

## Bienestar Comunal

- ★ Todos los jugadores retroceden una casilla en la dimensión en la que se encuentran.
- ★ La comunidad te impulsa hacia adelante. Todos los jugadores avanzan una casilla en cada dimensión.
- ★ Los jugadores intercambian un consejo positivo sobre una dimensión. Luego, avanzan 2 casillas en esa dimensión.
- ★ Un jugador de tu elección te ofrece su ayuda. Ambos avanzan 3 casillas en cualquier dimensión.
- ★ La gratitud es la clave para el bienestar. Cada jugador menciona algo por lo que está agradecido y avanza 2 casillas en la dimensión espiritual.
- ★ Un jugador al azar comparte algo positivo que le ha ocurrido recientemente. Todos avanzan 2 casillas en la dimensión emocional.
- ★ Todos los jugadores realizan juntos una breve actividad física (5 saltos). Avanzan 1 casilla en la dimensión física.
- ★ Todos los jugadores deben tomar un descanso. Avancen a la casilla de "Descanso", reflexionen sobre su bienestar actual.
- ★ ¡El apoyo mutuo impulsa el crecimiento! Todos los jugadores avanzan 2 casillas en la dimensión que elijan.
- ★ Cada jugador debe compartir una meta personal para la semana. Luego, avanzan una casilla en la dimensión social.



## Dimensión Social

- Cuenta una historia breve y divertida de algo que te haya pasado. Haz reír al grupo.
- Comparte una idea sobre cómo podrías hacer nuevas amistades o fortalecer las que ya tienes.
- Comparte un consejo útil sobre cómo mejorar la comunicación con los demás.
- Describe una vez en la que te sentiste apoyado por amigos o familiares ¿Cómo te ayudó esa experiencia?
- Inventa una forma creativa de agradecer a alguien por algo reciente.
- Hazle un cumplido sincero a uno de los jugadores.



## Dimensión Espiritual

- Un ejercicio de visualización para la conexión espiritual. Piensa en una acción que podrías hacer esta semana para ayudar a alguien más. Compartela.
- Fomenta la gratitud y la reflexión sobre las bendiciones cotidianas. Describe un lugar donde te sientes en paz. ¿Qué lo hace especial?
- Promueve la empatía y el servicio a los demás. ¿Qué valor espiritual o moral es importante para ti? ¿Cómo lo aplicas en tu vida?
- Invita a explorar las fuentes de paz interior. Cierra los ojos durante 10 segundos e imagina una luz cálida llenando tu cuerpo. Describe cómo te sientes.
- Promueve la conciencia y el mindfulness. Piensa en algo por lo que estés agradecido hoy. Compártelo con el grupo.
- Medita en silencio durante 30 segundos, concéntrate en tu respiración. ¿Qué cruzó por tu mente durante este tiempo? Compártelo con el grupo.



## Dimensión Académica

- ¿Cuál es la capital de Francia?
- Suma 45+48. ¿Cuál es el resultado?
- ¿Qué es la fotosíntesis?
- ¿Qué tiene que ser roto antes de poderlo usar?
- ¿Cuál es el planeta más cercano al sol?
- Menciona el autor de "Don Quijote de la Mancha"



## Dimensión Física

- Sostén una posición de sentadilla en el aire durante 30 segundos sin que tus rodillas pasen de la punta de tus pies.
- Haz 15 saltos de tijera. Asegúrate de mantener un ritmo constante.
- Realizar 10 flexiones en el lugar. Mantén la espalda recta y respira profundamente mientras lo haces.
- Mantén la postura de plancha durante 30 segundos.
- Camina en el lugar levantando las rodillas lo más alto posible durante 1 minuto.
- Haz 10 abdominales. Concéntrate en mantener el control durante la repetición.



## Dimensión Emocional

- Menciona una situación en la que te sentiste triste. ¿Cómo lo superaste o qué aprendiste de esa experiencia?
- Comparte algo que te cause estrés. ¿Qué puedes hacer para reducir ese estrés en tu vida diaria?
- Describe una actividad que disfrutes y que te ayude a sentirte mejor cuando estes mal.
- Piensa en alguien que te haya apoyado emocionalmente. ¿Cómo puedes agradecerle?
- Recuerda un momento reciente en el que te sentiste feliz . ¿Qué te hizo sentir así y cómo lo podrías repetir en el futuro?
- ¿Qué haces cuando te sientes frustrado? Explica una técnica que te ayude a calmarte.

