

LA MÚSICA NOS CONECTA CON LOS DEMÁS / DECIDID JUNTOS LA LISTA DE REPRODUCCIÓN DE HOY. PARA ELLO, CADA PERSONA DEBERÁ APORTAR TRES CANCIONES DE LA TEMÁTICA, IDIOMA, ORIGEN O TEMPORADA MUSICAL QUE PREFIERAN.



COMPARTID UNA TRADICIÓN / CADA PERSONA DEBE COMPARTIR UNA TRADICIÓN DE SU LUGAR DE ORIGEN O UNA TRADICIÓN FAMILIAR.



FELICIDAD A VUESTRO/A(S) COMPAÑERO/A(S) POR ALGO QUE OS HA GUSTADO EN RELACIÓN CON SU TRABAJO Y QUE NO LE HABÍAIS DICHO ANTES (POR EJEMPLO: ENHORABUENA POR LA PRESENTACIÓN DE LA SEMANA PASADA / "QUÉ BUENA IDEA HAS TENIDO! / HAS RESPONDIDO MUY RÁPIDO A ESTE CORREO / ME HA GUSTADO TU MANERA DE MANEJAR LA SITUACIÓN, ETC.).



CÓDIGO SECRETO DE "AYUDA" / ENTRE TODOS/AS, CREAD UNA NUEVA PALABRA O FRASE SECRETA QUE SIGNIFIQUE "NECESITO AYUDA, POR FAVOR" Y USADLA ENTRE VOSOTROS/AS DURANTE EL RESTO DE LA SEMANA (POR EJEMPLO, EN LUGAR DE "NECESITO AYUDA, NICK", DECID "FELICES FIESTAS, NICK", "QUÉ PERFUME TAN AGRADABLE", "VAMOS A ELLO", ETC.).



AHORA, TODOS LOS JUGADORES DEBEN COMPARTIR Y EXPRESAR CÓMO SE SIENTEN.



JUGAD A "DOS VERDADES Y UNA MENTIRA" DURANTE 2 RONDAS / UN/A JUGADOR/A DIRÁ TRES AFIRMACIONES RESPECTO A SU TRABAJO. SIN EMBARGO, UNA DE ELLAS DEBERÁ SER FALSA. LOS/AS DEMÁS ADIVINARÁN CUÁL ES LA FALSA.



HOY, TÓMATE UN CAFÉ EN EL TRABAJO JUNTO A TU(S) COMPAÑERO/A(S).



"ESCUCHADO/A, VISTO/A, RESPETADO/A" / UN/A JUGADOR/A CONTARÁ UNA HISTORIA A LOS DEMÁS SOBRE UN MOMENTO EN EL QUE NO SE HA SENTIDO ESCUCHADO/A, VISTO/A O RESPETADO/A. SIN INTERRUPCIONES NI PREGUNTAS, PRACTICAD LA ESCUCHA ACTIVA SIN CORREGIR O JUZGAR. CUANDO TERMINE LA HISTORIA, TODOS/AS DEBERÁN REFLEXIONAR SOBRE LO SUCEDIDO. REPETID LA DINÁMICA CON LOS DEMÁS JUGADORES.



DIBUJO A CIEGAS / TODOS LOS/AS PARTICIPANTES DEBERÁN CERRAR LOS OJOS Y DIBUJAR DURANTE UN MINUTO LO QUE DECIDA EL/LA POSEEDOR/A DE LA TARJETA. DESPUÉS, ADMIRARÁN LAS "OBRAS DE ARTE" CREADAS Y LAS EXPONDRÁN DURANTE EL RESTO DEL DÍA.









ACTO DE BONDAD AL AZAR / CADA PARTICIPANTE DEBERÁ ELEGIR A ALGUIEN DE SU ALREDEDOR PARA REALIZAR UN ACTO DE BONDAD AL AZAR.



IMPRIMID UN CALENDARIO ANUAL Y MARCAD EL CUMPLEAÑOS DE CADA COMPAÑERO/A CON UN PUNTO. AHORA, CONECTAD LOS PUNTOS E INTERPRETAD, CON AYUDA DE LA IMAGINACIÓN, LA IMAGEN SECRETA COMÚN QUE CONECTA AL GRUPO.



TRATAD DE ENCONTRAR RASGOS DE PERSONALIDAD SIMILARES ENTRE VOSOTROS/AS Y VUESTRO/A(S) COMPAÑERO/A(S) DURANTE UN LÍMITE DE TIEMPO DETERMINADO. CADA UNO/A DIRÁ UNA AFIRMACIÓN QUE COMIENZA CON "SOY \_\_\_", Y LOS DEMÁS RESPONDERÁN CON "YO TAMBIÉN" O "YO TAMPOCO". CONTINUAD HASTA QUE TODOS ENCUENTREN UNO RASGO EN COMÚN.



LA PERSONA QUE SOSTIENE LA TARJETA DEBERÁ ELEGIR UN TEMA DE CONVERSACIÓN Y COMENZAR UN DEBATE CONSTRUCTIVO CON SUS COMPAÑEROS/AS. DESPUÉS, SE POSICIONARÁN "A FAVOR" O "EN CONTRA" Y EVALUARÁN LOS RESULTADOS DURANTE 5 MINUTOS.



TODOS/AS LOS/AS JUGADORES/AS DEBERÁN DESCRIBIRSE A SÍ MISMOS/AS EN TAN SOLO TRES PALABRAS.



HAZTE UN SELFIE CON TU(S) COMPAÑERO/A(S) Y SÚBELO A TU RED SOCIAL FAVORITA CON EL HASHTAG #MIS\_COMPAÑEROS\_SON\_LOS\_MEJORES.



CORRE HACIA UN COMPAÑERO/A AL AZAR Y CHÓCALE ESOS CINCO.



PÍDELE A TU COMPAÑERO/A QUE IMITE A ALGUIEN QUE AMBOS/AS CONOZCÁIS E INTENTA ADIVINAR QUIÉN ES EN 20 SEGUNDOS.



DI ALGO QUE HAGA REÍR A TU COMPAÑERO/A (SIN GESTOS MANUALES, SOLAMENTE FACIALES).









COMPARTE CON TU COMPAÑERO/A UNA  
PEQUEÑA HISTORIA PERSONAL DE TU  
INFANCIA.



DEDICA 5 MINUTOS AL EMPLEADO/A MÁS  
NUEVO/A.



REPITE LA AFIRMACIÓN "SOY  
SIGNIFICATIVO/A Y MEREZCO AMOR Y  
RESPECTO".



REPITE LA AFIRMACIÓN "TENGO MIEDO,  
PERO DE TODAS FORMAS TRATO DE  
MEJORAR".



REPITE LA AFIRMACIÓN "MI MENTE Y  
CUERPO ESTÁN SANOS Y FUERTES".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ESTOY  
DECIDIDO/A A ALCANZAR EL ÉXITO EN LO  
QUE HAGO".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ELIJO LA  
FELICIDAD Y LA ALEGRÍA EN MI VIDA".



REPITE LA AFIRMACIÓN "CREO EN MÍ  
MISMO Y EN MIS HABILIDADES".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ESTOY  
TRANQUILO/A Y RELAJADO/A FRENTE A  
LAS DIFICULTADES".









REPITE LA AFIRMACIÓN "ATRAIGO ENERGÍA Y PERSONAS POSITIVAS A MI VIDA".



REPITE LA AFIRMACIÓN "NO ME RINDO Y PERSIGO MIS OBJETIVOS CON DETERMINACIÓN".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ATRAIGO ABUNDANCIA EN TODOS LOS ASPECTOS DE MI VIDA".



REPITE LA AFIRMACIÓN "DESCUBRO Y DESARROLLO MI VERDADERO POTENCIAL".



REPITE LA AFIRMACIÓN "SOY HONESTO/A Y AUTÉNTICO/A EN TODAS MIS RELACIONES".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ME PERDONO A MÍ MISMO/A Y A LOS DEMÁS PARA DEJAR ATRÁS EL PASADO".



REPITE LA AFIRMACIÓN "TODO SUCEDE POR UNA RAZÓN, Y ESA RAZÓN ME LLEVA A MI CRECIMIENTO".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ME ADAPTO Y AFRONTO CADA SITUACIÓN QUE ENCUENTRO".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ESTOY AGRADECIDO/A POR TODO LO QUE TENGO Y LO QUE ME DA LA VIDA".









REPITE LA AFIRMACIÓN "MI CREATIVIDAD  
NO TIENE LÍMITES Y CRECE CADA DÍA".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ACEPTO Y  
EXPRESO MIS SENTIMIENTOS DE MANERA  
SALUDABLE".



REPITE LA AFIRMACIÓN "CADA DÍA  
ESTABLEZCO INTENCIONES POSITIVAS Y ME  
ESFUERZO POR LOGRARLAS".



REPITE LA AFIRMACIÓN "ESTOY  
CONCENTRADO/A Y SOY ORGANIZADO/A Y  
EFICIENTE EN MIS ACCIONES".



DURANTE EL DÍA, DA LAS GRACIAS AL  
MENOS A CINCO PERSONAS POR SU AYUDA  
O APOYO.



HAZ UN CUMPLIDO SINCERO A ALGUIEN.



ACÉRCATE A UNA PERSONA DESCONOCIDA  
Y COMIENZA UNA CONVERSACIÓN CON  
ELLA.



LEE UN ARTÍCULO O CAPÍTULO DE UN  
LIBRO SOBRE DESARROLLO PERSONAL.



SONRÍE A TODAS LAS PERSONAS CON LAS  
QUE TE ENCUENTRES HOY.









ESTABLECE UN OBJETIVO CONCRETO PARA LA SEMANA QUE VIENE Y ELABORA UN PLAN DE ACCIÓN.



DEDICA 10 MINUTOS A MEDITAR O RESPIRAR PROFUNDAMENTE.



ESCRIBE UNA CARTA DE AGRADECIMIENTO A ALGUIEN QUE HAYA TENIDO UN IMPACTO POSITIVO EN TI.



DURANTE TODO EL DÍA, TRATA DE VER EL MUNDO CON OPTIMISMO Y OBSERVAR LOS ASPECTOS POSITIVOS DE CADA SITUACIÓN.



REALIZA 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.



REFLEXIONA SOBRE TUS ÚLTIMAS DECISIONES Y SACA CONCLUSIONES DE ELLAS.



APRENDE ALGO NUEVO, EMPIEZA POR LO BÁSICO DE UN NUEVO IDIOMA O ADQUIERE UNA NUEVA HABILIDAD.



AYUDA A UN/A COMPAÑERO/A CON SU TAREA O PROYECTO.



HAZ ALGO QUE TE ASUSTE O ESTRESE PARA ENFRENTAR TUS MIEDOS.









DURANTE TODO EL DÍA, INTENTA SER MÁS EMPÁTICO/A Y ESCUCHAR LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS.



DEDICA 30 MINUTOS A RELAJARTE O A UN PASATIEMPO.



VISUALIZA TUS FUTUROS SUEÑOS Y METAS, Y LUEGO PIENSA EN LOS PASOS CONCRETOS QUE DEBES DAR PARA ALCANZARLOS.



PARA EL PRÓXIMO MES, ELABORA UN PLAN EN EL QUE CONSIDERES TUS PRIORIDADES Y OBJETIVOS.



ORDENA TU LUGAR DE TRABAJO PARA CREAR UN AMBIENTE PROPICIO PARA LA PRODUCTIVIDAD.



BUSCA INSPIRACIÓN EN BIOGRAFÍAS, PELÍCULAS, PODCASTS O CHARLAS DE PERSONAS QUE HAN LOGRADO EL ÉXITO.



COMPARTE CON OTRAS PERSONAS EL SENTIMIENTO QUE TE HAYA HECHO FELIZ DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA.



CUÉNTANOS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA ENFADADO. ¿CÓMO HAS AFRONTADO ESE SENTIMIENTO?



COMPARTE CON LOS DEMÁS ALGO QUE TE HAYA SORPRENDIDO EN LOS ÚLTIMOS DÍAS.









CUÉNTANOS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR TRISTE. ¿CÓMO LA AFRONTASTE?



COMPARTE CON LO DEMÁS LAS PALABRAS DE CONSUELO QUE A MENUDO USAS PARA RECONFORTARTE A TI MISMO O A OTROS CUANDO SE SIENTEN MAL.



COMPARTE CON LOS DEMÁS UN MOMENTO QUE TE HAYA ALEGRADO MUCHO RECIENTEMENTE.



CUÉNTANOS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR NERVIOSO/A. ¿CÓMO LA AFRONTASTE?



COMPARTE CON LOS DEMÁS UN MOMENTO EN EL QUE HAYAS SENTIDO AMOR O TE HAYAS SENTIDO QUERIDO/A.



COMPARTE CON LOS DEMÁS ALGO QUE TE HAYA SORPRENDIDO EN LA ÚLTIMA SEMANA.



COMPARTE CON LOS DEMÁS ALGO QUE TE HAGA SENTIR OPTIMISTA SOBRE EL FUTURO.



CUÉNTANOS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR VERGÜENZA. ¿CÓMO LA AFRONTASTE?



COMPARTE CON LOS DEMÁS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR ENFADADO/A. ¿CÓMO TRATASTE DE CONTROLAR ESE ENFADO?









CUÉNTANOS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR SATISFECHO/A. ¿QUÉ HICISTE PARA COMPARTIR ESTE SENTIMIENTO CON LOS DEMÁS?



COMPARTE CON LOS DEMÁS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR ASUSTADO/A. ¿CÓMO AFRONTASTE TUS MIEDOS?



CUÉNTANOS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA HECHO SENTIR CONTENTO/A. ¿COMPARTES A MENUDO TU FELICIDAD CON LOS DEMÁS?



COMPARTE CON LOS DEMÁS UNA HISTORIA SOBRE UNA SITUACIÓN QUE TE HAYA CAUSADO DOLOR O TRISTEZA. ¿CÓMO INTENTAS LIDIAR CON ESAS SITUACIONES?



COMPARTE CON LOS DEMÁS TUS EXPECTATIVAS PARA EL FUTURO. ¿QUÉ METAS QUIERES LOGRAR PARA SENTIRTE REALIZADO/A?



COMPARTE CON LOS DEMÁS LAS FORMAS EN LAS QUE MANTIENES EL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN TU VIDA. ¿QUÉ TÉCNICAS UTILIZAS PARA SENTIRTE EN ARMONÍA?



COMPARTE CON LOS DEMÁS TUS EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON LA CONFIANZA. ¿CUÁLES SON TUS FORMAS DE ESTABLECER CONFIANZA EN LAS RELACIONES Y LAS CONEXIONES INTERPERSONALES?



COMPARTE CON LOS DEMÁS SITUACIONES POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO/A CON TU VIDA. ¿CUÁL ES TU ENFOQUE SOBRE LA GRATITUD Y EL PENSAMIENTO POSITIVO?





