

Gráfico o Mapa de la Vida

Un gráfico o mapa de la vida es una representación visual de los eventos, personas y lugares que han influido y marcado tu vida desde tus orígenes hasta el presente. Este ejercicio te ayuda a reflexionar sobre tu pasado y entender mejor cómo has llegado a ser quien eres hoy.

Instrucciones para el Ejercicio:

Comienza con tus orígenes y la familia en la que creciste, y continúa hasta el presente. Puedes representar cada evento con un dibujo o simplemente escribir una o dos palabras que lo describan. Considera incluir:

- Eventos que han ocurrido en tu vida y te han marcado: Por ejemplo, tu primer juguete, las escuelas a las que asististe, cuando te casaste, el nacimiento de tus hijos, alguna condena, accidentes, entre otros.
- Personas que has conocido y que han impactado tu vida: Como amigos, pareja, expareja, mentores o cualquier persona que haya tenido una influencia significativa en tu vida.
- Cambios en lugares donde has vivido: Incluyendo cambios de ubicaciones geográficas, diferentes casas en las que has vivido, mudanzas importantes, etc.

Esta reflexión te permitirá visualizar y comprender mejor los eventos y personas que han moldeado tu vida hasta ahora.

1. Eventos muy Buenos

2. Eventos Buenos

Mi Edad



Mi Edad

3. Eventos Malos

4. Eventos muy Malos

Eventos muy Buenos

Eventos Buenos

Mi Edad

60	70	80	90	100	110	120
65	75	85	95	105	115	

Mi Edad

Eventos Malos

Eventos muy Malos

MI RED DE APOYO:

¿Cuáles son los familiares, amigos o profesionales que me apoyan?

