

Construcción del bienestar

Sigue las instrucciones:

1. Registra en la tabla tres cosas buenas que te sucedieron el día de hoy (pueden ser sencillas o complejas, lo importante es reconocerlas).
2. Agrega una breve reflexión sobre los siguientes puntos:
 - ¿Por qué sucedió?
 - ¿Cómo me hace sentir?
 - ¿Cómo contribuyeron otros para que sucediera?
 - ¿Qué puedo hacer para que vuelva a suceder?

Fecha	Cosas buenas	Reflexión

Se recomienda hacer este ejercicio por las noches, al finalizar el día.

Para saber más sobre esta actividad y sus beneficios, consulta:

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.