

# AF

# MAPA DE VIDA

AUTOCONOCIMIENTO, COHESIÓN

CONCIENCIACIÓN

HABILIDADES

APLICAR

ESCRIBIR, ORAL

AULA

MATERIALES ACCESIBLES

15-30

MIN 4

- Tema
- Momento formativo
- Tipo de contenido
- Nivel de dificultad
- Canal
- Lugar
- Materiales
- Duración ● Número



## Materiales

Papel en blanco, bolígrafos y marcadores de colores.



## Objetivos

Generar confianza, Aumentar la comprensión entre los miembros del equipo.



## Pasos

Da una hoja en blanco a cada participante. Ofrece bolígrafos, rotuladores y/o lápices de diferentes colores. Pídeles que dibujen el "mapa de su vida", incluyendo los hechos, experiencias, lugares y personas más significativos implicados en su historia de vida. Infórmales de que disponen de 10 minutos para hacerlo. Al finalizar los 10 minutos, ves invitando a cada miembro a que lo comparta con sus compañeros.



## Indicaciones

Para ser efectiva esta actividad requiere de apertura personal y de voluntad para implicarse y sentirse vulnerable, por lo que el coach deberá alentar, hacer comentarios, animar y agradecer las aportaciones. Es fundamental que se cree una atmósfera segura y positiva.

Es muy importante que el coach genere y fomente un clima de confianza y seguridad, agradezca las intervenciones, y las valore por el hecho de compartirlo con el equipo.