

¡SI NO RÍES NO VIVES!

SENTIDO Y ACTITUD ANTE EL DOLOR

| | |
|----------------------|--|
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> - Profundizar en el sentido del dolor, para saber caminar hacia la madurez personal - Adquirir herramientas que nos lleven a tener una actitud correcta ante las situaciones de dolor y sufrimiento que se dan en la vida - Saber adoptar una actitud positiva y optimista ante los problemas - Aprovechar lo positivo y lo negativo de la existencia personal - Aprender a sonreír y ser optimistas |
| CONTENIDO | <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el dolor? 2. Clases de dolor 3. ¿Qué diferencia hay entre dolor y sufrimiento? 4. El sentido del dolor 5. Actitudes ante el dolor 6. Reacciones ante el dolor 7. ¿Es posible ser feliz si existe el dolor y el sufrimiento? 8. Afrontar el dolor con optimismo |
| <h3>ACTIVIDADES</h3> | |
| EN GRUPO | <p>Dinámica: Aprender de la desgracia</p> <p>Una película: Una mente maravillosa</p> <p>Una poesía: ¡Si no ríes, no vives!</p> |
| INDIVIDUAL | <p>Un artículo: El voluntariado con pacientes</p> |