

PRESENTACIÓN5

SESIÓN INICIAL

**Todas las personas tenemos derecho a la
felicidad y por ende a la calidad de vida.....6**

Actividad I.1

Revisando el material de autoaprendizaje7

Actividad I.2

¿Qué es la felicidad?9

Actividad I.3

¿Cuál es la diferencia entre la alegría y la felicidad?13

Actividad I.4

¿Qué es calidad de vida?16

SESIÓN FINAL

Tomo decisiones para mejorar mi calidad de vida...20

Actividad I.1

Reviso y comparto nuestras intenciones de
mejoramiento de nuestra calidad de vida21

Actividad I.2

Practico un ejercicio llamado Tai Chi24

Actividad I.3

Crear y compartir una comida saludable29

Actividad I.4

¿Qué hay en nuestra comunidad que nos puede
ayudar a mejorar nuestra calidad de vida?32