





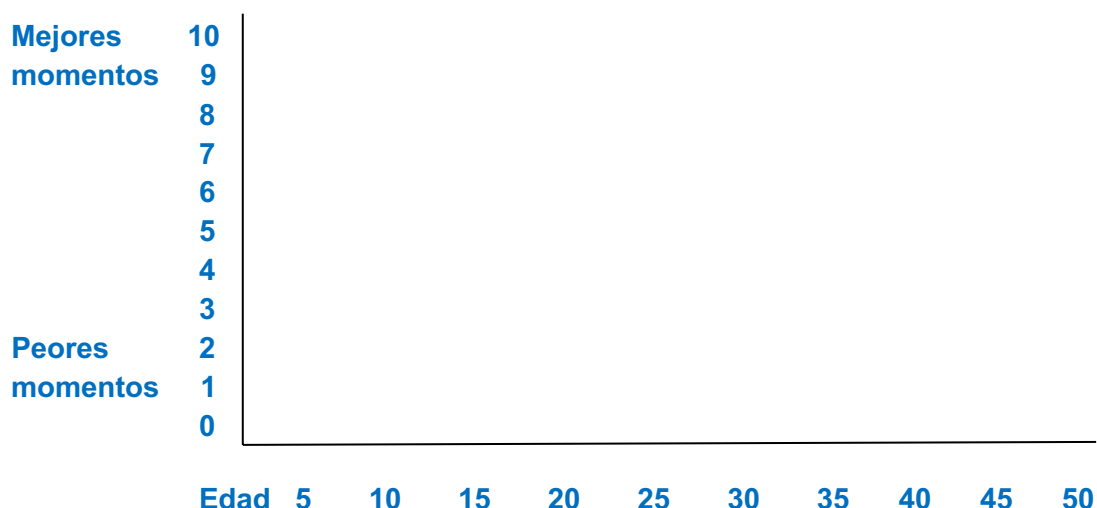
Ejercicio: LINEA DE LA VIDA

(Basado en materiales de YPO y elaboración propia)

Objetivo/s: el ejercicio permitirá descubrir en uno mismo los momentos más importantes que han marcado su vida y algunos de sus aprendizajes.

Pasos a realizar de forma personal:

1. Reflexiona sobre las experiencias más importantes de tu vida, tanto a nivel personal, familiar y profesional, en relación a los momentos más altos y bajos que has vivido.
2. Dibuja en una cartulina grande de 65x50 cm, con el siguiente formato, los eventos más importantes identificados (agrega una palabra para recordarlos) y une los puntos a modo de gráfico formando la línea de tu vida.



3. Elige una foto representativa de cada etapa de tu vida: infancia (0-4 años), niñez (5-12 años), adolescencia (13-17 años), joven adulto (18-24 años) y como adulto (25 años en adelante). Pega las 5 fotos en la cartulina. También puedes traer algún objeto que sea muy significativo para ti.

Pasos/Dinámica de grupo:

4. Cada miembro presenta el gráfico al grupo, de forma que todo el mundo lo pueda ver, y comparte la historia de su vida de forma ininterrumpida durante 15'.
5. Trata de hablar desde los sentimientos, narrando las emociones que sentías y los principales aprendizajes que tuviste.
6. Al finalizar recibe del resto algún reconocimiento o situación empatía (1' pax).
7. El facilitador/moderador empieza primero, como ejemplo de apertura al grupo.
8. El papel del timekeeper es importante, para que el ejercicio dure alrededor de 20' por persona.

