

DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA - 5 OCTUBRE

#DiaMundialDeLaSonrisa

OBJETIVOS

- Agradecer a las personas que nos hacen sonreír con su amabilidad y generosidad.
- Conectar con el poder de la sonrisa para mejorar el estado de ánimo de las personas y crear un ambiente más positivo.

DURACIÓN

1 hora

PREPARACIÓN

PASO 1 - La propuesta es realizar diversas acciones a lo largo del día para recordar que hay que sonreír a diario.

PASO 2 - Se propone a los participantes comenzar enviando a tus contactos un mensaje de ¡buenos días!, pueden tomarse una foto divertida y adjuntarla con el mensaje. Así los destinatarios sentirán la emoción transmitida y quizás tengan ganas de sonreír.

PASO 3 - A lo largo del día otra acción que pueden realizar es compartir frases positivas y que causen alegría al escucharlas o leerlas.

PASO 4 - Otra propuesta para llevar a cabo sería tener un detalle con sus amigos. Se trata de obsequiar felicidad, no se trata de nada material. Una flor, un gesto, algo que les haga saber a sus amigos que piensan en ellos y que están agradecidos por tenerlos en su vida.

PISTAS PARA REFLEXIÓN Y COMPARTIR

Comienza preguntando a los participantes:

- ¿Cómo os sentisteis durante la actividad?
- ¿Qué habéis aprendido durante la actividad?
- ¿Algo que os haya sorprendido de la actividad?