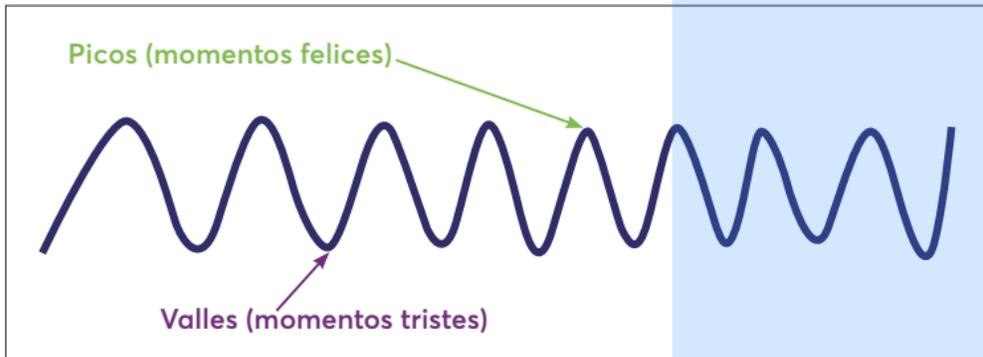


# Los picos y valles de mi vida



La empatía es una oportunidad para crecer con los demás, sin embargo, para entender las emociones de otros es necesario conocer las tuyas. La empatía empieza desde el descubrimiento y la aceptación de tu historia; en la medida que recuerdes tus emociones podrás conectar con las de los demás.

1. En media cartulina, dibuja un esquema como el siguiente.



- En cada **pico** escribe los **momentos más felices y significativos** de tu vida. Por ejemplo, cuando naciste, ganaste un torneo deportivo, conociste a tu mejor amigo(a), nació tu hermano(a), etcétera.
- En los **valles** anota los **momentos más tristes** que quieras compartir, por ejemplo: cuando murió alguien querido, te cambiaron de escuela, cambiaste de amigos.

2. Comparte tu cartulina en grupos de cuatro compañeros.

- Individualmente, reflexiona y escribe atrás de la cartulina tu respuesta a estas preguntas.
  - ¿Fue fácil o difícil recordar momentos significativos de mi vida?
  - ¿Por qué me gusta o no me gusta recordar el pasado?
  - ¿Me gustó escuchar a mis compañeros? ¿Por qué?
  - ¿Alguno de los recuerdos que compartieron me llamó más la atención? ¿Cuál y por qué?



No puedes conectar las experiencias significativas de tu vida mirando hacia adelante; tienes que hacerlo mirando siempre hacia atrás.



Nuestra vida no es plana, siempre viviremos momentos de felicidad y plenitud y momentos de tristeza. Es parte de nuestra capacidad de adaptación entender que no podemos estar todo el tiempo felices o alegres, o todo el tiempo infelices o tristes.

3. Comparte con tus papás tu escrito, quizá ellos puedan agregar más acontecimientos de tu pasado que no recuerdes.