

Actividades de Educación Filosófica y Emocional

1. A lo largo de nuestra vida, como don Quijote, nos vamos a “caer” y nos vamos a tener que levantar muchas veces. Más de las que nos gustaría. A veces, esas caídas son por culpa de decisiones equivocadas que hemos tomado. Otras veces, por la mala fortuna, la muerte de un ser muy querido o alguna enfermedad. Sin embargo, todas esas caídas, si las afrontamos de manera positiva, nos hacen más fuertes.

a) ¿Cuál ha sido tu mayor caída?

b) ¿Has podido levantarte de esa caída?

c) ¿Cómo te levantaste de esa caída?

d) ¿Qué heridas te ha dejado esa caída?

2. Y ahora, hablemos de los sueños. Esos sueños que, en ocasiones, no nos atrevemos a soñar por miedo a las caídas.

a) ¿Cuál es tu mayor sueño? (Puede ser en el ámbito que quieras; a lo mejor tu mayor sueño es ser piloto de avión, o visitar Egipto, o tener hijos en un futuro, o quién sabe. Todos los sueños son lícitos).

b) ¿Piensas en esforzarte para conseguir ese sueño o renunciarías a él si te conllevara mucho sacrificio?

c) Por ahora, ¿cuál es el mayor sueño que ya hayas alcanzado?

3. Lee el siguiente titular:

*“Los ingresos de menores por problemas de salud mental se disparan un 40%.
Los expertos alertan de que se triplican los intentos de suicidio entre los jóvenes”.*

¿Has sentido en alguna vez que has sufrido algún problema relacionado con la salud mental: depresión, ansiedad, abuso o dependencia de sustancias, anorexia, bulimia y trastorno por atracón, fobia social...?

¿Conoces a alguien que lo haya sufrido?

¿Por qué crees que hay tantos problemas en este sentido entre los jóvenes?

¿Quién crees que tuvo una vida más difícil durante su juventud, tú o tus padres? ¿Tú o tus abuelos?