

## Hoja de reflexión: Estrategias para aumentar la felicidad de “Reconectando su cerebro”

1. Mientras observaba “[Reconectando su cerebro para una vida más feliz](#)”, ¿cuáles fueron las tres estrategias que la ciencia ha demostrado que pueden ayudar a aumentar la felicidad?
  - a.
  - b.
  - c.
2. Cerca del final del video, enumere las cinco "Claves para la felicidad".
  - a.
  - b.
  - c.
  - d.
  - e.
3. ¿Cuál es una forma en que nuestras mentes “nos mienten” acerca de lo que pensamos que nos hará felices? (El Dr. Santos menciona dos.) ¿Te sorprende eso?
4. Los "reajustes" o formas de cambiar su comportamiento para aumentar la felicidad son las conexiones sociales, los actos de bondad al azar y los diarios de gratitud. Seleccione uno para concentrarse durante la próxima semana y reflexione sobre cómo lo hizo sentir.