



Recursos complementarios para familias

Sesión 7: Actívalos la Brújula: Libertad

- 1) Reflexiona las conclusiones
- 2) Complementa lo visto en la sesión
- 3) Reto: usa la herramienta

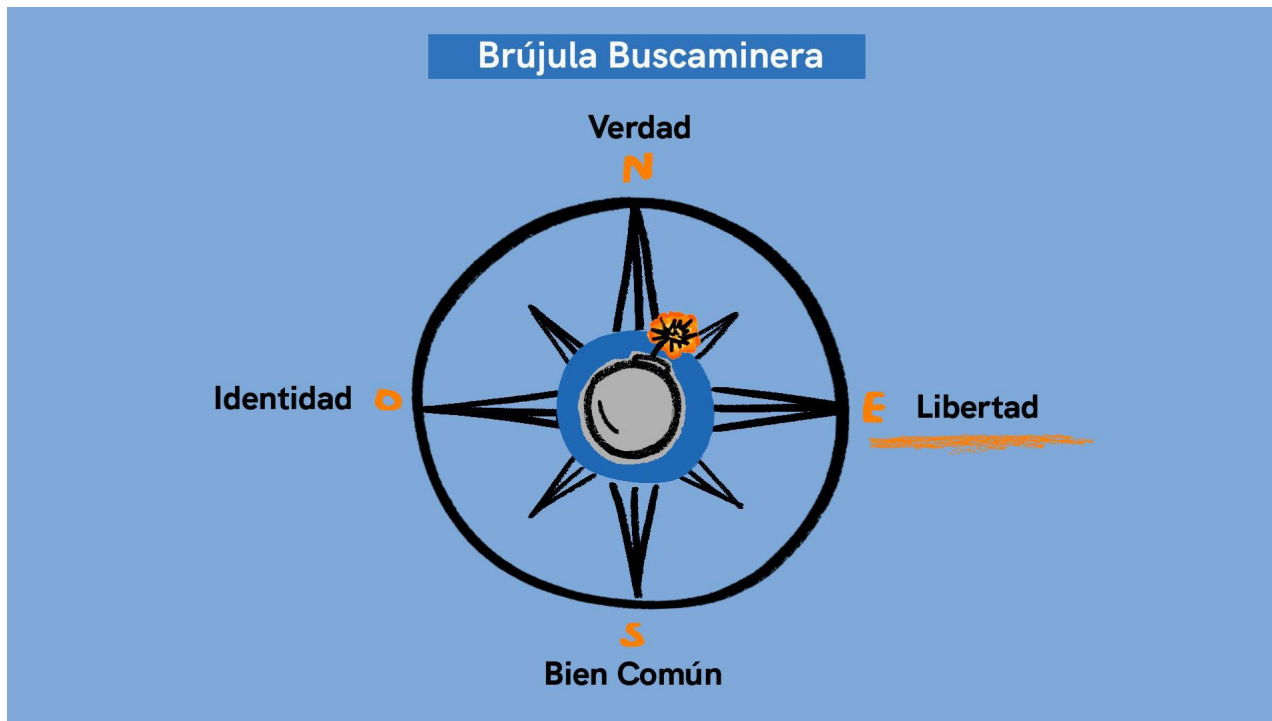
busca-
minas.

1) Reflexiona las conclusiones

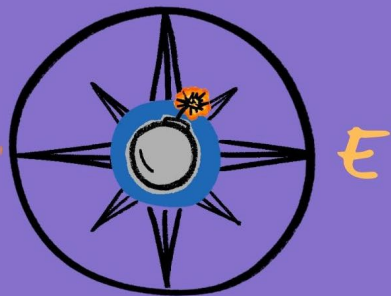
Somos libres de hacer lo que queramos, pero no todo nos conviene.

Somos libres, pero no todo nos edifica.

¿Cómo dirigir mejor esa libertad? Integrando en cada decisión un sentido de verdad orientado al bien, y un conocimiento profundo de uno mismo.



Profundiza en el **eje Este** de la **Libertad**



Libertad

Qué es: las decisiones que te acercan a tu mejor versión

Cómo se logra: conectando verdad, bien e identidad

Cómo se siente: autenticidad

1) Reflexiona las conclusiones



Analizar cualquier situación desde el lente de la Libertad nos ayuda a identificar cuál de los otros ejes —Verdad, Bien Común o Identidad— necesita mayor fortalecimiento para que **esa libertad pueda desplegarse de forma auténtica**.

ESTE: LA LIBERTAD

Problema detectado:
La dependencia de pantallas y redes sociales limita la libertad de los niños y adolescentes, ya que sus elecciones están condicionadas por estímulos externos y dinámicas digitales.

1) Reflexiona las conclusiones

Propuesta:

1. Conectar verdad, bien común e identidad:
 - Ayudarles a comprender que la verdadera libertad implica tomar decisiones conscientes y no estar dominados por las demandas de las pantallas o las expectativas sociales.
 - Empoderarlos para que elijan actividades que reflejen sus valores y objetivos personales, reforzando su capacidad para decir "no" a contenidos o dinámicas dañinas.
2. Accionable:
 - Enseñarles a usar las pantallas como herramientas en lugar de depender de ellas para entretenimiento: por ejemplo, para aprender algo nuevo, investigar un tema o desarrollar una habilidad.

Todos queremos que nuestros hijos sean felices.



FELIZ es:

quien sabe quién es (identidad),
qué hace aquí (propósito),
y para qué (misión).

2) Complementa lo visto en la sesión

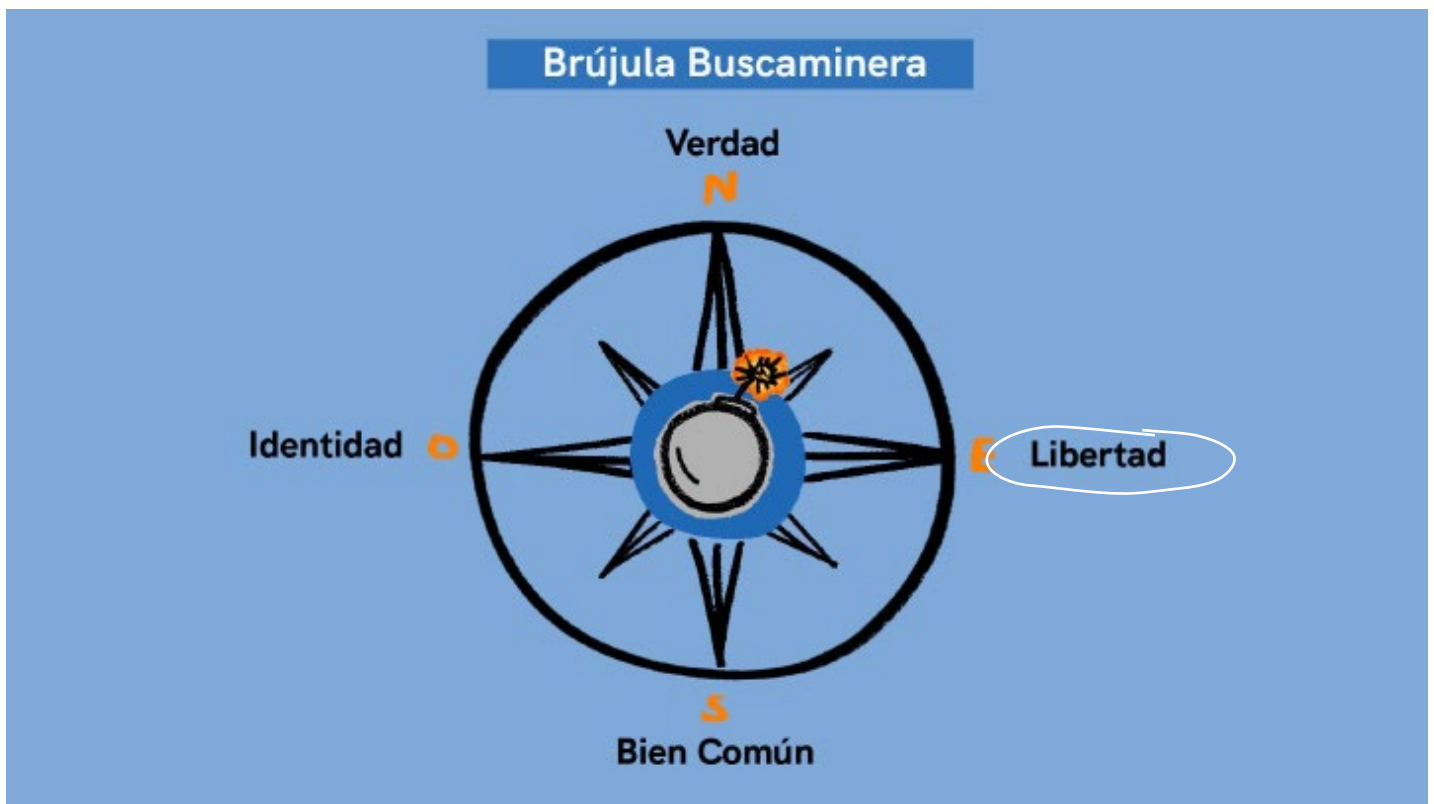
En nuestro podcast

Dale click en el título para escuchar.

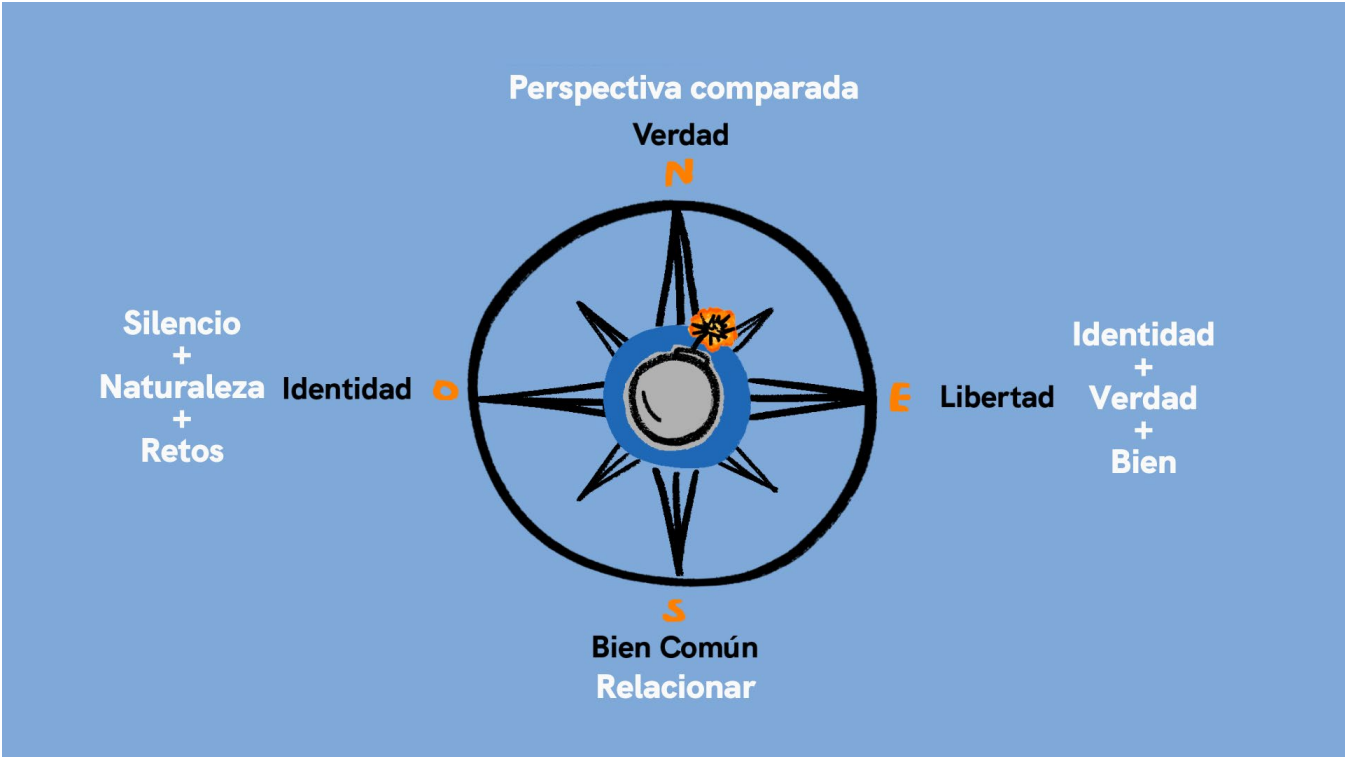
- [Ep. 49: Conductas autodestructivas y salud mental con Isabel Rojas Estapé](#)
- [Ep.58: ¿Consumir hongos? si/no/¿cuándo?](#)
- [Ep.72: Fórmulas para fracasar en tu matrimonio o noviazgo](#)
- [Ep.74: ¿Qué estamos dispuestos a hacer por el miedo a morir?](#)
- [Ep. 83: Mamás arrepentidas](#)
- [Ep.100: El precio de apostar: Apps, Dopamina y Ludopatía](#)
- [Ep.106: Acostarse con 100 hombres un día: Analizamos el caso de Lilly Phillips](#)

3) Reto: Usa las herramientas

Enfócate en analizar las situaciones familiares desde el punto cardinal Este: la Libertad. Promueve que, en la toma de decisiones, el “porque quiero” o “porque puedo” evolucione hacia una evaluación más consciente del papel que juegan la Verdad, el Bien Común y la Identidad, apoyándote en las herramientas compartidas en esta sesión.



3) Reto: Usa las herramientas



Libertad

Yo soy + Quién quiero ser
Lo que la cultura me dice sobre ese tema

X

Lo que yo valoro como el bien mayor

busca-
minas.



contacto@somosbuscaminas.com

Buscaminas 2025 ®