

“**be** happy”: El juego de Mesa que describe tu mente y te enseña a ser feliz

Autor: MPA Luis Eduardo Santos Salazar (Lukas Merino)

Fecha de elaboración: 23 de Enero de 2023

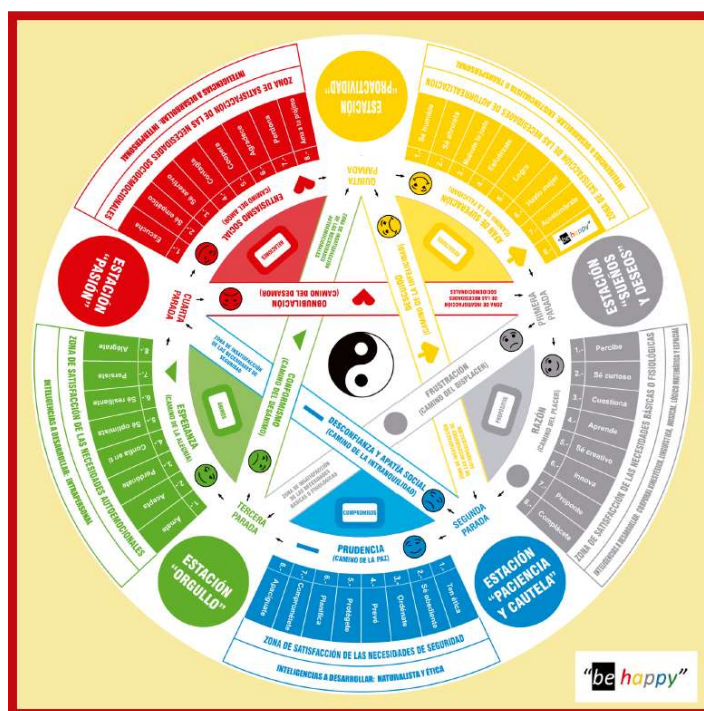
Hace más de una década inicié mi investigación sobre los procesos internos de la mente. Lo hice como parte de mi trabajo de investigación para optar el título de "Máster in Public Administration" de una universidad italiana. Mi idea era identificar los posibles rasgos de un perfil psicológico común compartido por las personas que emprenden un negocio con éxito, que permita, a quienes deciden incursionar en el mundo de los negocios, replicar en ellos dichos rasgos y obtener así resultados empresariales similares. Ello me sirvió para elaborar y proponer un modelo (el "Modelo Wu Xing Empresarial" o "Modelo WXE"), que publiqué en el año 2017, y, luego, en base a él, una teoría sobre la personalidad, cuya publicación se dio dos años después, a la que denominé "Teoría Pentacular de la Personalidad", y a la cuál en los años 2020 y 2021, previa extensión de sus alcances, renombré como "Teoría del Equilibrio Psicológico", "Teoría Psicológica del Todo" o "Teoría del Todo Psicológico".



Dicha teoría tiene como principal objetivo describir con simpleza la estructura y funcionamiento de la mente humana, con el fin de permitir su fácil comprensión y, a partir de ella, mejorar la salud mental de las personas. Dicho contenido teórico lo elaboré movido por el entendimiento de que "la mente humana" es el sistema integrado de información más complejo y enigmático que el ser humano "conoce". Las comillas anteriores son para destacar lo poco que sabemos respecto al mismo, pese a los importantes avances de las ciencias de la mente y, en especial, de la neurociencia, en el descubrimiento del "secreto de la vida mental" al cual se refirió Ramón y Cajal en la segunda década del siglo XX. Por lo tanto, no debería sorprender a nadie que alguien como yo, un ingeniero industrial experto en procesos y sistemas, pese a no ser un profesional de la salud mental, se haya interesado en intentar contribuir a su develamiento.

Hoy, después de casi una década de investigación sobre el particular, habiendo diseñado una metodología en base al citado modelo, a la cual he denominado "Be Happy", he registrado recientemente ante la Dirección de Derechos de Autor del Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (INDECOPI) la herramienta metodológica del mismo nombre, el Juego de Mesa "be happy", con el fin de contribuir, a través de su práctica, a la prevención de los problemas de salud mental, que según la OMS serán la principal causa de discapacidad en el mundo en el 2030, así como a la elevación de los niveles de goce y bienestar de la humanidad. El objetivo del juego de mesa es permitirle, a quien lo practica, desarrollar su ser a partir del entendimiento de la estructura y funcionamiento de su propia mente.

Con tales fines, el juego consta de los siguientes materiales: un tablero de juego, una "Credencial de Coach", doscientos billetes de goce, doce fichas de dorado metálico (animales del horóscopo chino), una caja de tarjetas de ejercicios del juego "be happy" (versión Familiar 1.0), una "Regla Sensorial", un "Instructivo del Juego", un "Manual del Coach" y un "dado de sucesos" (de 8 lados numéricos).



El juego ha sido diseñado para que participen de 2 a 6 jugadores o equipos. El tablero mostrado en la figura precedente consta de cinco "Paradas" o "Estaciones" (Sueños y Deseos; Paciencia y Cautela; Orgullo; Pasión; y, Proactividad), cinco caminos virtuosos o "caminos de goce" (del Placer, de la Paz, de la Alegría, del Amor, y de la Felicidad), cinco caminos viciosos o "caminos de sufrimiento" (del Displacer, de la Intranquilidad, del Desánimo, del Desamor, y de la Infelicidad), cuarenta "casillas de habilidad" (ocho, por cada camino de goce), y cinco áreas de "tarjetas de ejercicios".

Así, el juego pretende servir al desarrollo de las cinco virtudes y al control de los cinco vicios que comprende el juego, a través de las pruebas (ejercicios y preguntas) que este propone para el desarrollo de las habilidades que guardan relación con dichas capacidades. Así, el juego pretende apoyar:

- el desarrollo de la virtud "RAZÓN" y el control del vicio "FRUSTRACIÓN", mediante el recorrido del "Camino del Placer" (y sus ocho habilidades) y la evitación del "Camino del Displacer", gracias al aprovechamiento de nuestras inteligencias múltiples corporal-kinestésica, verbal-lingüística, musical, lógico-matemática, y espacial;
- el desarrollo de la virtud "PRUDENCIA" y el control del vicio "DESCONFIANZA Y APATÍA SOCIAL", mediante el recorrido del "Camino de la Paz" (y sus ocho habilidades) y la evitación del "Camino de la Intranquilidad", gracias al aprovechamiento de nuestras inteligencias múltiples naturalista y ética;
- el desarrollo de la virtud "ESPERANZA" y el control del vicio "CONFORMISMO", mediante el recorrido del "Camino de la Alegría" (y sus ocho habilidades) y la evitación del "Camino del Desánimo", gracias al aprovechamiento de nuestra inteligencia intrapersonal;
- el desarrollo de la virtud "ENTUSIASMO SOCIAL" y el control del vicio "OBNUBILACIÓN", mediante el recorrido del "Camino del Amor" (y sus ocho habilidades) y la evitación del "Camino del Desamor", gracias al aprovechamiento de nuestra inteligencia múltiple interpersonal; y,
- el desarrollo de la virtud "AFÁN DE SUPERACIÓN" y el control del vicio "DESCUIDO", mediante el recorrido del "Camino de la Felicidad" (y sus ocho habilidades) y la evitación del "Camino de la Infelicidad", gracias al aprovechamiento de nuestra inteligencia transpersonal o existencialista.

Este juego toma, además, como base, los avances científicos en el campo de la psicología, y, en especial, de la "Psicología de la Felicidad" y pretende enseñar a las personas, a través de su práctica, a avanzar en el camino hacia la utopía de la felicidad plena. La difusión y promoción del juego se realiza a través de la plataforma de capacitación de la "International Association for Sustainable Business Development" (IASBD): IASBD *Unlimited!* (véase <http://www.iasbd.org/iasbdu/>)