

## FASE 1

En esta fase, vamos a realizar un recorrido sobre los diferentes momentos significativos que se habéis vivido desde que se decretó el periodo de aislamiento. Vamos a realizar la **“Línea de la vida”**.

Los materiales necesarios son:

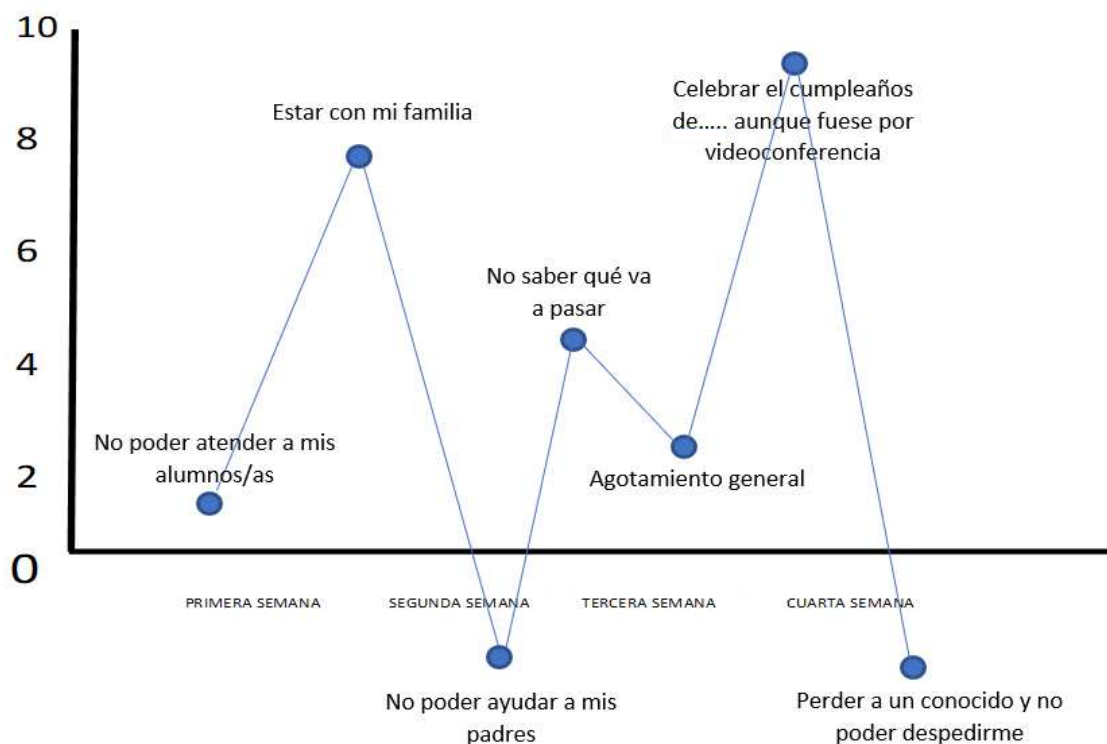
- Papel.
- Bolígrafo.
- Anexo “Línea de la vida”.
- Equipo de música para la visualización.

Realización de la actividad:

Antes de comenzar, os invitamos a que busquéis ese espacio de tranquilidad que predisponga a la apertura emocional. Necesitáis tener impreso el anexo “línea de la vida”, y seguir las indicaciones de la visualización que se os indica a continuación:

### VISUALIZACIÓN “LÍNEA DE LA VIDA EN ADULTOS”

Como ejemplo, antes de empezar, podéis ver la siguiente imagen:

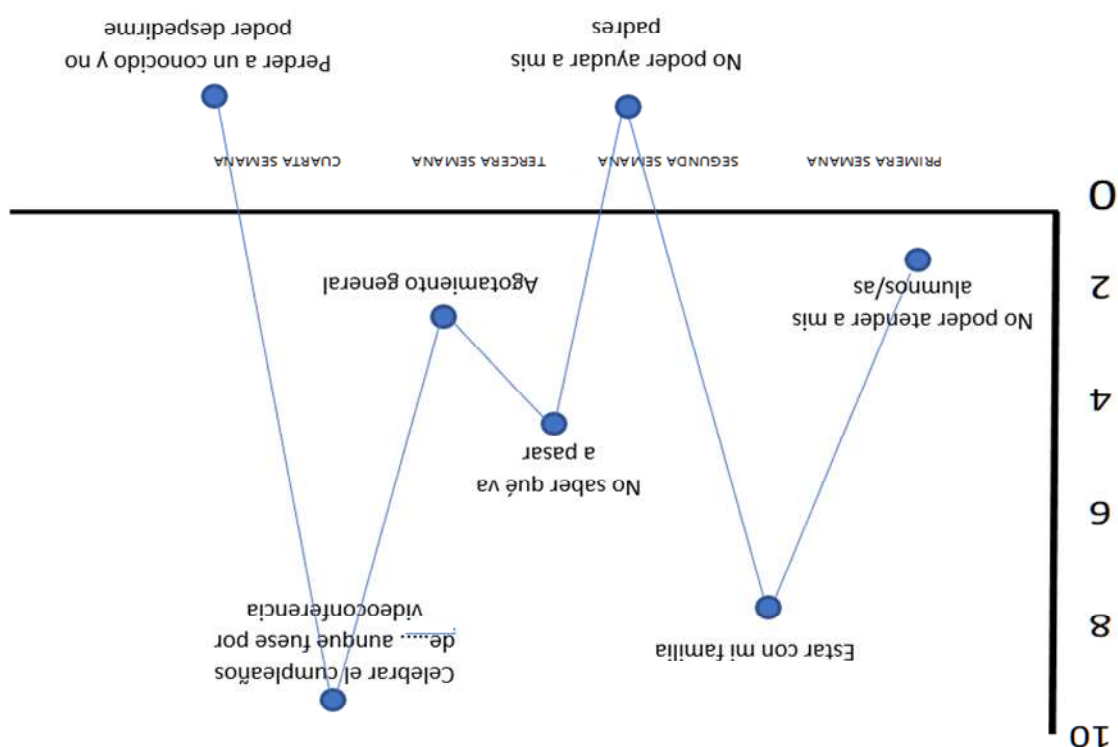


Una vez escuchada la visualización y habiendo realizado el ejercicio, podéis generar un espacio en el que poner en común aquellas experiencias que habéis anotado, tanto las que os han aportado satisfacción como las que os han generado angustia, preocupación o cualquier otra inquietud.

Pasamos a la segunda parte del ejercicio.

Os proponemos que deis la vuelta al folio 180°, de forma que lo que antes tenía la puntuación más baja, incluso por debajo de cero, ahora tiene la puntuación más alta. De esta forma, vamos a ver cada momento doloroso o angustioso como una oportunidad para identificar qué hemos aprendido de cada una de ellas. Las escribís y os invitamos a que la compartáis con el equipo.

### ¿QUÉ PUEDO APRENDER DE CADA MOMENTO DOLOROSO QUE HE VIVIDO SI LO MIRO DESDE OTRO ENFOQUE?



Con la puesta en común se acaba esta fase y se os plantea la siguiente ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA.

### **ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:**

Se trata del visionado de un vídeo sobre la gestión de la frustración del psicólogo Carlos Odriozola que se os anexa, como actividad, en el documento **AC “Esquema de la Frustración”**.