

Dinámica – Línea del Tiempo

La Línea del Tiempo es, básicamente, una representación gráfica de los acontecimientos más importantes de tu vida, hasta el momento presente. Acontecimientos que han contribuido en lo que crees y en lo que piensas, en la forma en la que te comportas, en las relaciones que mantienes, en definitiva, quien eres hoy como persona y como profesional.

Utiliza una hoja de papel en blanco

Dibuja una línea horizontal, en la que indicarás los momentos más importantes de tu vida. Te puede resultar más fácil señalando las diferentes décadas desde el nacimiento hasta la actualidad y dentro de cada década ir identificando los momentos o fechas más significativas de tu vida.

Todo vale, lo importante es que encuentres la manera de señalar los momentos que consideras esenciales o significativos, tanto si están relacionados con el trabajo, como con los estudios, familia, amigos, cambios personales, etc.

Una vez que has establecido esas fechas en las que han ocurrido acontecimientos significativos añade cualquier tipo de información no objetiva como sentimientos, ideas, decisiones que cambiaron tu vida y emociones que has sentido y reflexiona con todo ello.

Es tu momento de **reflexionar sobre este trabajo**.

¿Qué sientes al ver expuesta de esta forma tu historia?

¿Hay algún hecho importante que estaba olvidado? ¿Qué ha significado recordarlo?

¿Entiendes mejor lo que ha sido tu recorrido personal?

¿En qué te va a ayudar esta dinámica en tus metas futuras?