

Actividades de Educación Filosófica y Emocional

Todos los humanos queremos ser felices. Está claro que la felicidad permanente no existe: todos pasamos por mejores y por peores momentos. Sin embargo, en general, ganan unos por encima de otros. Vamos a ver cómo vamos de felicidad.

1. ¿Te consideras una persona feliz?

2. ¿Estás viviendo conforme a cómo te gustaría vivir?

3. ¿Estás haciendo lo que te gusta?

4. Haciendo un repaso a tu vida, ¿te sientes importante o insignificante? Colorea el grado en el que te encuentras, siendo 1 insignificante y siendo 10, muy importante.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. ¿Qué te faltaría para llegar a ese “10”?

6. ¿Qué metas tienes en tu vida? (Esta no es la pregunta típica de qué te gustaría ser, sino **cómo** te gustaría ser. Puedes pensar en qué te gustaría que los demás dijese de ti).

7. Aparte de tu felicidad, ¿haces felices a los demás? ¿De qué modo?