



PRIMEROS AUXILIOS PARA EQUIPOS FUNDIDOS

El Botiquín de *Pausas Activas*

20 micro-pausas de 2 a 5 minutos para reanimar a tu equipo sin parar el día. Basadas en psicología positiva y artes escénicas. Listas para usar mañana. Cero teoría.

Cómo usar este botiquín

Un botiquín no se lee: se abre cuando hace falta. Detecta el síntoma, elige una pausa de la sección adecuada y hazla **hoy**. Ninguna necesita material, sala especial ni presupuesto. Solo 2-5 minutos y ganas de volver al recreo.

Señales de un equipo fundido



Reuniones donde nadie pregunta nada. Cámaras apagadas, miradas al infinito.



Más de 3 horas seguidas sentados sin que nadie se levante ni a por agua.



Ha desaparecido la risa. Nadie recuerda el último chiste en la oficina.



Las tardes rinden la mitad que las mañanas. El café ya no hace efecto.



Roces pequeños que antes no pasaban: tonos secos, correos cortantes.



La gente se va en punto, en silencio, con cara de haber corrido una maratón.

Posología recomendada: 1 pausa al día como mínimo. Sin receta médica. Sin efectos secundarios — salvo risas, cuellos desbloqueados y tardes que vuelven a rendir. En caso de equipo muy fundido, combinar una pausa de **Cuerpo** + una de **Equipo** y consultar a su proveedor de recreo más cercano.

Síntoma → Pausa

¿Prisa? Busca tu síntoma y ve directo al número.

Síntoma	Receta	Nº
Primera hora, cuerpos dormidos	El Desperezo del León	#1
Salís de una reunión tensa	La Sacudida de Etiqueta	#2
Nervios antes de presentar	Respiración del Recreo 4-7-8	#3
Ojos fritos de pantalla	Rescate Anti-Pantalla	#4
Bajón después de comer	La Escalera Secreta	#5
Cuello y hombros de cemento	Hombros de Percha	#6
Viernes o pequeña victoria	El Minuto Yippy-Yippy Yay-Yay	#7
Cabeza a punto de desbordar	El Semáforo Mental	#8
Día que parece haber ido fatal	Tres Cosas Buenas	#9
Saturación de mensajes y ruido	Modo Avión Mental	#10
Ambiente denso, caras largas	La Carcajada Contagiosa	#11
Mil pestañas abiertas (en el navegador y en la cabeza)	El Foco de una Sola Pestaña	#12
Moral baja, nadie se siente visto	Gracias Exprés	#13
Cambio de tarea con la anterior aún en la cabeza	El Borrador Imaginario	#14
Reuniones que empiezan frías	Check-in Meteorológico	#15
Sala sin energía	El Aplauso Absurdo	#16
Hito conseguido y nadie lo celebra	La Ola de Oficina	#17
Equipos que apenas se conocen	Duelo de Pulgares	#18
Semana gris, ambiente apático	El Cumplido Ninja	#19
Brainstorm que arranca en silencio	Sí, ¡y además...!	#20



Pausas Cuerpo

Para cuerpos liberados: despertar músculos, soltar tensión, recuperar energía física.

7 pausas

#1 El Desperezo del León

⌚ 3 min

¿Cuándo? Primera hora de la mañana, cuando los cuerpos siguen en la cama aunque hayan fichado.

1. Todos de pie. Brazos al cielo, estirarse como quien se despierta de una siesta épica.
2. Al bajar los brazos, soltar un suspiro sonoro — o directamente un rugido. Sí, en serio. El sonido libera el doble que el estiramiento.
3. Repetir 3 veces. La tercera, exagerándolo como si fuera una obra de teatro.

#2 La Sacudida de Etiqueta

⌚ 2 min

¿Cuándo? Justo después de una reunión tensa o una llamada difícil.

1. De pie. Imaginad que la tensión es un traje que pica y hay que quitárselo.
2. Sacudir manos 10 segundos. Luego brazos. Luego piernas, una a una. Al final, todo el cuerpo a la vez, sin ningún tipo de dignidad.
3. Respirar hondo una vez y volver. El traje se queda en el suelo.

#3 Respiración del Recreo 4-7-8

⌚ 3 min

¿Cuándo? Antes de una presentación, entrevista o conversación que impone.

1. Sentado o de pie, espalda larga. Inhalar por la nariz contando 4.
2. Retener el aire contando 7 (sin drama, es solo contar).
3. Exhalar por la boca contando 8, como desinflando un globo despacio.
4. 4 rondas. El sistema nervioso baja una marcha; tú subes al escenario.

#4 Rescate Anti-Pantalla

⌚ 2 min

¿Cuándo? Tarde de pantallas: ojos secos, mirada de zombi, ceño fruncido permanente.

1. Mirar algo a más de 6 metros (ventana, fondo del pasillo) durante 20 segundos.
2. Frotar las palmas hasta que calienten y apoyarlas sobre los ojos cerrados, 20 segundos de oscuridad calentita.
3. Parpadear rápido 10 veces, girar los ojos en círculo 2 veces por lado. Reinicio completado.

#5 La Escalera Secreta

⌚ 5 min

¿Cuándo? Bajón después de comer, cuando el sofá mental llama.

1. Móvil en la mesa (esto es clave: la escalera es secreta, sin notificaciones).
2. Subir y bajar 2-3 pisos de escaleras a ritmo alegre, notando pies y respiración.
3. ¿Oficina sin escaleras? Vuelta a la manzana a paso rápido. ¿Teletrabajo? Pasillo + 20 sentadillas.
4. Volver y beber un vaso de agua. El café de las 16h ya no hace falta.

#6 Hombros de Percha

⌚ 3 min

¿Cuándo? Cuello y hombros de cemento, la clásica postura de gárgola de oficina.

1. Subir los hombros hasta las orejas, apretar fuerte 5 segundos... y soltarlos de golpe con un suspiro. Repetir 3 veces.
2. Círculos de hombros hacia atrás, 8 lentos y grandes, como presumiendo de capa.
3. Oreja al hombro derecho, 15 segundos. Al izquierdo, 15 más. La cabeza pesa: dejar que cuelgue.

#7 El Minuto Yippy-Yippy Yay-Yay

⌚ 3 min

¿Cuándo? Viernes, pequeña victoria, o simplemente porque el cuerpo pide fiesta.

1. Alguien pone UNA canción que levante a un muerto (turno rotatorio: cada semana elige uno).
2. Todo el mundo de pie. Moverse como cada uno quiera: bailar, saltar, hacer air guitar. No hay jurado.
3. Cuando acaba la canción, se acabó. De vuelta al lío — con otro pulso.



Pausas Mente

Para mentes positivas: bajar revoluciones, recuperar foco, cambiar de gafas.

7 pausas

#8 El Semáforo Mental

⌚ 3 min

¿Cuándo? Cabeza a punto de desbordar: todo urge, nada avanza.

1. Rojo: parar del todo. Manos fuera del teclado, dos respiraciones.
2. Ámbar: nombrar en voz baja (o escribir) lo que sientes: "agobio", "prisa", "enfado". Ponerle nombre le baja el volumen.
3. Verde: elegir UNA sola siguiente acción, pequeña y concreta. Solo una. Arrancar.

#9 Tres Cosas Buenas

⌚ 4 min

¿Cuándo? Final de un día que "ha ido fatal" (spoiler: nunca fue TODO fatal).

1. Escribir 3 cosas que hoy han ido bien. Valen minúsculas: "el café estaba bueno" cuenta.
2. Al lado de cada una, una línea: ¿qué hice yo para que pasara?
3. Es el ejercicio con más evidencia de la psicología positiva. Hecho en equipo al cerrar la semana, cambia la conversación del viernes.

#10 Modo Avión Mental

⌚ 5 min

¿Cuándo? Saturación total: Slack, email, WhatsApp y alguien hablándote a la vez.

1. Móvil en modo avión (de verdad). Pantalla bloqueada, boca abajo.
2. 5 minutos sin ningún input: mirar por la ventana, caminar despacio, o simplemente estar. Sin podcast, sin scroll, sin "aprovechar".
3. Aterrizar: volver y decidir qué atender primero. Casi nada era tan urgente.

#11 La Carcajada Contagiosa

⌚ 2 min

¿Cuándo? Ambiente denso, caras largas, silencio incómodo instalado.

1. Aviso al equipo: "Vamos a reírnos 60 segundos. Sin motivo. Órdenes del botiquín."
2. Empezar con risa fingida — "ja, ja, ja" mecánico vale. El cerebro no distingue: a los 20 segundos la risa falsa se vuelve real. A los 40, alguien llora de risa.
3. Cerrar con tres respiraciones profundas. Es risoterapia pura, y funciona hasta por videollamada.

#12 El Foco de una Sola Pestaña

⌚ 5 min

¿Cuándo? Mil pestañas abiertas — en el navegador y en la cabeza.

1. Cerrar TODAS las pestañas y apps menos una. Dolerá. Hacerlo igual.
2. Timer de 5 minutos. Una sola tarea, la más pequeña posible.
3. Cuando suene, decidir: ¿sigo con esta o cambio? El truco no son los 5 minutos: es demostrarle al cerebro que el monotasking existe.

#13 Gracias Exprés

 3 min

¿Cuándo? Moral baja; sensación de que nadie ve el trabajo de nadie.

1. Pensar en alguien del equipo que hizo algo que te facilitó la vida esta semana.
2. Escribirle 2-3 líneas concretas: qué hizo y qué cambió para ti. Nada de "gracias por todo" — concreto.
3. Enviarle ya, sin pulirlo. La gratitud concreta es de las intervenciones más potentes que existen — para quien la recibe y para quien la escribe.

#14 El Borrador Imaginario

 3 min

¿Cuándo? Cambio de tarea con la anterior todavía ocupando toda la cabeza.

1. Volcar en un papel todo lo que quedó pendiente de la tarea anterior. Lista fea, rápida, sin orden.
2. Cerrar los ojos e imaginar una pizarra llena — y a ti pasándole el borrador, de arriba a abajo, hasta dejarla limpia.
3. Abrir los ojos: el papel guarda los pendientes (no se pierden), la pizarra queda libre para lo nuevo.



Pausas Equipo

Para espíritus alegres: conexión rápida, risa compartida, energía de grupo.

 6 pausas

#15 Check-in Meteorológico

 3 min

¿Cuándo? Al abrir reuniones que suelen empezar frías o directamente al grano.

1. Ronda rápida: cada persona dice su "tiempo interior" hoy — soleado, nublado, chubascos, viento del norte...
2. Sin explicar por qué (salvo que quiera). Sin comentarios, sin arreglar a nadie. Solo el parte.
3. Empezar la reunión. En 3 minutos todo el mundo sabe con qué clima habla cada uno — y se nota.

#16 El Aplauso Absurdo

🕒 2 min

¿Cuándo? Sala sin energía; nadie levanta la vista del portátil.

1. Alguien anuncia algo minúsculo: "¡Ha llegado el café!", "¡Marta ha cerrado una pestaña!"
2. Ovación de estadio: aplausos, vítores, alguien de pie. Cuanto más pequeña la hazaña, más grande la ovación.
3. 30 segundos y de vuelta. El absurdo compartido reinicia la sala mejor que cualquier discurso.

#17 La Ola de Oficina

🕒 2 min

¿Cuándo? Hito conseguido — entrega, venta, fin de sprint — y nadie lo celebra.

1. Anunciar el hito en voz alta. Merece más que un emoji de pulgar.
2. Hacer la ola: de mesa en mesa por el open space, o por orden de pantalla en videollamada.
3. Dos pasadas mínimo. La segunda siempre sale mejor. Celebrar en 2 minutos lo que costó 2 semanas: trato justo.

#18 Duelo de Pulgares

🕒 3 min

¿Cuándo? Personas que llevan meses trabajando juntas y apenas se conocen.

1. Por parejas (mezclar departamentos si se puede): pulseada de pulgares. Al mejor de 3.
2. Los ganadores se enfrentan entre sí. Campeonato relámpago hasta la gran final.
3. El campeón levanta el pulgar en alto y recibe una Ola de Oficina (ver #17). Rivalidad absurda = conexión instantánea.

#19 El Cumplido Ninja

🕒 5 min (reportidos)

¿Cuándo? Semana gris, ambiente apático, piloto automático generalizado.

1. Misión secreta del día: colar un cumplido genuino y concreto a un compañero... sin que parezca un ejercicio.
2. Reglas ninja: tiene que ser verdad, tiene que ser específico ("cómo explicaste X al cliente" > "eres crack") y no puedes revelar la misión.
3. Versión equipo: repartir nombres en secreto por la mañana. Al final del día, adivinar quién era el ninja de cada uno.

#20 Sí, ¡y además...!

🕒 5 min

¿Cuándo? Antes de un brainstorm, o cuando cada idea nueva recibe un "ya, pero...".

1. Regla única del teatro de improvisación: prohibido decir "no" o "sí, pero". Solo vale "sí, ¡y además...!"
2. Alguien propone un plan absurdo ("¡montemos la oficina en la Luna!"). El siguiente acepta y suma ("sí, ¡y además con gravedad cero los lunes!"). Ronda completa.
3. Dos rondas de absurdo y luego el brainstorm real — con el músculo de construir (y no derribar) ya caliente. Directo de las artes escénicas a tu sala de reuniones.

🔗 **Nota del fabricante:** este botiquín trata síntomas. La causa — equipos que han olvidado jugar — se trata en vivo. Pasa a la última página.

Esto es el **1%** de lo que pasa en una Pausa Activa en vivo

Una Pausa Activa de Playing Camp son 20-25 minutos, en tu oficina, guiados por profesionales de la psicología positiva y las artes escénicas. De 6 a 60 personas, con música, material y aromaterapia incluidos — y medición antes/después para que RRHH vea la mejora real. Tu equipo vuelve a su mesa con el cuerpo despierto, la cabeza despejada y esa sensación olvidada de recreo.

3,27€

de retorno por cada 1€
invertido en bienestar
de equipo

-25%

de absentismo en
empresas con
programas de
bienestar activos

+10-20%

de productividad en
equipos con energía y
compromiso altos

Reserva tu primera Pausa Activa — GRATIS en Madrid

O responde a este email · hello@playingcamp.com · IG [@playing.camp](https://www.instagram.com/playing.camp)



El Recreo para Empresas · Espíritu Alegre · Mente Positiva · Cuerpo Liberado