

Actividades de Educación Filosófica y Emocional

En 1914, Ortega y Gasset acuñó en su libro *Meditaciones del Quijote* una frase que generó un largo debate filosófico: «Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo». Como puedes imaginar, esta frase puede llevarnos a múltiples interpretaciones.

1. Dinos tu interpretación de esta genial frase.
2. ¿Eres TÚ el protagonista de tu vida o son tus CIRCUNSTANCIAS las que te llevan?
3. ¿Has sentido en alguna ocasión que ya no podías más con tu vida? ¿Qué pasó?
4. ¿Qué haces en esas ocasiones en que sientes que la vida puede contigo? (Gritas, corres, te enfadas con todo el mundo, te golpeas...).
5. ¿Qué circunstancias de tu vida te gustaría cambiar para ser feliz?
6. Cada vez con mayor frecuencia vemos que hay más jóvenes y adolescentes que tienen problemas de depresión y que, incluso, piensan en suicidarse. ¿A qué crees que se debe esto?

7. ¿Cuáles son los mayores problemas a los que te enfrentas día a día?

8. ¿Te aceptas a ti mismo? ¿Qué parte de ti –puede ser física o de carácter– es la que menos aceptas?

9. ¿Qué cosas te aportan mayor felicidad y qué cosas te gustan de la vida? (Pasear por la playa en invierno, el olor de mi abuelo, las paellas del fin de semana, un día de lluvia viendo una película de terror...). Ponlo en esta pirámide del siguiente modo:

- En la pirámide hay 6 huecos.
- Todas las cosas que pongas en la pirámide deben ser cosas que te gusten.
- Las cosas que más te gusten de todo tienes que ponerlas en la cumbre.
- A partir de ahí, vas colocando cosas que te gusten de más a menos, pero sin olvidar que todas tienen que ser cosas que te gusten.

