

Tres situaciones divertidas y relaciones positivas

Instrucciones

1. Piensa en tres situaciones divertidas que te pasaron el día lunes.
2. Describe específicamente cada una de las tres situaciones, incluye la(s) persona(s) que participaron en cada una de ellas. Utiliza la tabla como apoyo.
3. Una vez que hayas completado la tabla, envía una nota de agradecimiento por el medio que prefieras (WA, Fb, insta, email u otro) a cada una de esas personas por el momento divertido que pasaron juntos.

	¿Qué pasó? Datos, lugar, objetos, incluye una imagen que represente la situación	¿Con quién ocurrió?	Relación que tengo con esa persona	¿Cómo me sentí al recordarlo?
Situación 1				
Situación 2				
Situación 3				

4. Elabora una conclusión en donde expliques cómo la alegría y expresar agradecimiento por los momentos divertidos compartidos impacta en tus relaciones.

Practicar este ejercicio a manera de diario, de acuerdo a investigaciones ayuda a largo plazo a aumentar los niveles de felicidad y a mediano plazo a la reducción de los niveles de estado de ánimo.