

Tema: Descubrir las propias aficiones y pasiones

Actividad

Objetivo general	La actividad le permitirá aprender a autorreflexionar sobre las propias aficiones y pasiones y conocer la importancia de las aficiones y pasiones para la felicidad y la salud mental
Duración	Aproximadamente 45 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Ser consciente de la importancia de las aficiones para la felicidad y la salud mental.- Reflexionar y describir los propios intereses, aficiones y pasiones.- Expresar las propias ideas y aficiones.
Materiales necesarios	Papeles
Instrucciones	<p>El formador animará a los participantes a hacer una lluvia de ideas sobre lo que es la "felicidad". A continuación, dará a los participantes tiempo suficiente para debatir la siguiente pregunta: ¿qué me hace feliz? Los participantes elaborarán una lista.</p> <p>El formador explicará los fundamentos teóricos de la felicidad, desde la psicología positiva, así como conceptos importantes como: emociones, sentimientos, optimismo, comportamiento cognitivo, etc. Hará hincapié en la importancia de tener aficiones y pasiones en nuestra vida, como parte de tener una vida feliz.</p> <p>El formador preguntará a los participantes: ¿habéis escrito en vuestra lista alguna afición? Los participantes compartirán sus listas y debatirán sobre sus ideas.</p> <p>Después, el formador les pedirá que anoten también los comportamientos visibles que suelen tener cuando están alegres. Cuando decimos visibles son aquellos que se pueden ver, por ejemplo mostrar los dientes cuando se sonríe.</p> <p>En el debate final, se pondrá en común lo escrito por cada persona y el animador podrá hacer preguntas para que se reconozcan: "¿Qué partes del cuerpo se mueven cuando estamos contentos?", y se les puede pedir que expliquen cómo se mueven las partes del cuerpo. El formador también puede profundizar y preguntar cómo se sienten cuando son felices.</p>