Bienestar **UDEM**

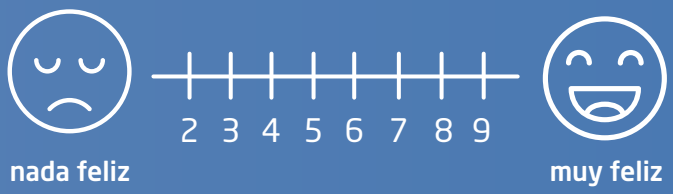
HAPPINESS SHOT / FELIZÓMETRO

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR

La felicidad es un estado de ánimo que se puede alcanzar y mantener. Si queremos aprender a vivir más felices tenemos que empezar por medir nuestra propia felicidad.

Para ello, te invitamos a reflexionar: tomando en cuenta todos los aspectos de tu vida en general, ¿qué tan feliz te consideras?

Asígnale un nivel de acuerdo con la siguiente escala:



Una vez que hayas identificado tu nivel de felicidad, reconoce aquello que te da o te quita felicidad. Apóyate con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estás haciendo bien para ubicarte en este número y no en uno más bajo? ¿Cómo puedes construir sobre lo que sí sale bien?

2. Para moverte hacia arriba en la escala, ¿qué tendría que pasar en tu vida? ¿Qué tendrías que hacer? ¿Con quién te gustaría estar? O ¿qué problemas tendrías que solucionar?

Según Tal Ben-Shahar, profesor de psicología positiva de Harvard y experto en Ciencias de la felicidad, hay que entrenar la felicidad como lo haces practicando deporte con regularidad.

Si quieres ser feliz, empieza a hacer cosas que te hagan feliz. Conoce algunas acciones para esto y así como otros Happiness Shots.

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!

#BienestarUDEM