





Ejercicio: PASEO POR LA VIDA

Objetivo/s: el ejercicio permitirá conocerse unos a otros y descubrir en uno mismo los recuerdos y emociones que han marcado su vida.

Pasos a realizar de forma personal:

1. Reflexiona sobre los momentos más importantes de tu vida, tanto a nivel personal, familiar y profesional. Los que han supuesto un mayor impacto en tu vida.
2. Piensa en las emociones que sentías y cuales fueron tus principales aprendizajes.

Pasos/Dinámica de grupo:

3. Se ponen unos folios con números en el suelo o en la pared, en línea. Cada papel contiene un número, empezando por el 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50..., que representan las distintas edades.
4. Cada persona que "presenta" se va moviendo por los diferentes años de su vida. Se para donde quiere, en cualquier año donde ocurrió algo importante (Ejemplo: a los 7 se pararía entre el 5 y el 10).
5. Relata al grupo, de forma que todo el mundo lo pueda ver, el hecho, las emociones y lo que aprendió de aquella situación (10' en total). Idealmente, el grupo está al final de su línea de vida, que representa el presente.
6. Cada vez, **lo narra en tiempo presente y comparte sus sentimientos** (Ejemplo: Hoy mis padres me ingresaron en el hospital, me siento angustiado ...).
7. Al finalizar los demás comparten lo que han visto y sentido al escucharle (Ejemplo: He visto una persona... y he sentido...) y explican en qué momento se han sentido más identificados (<1' por persona). No hay preguntas.
8. El facilitador/moderador empieza primero, como ejemplo de apertura al grupo.
9. El papel del timekeeper es importante, para que el ejercicio dure alrededor de 20' por persona (15' presentador + 5' feedback)

