

Hojas de Trabajo

Ejercicio: escribe tu autobiografía

En esta hoja de trabajo para tu autobiografía, existe una **tabla** con la cual podrás desarrollarla en forma sistemática. En las filas encontrarás etapas de tu vida, separadas por cada 7 años. En las columnas deberás utilizar diversos ámbitos de tu vida, los cuales señalaremos un poco más adelante. Por supuesto no debes llenarlo todo y puedes dejar vacíos aquellos casilleros que no tengan sentido desde tu perspectiva.

Preocúpate de dejar suficiente espacio en los casilleros.

Utiliza las siguientes preguntas

Para cada uno de los casilleros, puedes utilizar las siguientes preguntas, ya que te será más fácil llegar a los puntos relevantes de tu autobiografía:

- ¿Qué estaciones importantes se produjeron en esta etapa de mi vida?
- ¿Cuáles fueron mis éxitos más importantes?
- ¿Dónde logré cosas por sobre el promedio?
- ¿Dónde no obtuve lo que quería?
- ¿En qué fracasé?
- ¿Qué personas importantes en mi vida, me marcaron hasta el día de hoy?
- ¿En cuales actividades y con quienes ocupé mayoritariamente mi tiempo?
- ¿De cuáles cosas te ocupaste principalmente? ¿Dónde estaban tus principales inclinaciones?

Para tu biografía, busca los hechos en los más distintos ámbitos de tu vida

Aquí encontrarás más comentarios respecto de los ámbitos de tu vida, los cuales desarrollarás en la **hoja de trabajo** para tu autobiografía.

Tu familia – en este ámbito, se trata de tus padres, pareja, hijos, hermanos, abuelos u otros familiares que sean o hayan sido importantes en tu vida.

Hojas de Trabajo

Tu formación y capacitación – dentro de este contexto contemplarás colegio, formación técnica o universidad, capacitación relevante, así como tus propios proyectos de aprendizaje. También incluye tus pasatiempos, acerca de los cuales hayas aprendido mucho por tu propia cuenta.

Tu trabajo, oficio o profesión (para estudiantes contemplar como tus estudios, sean colegio o superiores) – aquí se trata de que puntualices, en que te ganaste la vida en las distintas etapas de tu vida (estudiantes: con que les gustaría ganarse la vida).

Tu patrimonio / bienes – si en alguna etapa de tu vida lograste hacerte de patrimonio o bienes, regístralo. También si por alguna razón lo perdiste.

Tu tiempo libre / tus compromisos - ¿Con cuales actividades pasaste tu tiempo libre en los distintos pasajes de tu vida? ¿Qué te entusiasma o entusiasmó? ¿Dónde te comprometiste (obra social, club, partido político, etc.)?

Tus amigos - ¿Cuáles amigos tienes o tuviste en las distintas etapas de tu vida? ¿Qué realizaste junto a ellos? ¿Qué significaron para ti esas amistades?

Residencia / entorno - ¿Dónde viviste en las etapas de tu vida? ¿Tuviste muchos cambios? ¿Cómo lo pasaste en esos lugares?

Religión / espiritualidad – en esta parte, incluye todo lo que consideres como parte de tu desarrollo espiritual. ¿Eres miembro de una iglesia o comunidad de credo? ¿Dejaste de visitar la iglesia o estás muy comprometida? ¿Qué has realizado para desarrollar tu espiritualidad? ¿Tuviste vivencias que te han marcado espiritualmente?

¿Dónde más puedes investigar?

Adicionalmente a los ámbitos de tu vida señalados, existen otros dos puntos que podrían jugar un rol importante en tu autobiografía:

Tu mundo de los sentimientos - ¿existió alguna etapa de tu vida que influyó fuertemente en tus sentimientos? ¿Sentimientos de que tipo, como amor, odio, tensión, relajación, miedo, insatisfacción, aburrimiento, frustración u otros? ¿Cuáles hechos de tu vida gatillaron estos sentimientos?

Hojas de Trabajo

Tu situación socioeconómica + reconocimiento - ¿pasaste por etapas muy complicadas en lo económico, o de mayor bonanza)? ¿Registra cuándo y por qué! ¿Existió alguna etapa en la cual recibiste mayores reconocimientos? ¿De quienes y por qué recibiste reconocimiento? ¿Cómo te sentías al respecto? ¿De quienes hubieses esperado más reconocimiento y por qué?

Algunas sugerencias para el ejercicio

Tómate tu tiempo – no es necesario que escribas tu autobiografía en un sólo día. Algunas cosas de nuestro pasado afloran sólo paso a paso. No te atormentes tratando de terminar. Quizás incluso dejes espacios libres, a los cuales encontrarás respuesta más adelante en el curso.

Pregúntale a otras personas – muchas veces no vemos cosas importantes acerca de nosotros mismos. En alguna medida nos cegamos cuando se trata de nosotros, unos más y otros menos. Por ello es conveniente que otras personas que te conozcan, opinen acerca de tu autobiografía.

Profundiza – en tu autobiografía no sólo debes coleccionar hechos, sino también aspectos de mayor profundidad. Con estas preguntas, podrás realizar una revisión de tu autobiografía:

- ¿Qué significó para mi aquello, en esa etapa?
- ¿Qué sentí al respecto?
- ¿Con cuáles de mis características, cualidades, debilidades, rasgos de carácter poseía una relación directa?
- ¿Qué influencia tuvo este punto en mi desarrollo personal y profesional posterior?
- ¿Cuáles fueron en ese entonces las principales experiencias de aprendizaje?
- ¿En que medida me marcó?

Saca conclusiones

Cuando tengas la sensación de que tu autobiografía está completada satisfactoriamente, trata de sacar conclusiones. Con tu autobiografía a la vista, responde las siguientes preguntas:

- ¿Existe un tema, un modelo o un hilo conductor que me haya acompañado a lo largo de mi vida?
- ¿De acuerdo a cuáles criterios he tomado las decisiones importantes de mi vida?

Hojas de Trabajo

- ¿Por qué lo hice y cómo lo hice?
- ¿Cuáles, de mis características, cualidades, debilidades, rasgos de carácter, también son responsables en las distintas estaciones de mi vida, de que las cosas sucedieran cómo sucedieron?

Escribe tu propia autobiografía

Escríbela y utiliza este modelo de **hoja de trabajo**, utilizando también las anotaciones que ya hubieres realizado durante este curso o en reflexiones anteriores. La ventaja de realizarlo es que tendrás tu vida frente a ti misma, en forma compacta. Las conclusiones serán importantes para futuros pasos. Ingresa en los casilleros y de acuerdo a los rangos de edades, los más importantes acontecimientos y experiencias del correspondiente campo.

Necesitarás crear 4 hojas de trabajo, siempre utilizando el mismo rango de edades, pero modificando la pareja de los campos: familia – educación, trabajos – pasatiempos, amigos – lugar en que viví, vida sentimental – situación socioeconómica

Si lo estimas como necesario, puedes sumar otros campos.

Hojas de Trabajo

	familia	educación
hasta 6 años		
7 - 13 años		
14 - 20 años		
21 -27 años		
28 - 34 años		
35 - 41 años		
42 - 48 años		
49 - 55 años		
56 o más años		

Hojas de Trabajo

	trabajos	pasatiempos
hasta 6 años		
7 - 13 años		
14 - 20 años		
21 -27 años		
28 - 34 años		
35 - 41 años		
42 - 48 años		
49 - 55 años		
56 o más años		

Hojas de Trabajo

	amigos	lugar en que viví
hasta 6 años		
7 - 13 años		
14 - 20 años		
21 -27 años		
28 - 34 años		
35 - 41 años		
42 - 48 años		
49 - 55 años		
56 o más años		

Hojas de Trabajo

	vida sentimental	situación socioeconómica
hasta 6 años		
7 - 13 años		
14 - 20 años		
21 -27 años		
28 - 34 años		
35 - 41 años		
42 - 48 años		
49 - 55 años		
56 o más años		