**ACTIVIDAD: FISH 3**

En el capítulo "Jugar", los autores nos hablan de la importancia de agregar un toque de diversión y juegos a nuestras tareas cotidianas. Argumentan que al hacerlo, podemos aliviar el estrés y crear un ambiente más relajado y productivo en el trabajo. Los autores mencionan que los juegos pueden ser una forma efectiva de motivar a los empleados, mejorar su creatividad y fomentar la cooperación entre ellos.

Por otra parte , en el capítulo "Estar presente", los autores nos invitan a estar más presentes y conscientes en el momento presente. Argumentan que al hacerlo, podemos mejorar nuestra calidad de vida y nuestra capacidad para conectarnos con los demás. Los autores proporcionan algunos consejos prácticos para ser más presentes, como prestar atención a nuestra respiración y a nuestros sentidos.

**REFLEXIÓN**

En mi opinión, estos capítulos nos recuerdan la importancia de agregar un toque de diversión y juegos a nuestras tareas cotidianas, estar más presentes y conscientes en el momento presente, elegir nuestra actitud en cualquier situación, hacer que nuestro día sea lo que queremos que sea, y practicar para mejorar en cualquier tarea que estemos realizando.