

ASOCIACIÓN GRUPO CEIBA

ACTIVIDADES PARA REFORZAR EL VALOR DEL MES “LA FELICIDAD”

“La felicidad es la única cosa que se multiplica cuando es compartida”. Albert Schweitzer



Nombre de la actividad: Pequeños gestos, grandes sonrisas

Instrucciones: realiza de manera espontánea alguna de las siguientes actividades, en las dos últimas columnas, puedes hacer una autoevaluación.

¡Ánimo!

Actividad	¿Qué se hace?	¿Con quién?	¿Cómo me sentí?	¿Cambió mi día?
Un abrazo	Dar un abrazo sincero durante el día	Persona de confianza (familia, amistad, compañero/a)	<input type="checkbox"/> Mejor <input type="checkbox"/> Igual <input type="checkbox"/> Peor	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Una sonrisa	Sonreír de forma consciente al menos una vez	Cualquier persona	<input type="checkbox"/> Mejor <input type="checkbox"/> Igual <input type="checkbox"/> Peor	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Un saludo	Saludar con respeto a una persona desconocida	Persona desconocida	<input type="checkbox"/> Mejor <input type="checkbox"/> Igual <input type="checkbox"/> Peor	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Reflexión nocturna	Pensar cómo inicié y cómo terminé el día	Yo mismo/a	<input type="checkbox"/> Más feliz <input type="checkbox"/> Igual <input type="checkbox"/> Menos feliz	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No