**Elementos del bienestar**

Registra las actividades relacionadas con los elementos del bienestar que realices durante dos días, no tienes que llenar todos los elementos, solamente los que correspondan a la definición del elemento.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DIA 1** |  |  |  |
| **Elementos del bienestar** | **Mañana** | **Tarde** | **Noche** |
| **Positividad**  (positivity) |  |  |  |
| **Relaciones positivas** (relationships) |  |  |  |
| **Involucramiento** (engagement) |  |  |  |
| **Significado**  (meaning) |  |  |  |
| **Logros o metas alcanzadas** (achievement) |  |  |  |
| **DIA 2** |  |  |  |
| **Elementos del bienestar** | **Mañana** | **Tarde** | **Noche** |
| **Positividad**  (positivity) |  |  |  |
| **Relaciones positivas** (relationships) |  |  |  |
| **Involucramiento** (engagement) |  |  |  |
| **Significado**  (meaning) |  |  |  |
| **Logros o metas alcanzadas** (achievement) |  |  |  |