EJERCICIO INTEGRADOR:

- ✓ Te invito ahora a que hagamos un diagnóstico de tu nivel de felicidad con un simple ejercicio.

- ✓ En la siguiente pantalla, encontrarás tres recuadros de colores distintos. En éstos deberás registrar todas las actividades que realizas semanalmente, siguiendo los siguientes criterios:

    - En el recuadro **VERDE** anota aquellas actividades que disfrutas hacer y/o te dan un sentido
    - En el recuadro **AMARILLO** aquellas que te resultan indiferentes.
    - En el recuadro **ROJO** las que no disfrutas ni te dan sentido.

- ✓ Recuerda, debes ser lo más honesto posible contigo mismo.

- ✓ Al finalizar te invito a reflexionar sobre lo que observas:

    - ¿Cuál es el color que predomina en tu semana?
    - ¿Te sorprende el resultado?
    - ¿Tienes ganas de cambiarlo para que en tu semana y tu vida predominen más el tipo de actividades de la lista verde?

ACTIVIDADES QUE DISFRUTAS HACER

-

ACTIVIDADES QUE TE SON INDIFERENTES

-

ACTIVIDADES QUE NO TE DAN SENTIDO

-