

## Línea de la vida

SESIÓN 9

### 1. Línea de la vida

20' 

#### **Objetivo**

- Atender al vínculo.
- Empatía, resonancia emocional y contagio emocional.

#### **Materiales**

Folios de colores.

#### **Procedimiento individual**

Se dibuja el esquema en la pizarra: Una línea, en el centro tu edad. Conectando cada situación con las emociones vividas o por vivir, se plantea que sitúen en el esquema:

- Antes de tu edad, por debajo de la línea: Lo peor que te ha pasado. ¿Cómo te sentiste?
- Antes de tu edad, por encima de la línea: Lo mejor que te ha pasado. ¿Cómo te sentiste?
- Después de tu edad, por encima de la línea: ¿Qué le pides a la vida? ¿Qué puedes hacer tú para conseguirlo? ¿Cómo te sentirás esforzándote por ello?
- Después de tu edad, por debajo de la línea: ¿Cómo puedo afrontar lo malo que me ocurra? ¿Qué puedes aportar tú en esos momentos? ¿Cómo te sentirás?
- Sobre tu edad: ¿Qué te importa ahora? ¿Qué es lo que más valoras?
- Invitar a usar su creatividad: puedes utilizar dibujos, colores, poner tantas situaciones como quieras...

1