



## “El grafico de mi vida”

**Objetivo:** La persona trabajadora podrá identificar los hechos más importantes de su vida, evaluarlos y valorar como han impactado en su desarrollo personal.

**Factor de impacto:** Balance trabajo- familia

**Tamaño del grupo:** Cualquier número de integrantes.

**Material utilizado:** Hoja en blanco, lápiz o pluma para cada participante.

**Tiempo requerido:** 40 minutos.

### **Método:**

1. En una hoja en blanco cada participante dibujará una línea con ángulos, curvas, picos, etc., que representen hechos que marcaron su vida. El gráfico puede representar vivencias y sentimientos de tipo familiar, grupal, laboral, político o social.
2. Se buscará que los participantes muestren su gráfico y lo expliquen (dependiendo del tamaño del grupo, será el número de personas que presenten su gráfico).
3. Para finalizar los participantes que lo deseen podrán compartir su experiencia al realizar la dinámica.