué necesitamos?

¡Depende! Esta es la mejor respuesta que podemos darte, porque las necesidades de cada persona dependen del punto de partida.

Lo vamos a ver más claro en la pirámide de Maslow, que jerarquiza las necesidades humanas. Su creador fue el psicólogo Abraham Maslow, quien defendía que, en la medida en que se satisfacen las necesidades básicas, el ser humano desarrolla necesidades y deseos más elevados.



Las necesidades básicas son las que están representadas en la base de la pirámide y, conforme vamos cubriéndolas, subimos escalones.

En *Happy book* trabajaremos sobre las que están en la parte superior: afiliación, reconocimiento y autorrealización.

¿Seguimos?

---

## **LA FELICIDAD NO ES COMPARARSE**

---

¿Te imaginas que, para saber cuál es nuestro nivel de dibujo, nos comparamos con un niño de siete años? No es lógico, ¿verdad? Como tampoco lo sería que compararíamos nuestro arte con el de Picasso.

Comparándonos con los demás lo único que conseguimos es que nuestra autoestima caiga en picado y dejemos de ser protagonistas de nuestras vidas.

Centrar la atención en otras personas y juzgar nuestra valía según sus vidas o sus resultados no tiene ningún sentido.

Las realidades de cada uno son diferentes y, por lo tanto, las varas de medir el éxito también. Así que no perdamos el tiempo, porque con el único ser con el que vale la pena compararnos es con nosotros mismos.

---

## **LA FELICIDAD ES UN ASUNTO PRIVADO**

---

Nadie puede ser feliz por ti.

Que seamos felices o desgraciados depende de nosotros. Somos los únicos que podemos hacer algo para conseguirlo. Los demás no pintan nada, la clave está en nuestro interior.

Es cierto que otras personas pueden facilitarnos las cosas, pero no podemos responsabilizarlas de nuestra vida. Eso sería muy injusto, para con ellas y para con nosotros, ¿no te parece? Además, si atribuimos la causa de nuestra infelicidad a nuestros congéneres, estaremos convirtiéndonos en víctimas, y ese rol no va a servirnos de nada si queremos ser felices.

Así que tomemos las riendas y decidamos qué camino queremos seguir.

---

## **LA FELICIDAD ES COMPARTIDA O NO ES**

---

Imagina que has ganado un premio fantástico, un reconocimiento público por tu trabajo. Es algo grande, algo que casi ni te atrevías a soñar, pero ha pasado. Brutal, ¿no?

Han organizado una ceremonia en un teatro y todos los premiados pueden llevar a quien quieran. Obviamente, invitas a tus familiares y amigos, aunque resulta que nadie muestra mucha disposición a asistir, los jóvenes porque tienen mil actividades y los mayores porque no les apetece salir de noche. Pasa un poco lo mismo con tus amigos, así que invitas a tus compañeros de trabajo, a tu vecina... Pero todo el mundo te da una excusa. ¿Has ganado un premio importantísimo y no encuentras a nadie que te acompañe en un momento tan especial? ¿Es que no se alegran de tu éxito? ¿Imaginas cómo te sentirías?

La felicidad es una experiencia íntima y personal, es cierto, pero también es necesario hacer partícipes de ella a otras personas para que sea completa. Si nadie se alegra por nuestros logros, por que hayamos ganado un premio, si nadie entiende lo que estamos experimentando, lo más probable es que al final sintamos desánimo, rabia o tristeza.

Si no podemos compartirla, la felicidad acaba no siendo tal cosa.

*La felicidad solo es real  
cuando se comparte.*

**Christopher McCandless**

---

# LEER ANTES DE JUGAR

---

*Happy book* es un librojuego que te ayudará a ser más feliz, así de claro.

¿Y cómo vamos a lograrlo? Pues explorando tus actitudes y potenciándolas para que puedas alcanzar tu estado de felicidad. Para ello, primero debemos conocernos, y lo haremos de una manera divertida.

Es posible que algunos retos te resulten demasiado sencillos e incluso ridículos. ¡Qué más da! Te aseguramos que están pensados para que al final tu grado de felicidad sea mayor que el que tenías cuando empezaste. Queremos que salgas de tu zona de confort y que, a medida que avances, te conozcas un poco más. No tienes nada que perder por intentarlo, eso seguro.

Por favor, no te rindas, no caigas en la tentación de dejarlo porque te parezca demasiado fácil o muy difícil. Nos hemos esforzado para que te sea útil. Dale una oportunidad a *Happy book*.

---

## LAS CASAS

---

*Happy book* es un 3 + 1 o, lo que es lo mismo, tres casas en las que tendrás que trabajar (niveles) y un estado final.

## LEER ANTES DE JUGAR

En esta imagen lo verás más claro:



En cada una de las tres casas, encontrarás juegos y una batería de preguntas o frases para que reflexiones. Todo ello es igual de importante, así que, por favor, completa cada prueba. Si jugamos, ¡lo hacemos bien!

Cada una de las casas tiene un objetivo de aprendizaje muy concreto. Por ello, es importante no saltarse el orden, ya que son dependientes unas de otras. Primero un paso, después otro, luego otro y otro...

### La casa de cristal

---

**OBJETIVO: descubrirte.**

Cuanto más te conozcas, mejor sabrás qué es lo que quieres. Si respetas tus necesidades, potenciarás tu autoestima.

### La casa de los espejos

---

**OBJETIVO: cuestionarte.**

Se trata de salir de tu zona de confort. Aprenderás a aumentar tu proactividad, a ordenar tus prioridades, y le darás herramientas a tu mente para que piense en positivo.



## La casa de las puertas

---

### **OBJETIVO: abrirte.**

Colaborar con los demás te hace más fuerte. Aquí trabajarás la confianza y encontrarás la manera de mejorar tus vínculos.

## HAPPY

---

### **OBJETIVO: compartir.**

HAPPY integra todo lo aprendido en las casas anteriores. Es el propósito final del libro.

## FUNCIONAMIENTO

---

Es muy sencillo. Cada una de las casas cuenta con una serie de retos, y cada reto se compone de los siguientes elementos:

- > Una breve explicación de la utilidad del reto que se te presenta.
- > Instrucciones para afrontar el reto correctamente.
- > Los puntos que consigues por superar el reto como se indica.
- > Una ilustración de apoyo para realizar el reto.

Cuando empieces *Happy book*, entrarás de lleno en la casa de cristal. No podrás pasar de capítulo y, por lo tanto, entrar en la casa de los espejos hasta que hayas completado todas las casillas que separan las dos casas en el tablero, que encontrarás en las páginas 22-23.

Cada vez que superes un reto de la casa de cristal, deberás marcar en el tablero el número de puntos que has conseguido. Estos pueden variar; tendrás que aplicar el sistema de puntuación específico de cada uno de los retos.

Habitualmente los retos presentan dos posibles puntuaciones: una más baja, que premia superar el reto mínimo, y otra más elevada, que premia superar el reto en su totalidad. Depende de ti obtener una u otra puntuación.

**Nota: solo consigues los puntos la primera vez que superas el reto.**

El mismo mecanismo se repite entre la casa de cristal y la de las puertas, y entre esta y HAPPY.

Puede darse el caso de que consigas los puntos necesarios para cambiar de casa sin haber completado todos los retos o sin haber conseguido la máxima puntuación en cada uno de ellos. ¡Felicidades! Si es así, puedes pasar a la siguiente casa cuando quieras, pero te aconsejamos que sigas afrontando los retos de la casa donde estás hasta el final, aunque no sea imprescindible. Esto solo puede aportarte cosas positivas.

Si llegas al final del tablero, tu camino en *Happy book* habrá terminado, aunque podrás seguir aplicando lo aprendido en tu día a día siempre que quieras.

---

## LA MEJOR ACTITUD

---

¿Ya estás preparado para empezar a jugar? Por si acaso, aquí te dejamos algunos consejos para que lo hagas con la mejor de las actitudes.

**Mentalidad positiva y esperanzada.** Hay que confiar en lo que depara el futuro, en uno mismo y en que es posible mejorar. Cada reto que superes de *Happy book* te hará un poco más feliz. Créetelo.

**Amabilidad.** Sé amable contigo y con los demás. Eso te ayudará a sentirte mejor y te proporcionará una buena actitud para superar los retos que encuentres en cada una de las casas.

**Lenguaje y expresión cuidados.** Habla de manera positiva y sonríe a menudo; además de ser mucho más agradable para todos, es una actitud motivadora.

**Energía.** Lo que hagas, que sea a tope. Si hay que tachar, pon toda tu fuerza; si hay que escuchar, hazlo con los oídos bien atentos; si quieres jugar con *Happy book...*, que sea con toda el alma. No te olvides, es tu reto, es tu vida: ¡flípallo!

**Gratitud.** A medida que avances en este librojuego y superes retos, deberías darte las gracias, porque lo mereces. Estás jugando por ti y para ti. Que trabajes para alcanzar un mayor grado de bienestar y felicidad es un regalo para tu corazón. Ya verás qué contento se pone.

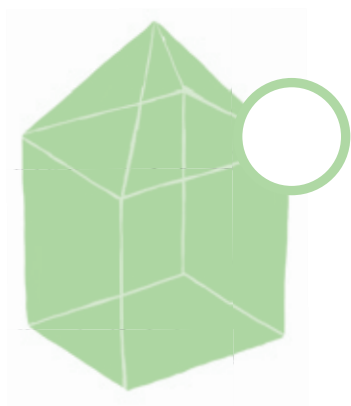
**Curiosidad.** Busca en cada juego algo que te parezca muy interesante. Verás que no es obligatorio hacer todas las pruebas: si hay alguna con la que no conectas nada, no será necesario que la completes. Aunque te aconsejamos que intentes resolverlas todas.

**Genuinidad.** Las personas genuinas son auténticas, puras, verdaderas. Son fieles a sí mismas y siguen su propia naturaleza. ¿Qué mejor manera de enfrentarse a los retos de *Happy book* que con la mente abierta?

Te deseamos de todo corazón que llegues a un estado superior de felicidad.



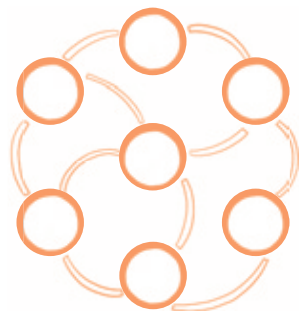
MARCA LOS PUNTOS QUE VAYAS CONSIGUIENDO.  
EL PRIMERO LO TIENES SOLO POR LLEGAR HASTA AQUÍ.  
RECUERDA QUE NO PUEDES SALTAR DE FASE SIN HABER  
COMPLETADO LA ANTERIOR.



CONTINÚA  
SOLO SI HAS  
CONSEGUIDO  
LOS PUNTOS  
SUFICIENTES EN LA  
CASA DE CRISTAL.



**HAS LLEGADO  
SI HAS CONSEGUIDO  
LOS PUNTOS  
SUFICIENTES EN  
LA CASA DE LAS  
PUERTAS.**



**CONTINÚA SOLO SI  
HAS CONSEGUIDO LOS  
PUNTOS SUFICIENTES  
EN LA CASA DE LOS  
ESPEJOS.**