



## Desafío “No te rías”

**Factor de impacto:** Calidad de vida laboral y estrés / Trabajo en equipo

**Tamaño del grupo:** Cualquier número de participantes

**Objetivo:** Gestionar el estrés dentro del espacio laboral a través de la movilidad y descanso mental para procurar el bienestar de las personas trabajadoras.

**Material utilizado:** Ninguno

**Tiempo requerido:** 20 minutos

### Método:

1. Deberán reunirse en un espacio que permita la interacción. La persona encargada de coordinar la dinámica explicará el objetivo y la metodología.
2. Las personas participantes deberán elegir a alguien que desempeñe el papel de “comediante”.
3. La persona con el rol de comediante debe intentar hacer reír a todos los demás mientras ellos intentan no hacerlo.
4. La primera persona en reír es el nuevo “comediante” y se encargará de hacer reír a las personas participantes.
5. Recuerden enviar la evidencia de su participación al correo [ecco@tribunalesagrarios.gob.mx](mailto:ecco@tribunalesagrarios.gob.mx) con fecha límite al día 28 de abril.

