

# MOMENTOS Y PERSONAS CLAVES EN MI VIDA

## I.- LA VIDA: UNA CADENA DE MONTAÑAS, CON CUMBRES Y VALLES

Imagínate tu vida como una cadena de montañas que se ve a lo lejos; a la izquierda está el comienzo de tu vida, a la derecha el momento actual. A lo largo de la línea que recorta en el horizonte ves picos más o menos altos, llanuras y profundas depresiones.

Imagínate, por un momento, que tu vida es esa cadena de montañas y que vas repasando los años de tu existencia, desde que recuerdas, hasta ahora. Sitúa en cada periodo (según te señala el cuadro de abajo) cómo te has sentido si con una experiencia buena (pico alto), con un momento bajo, casi depresivo o en momentos más o menos estables. Trata de señalar por qué te sentían así: ¿qué sucedió entonces?

Dibuja esa “línea de tu vida” en el papel, pon en el “Eje de las x” las edades y en el “eje de las y” mayor o menos valor según te sintieses mejor o peor en el momento correspondiente. Sitúa el suceso y explícalo por escrito, brevemente.

### SEPARANDO ETAPAS DE TU VIDA:

de 0 a 5 años  
de 6 a 10 años  
de 11 a 14 años  
de 14 a 16 años  
en este momento

## II.- LAS PERSONAS MÁS IMPORTANTES EN TU VIDA

Es claro que la relación con otras personas va forjando poco a poco la manera de ser y de obrar de cada uno de nosotros. Los círculos de relaciones interpersonales comienzan en la familia, se van abriendo paso por las personas que nos encontramos en la escuela, las que vamos encontrando en la sociedad.

*¿Qué personas han influido más en tu vida en cada una de las etapas reseñadas en el recuadro?*

**Para responder a esta pregunta, es importante que te sitúes ante ellas y trates de revivir lo que representaron para ti en esos momentos:**

- ¿Cuál es su nombre? ¿Qué función o tarea desempeñaba?
- ¿Qué rasgos tenía su personalidad? ¿Cuáles han sido han influyentes en ti?
- ¿Qué momentos importantes o situaciones recuerdas?
- ¿Por qué es importante para ti esa persona? ¿En qué influyó?
- ¿En qué está influyendo ahora?