Autobiografía

Interés: contar con un relato sintético de lo más significativo de mi biografía que sigue actuando en mí. Integrar contenidos biográficos.

Actitud de trabajo: buscamos una actitud investigadora sin juzgar en categorías como bueno o malo, sino para comprender a uno mismo, sin drama.

Esquema de trabajo: se trabaja este ejercicio durante varias semanas y siguiendo un esquema con 4 pasos: 1) Relato de mi vida; 2) Acontecimientos ordenados por año; 3) Clasificación en accidentes/repeticiones/cambio de etapa; 4) Síntesis corta de lo más significativo

Paso 1: anota en un cuaderno libremente lo que te acuerdas y consideras de una cierta importancia de tu vida. Puedes anotar acontecimientos externos e internos: cambio de escuela, enfermedad de mi o de alguien de mi familia, etapa de sentir soledad,… Cada uno lo hace de su manera, con mucho texto o sólo palabras claves que me hacen recordar. Como apoyo puedes preguntar a familiares o ver fotos de estos tiempos.

Paso 2: ordena los acontecimientos por años. Para esto puedes usar la tabla anexo a este documento. Cada página sirve para 10 años de tu vida, si tienes por ejemplo 48 años puedes imprimirla 5 veces. En este paso puedes resumir los acontecimientos más importantes por año como en el ejemplo.

Año	Edad	acontecimiento
1972	0	Nacimiento en ..., no hay recuerdos
1973	1	Accidente, no me acuerdo
1974	2	No recuerdo nada
1975	3	Juego mucho con mi hermana, felicidad y seguridad
1976	4	Entro al kínder y me siento abandonado, mucha soledad
1977	5	Cambio de ciudad, vivo con mis tíos, pierdo entorno de confianza

Paso 3: clasifica los acontecimientos en 3 categorías. **Accidentes** (circunstancias que han tenido importancia o han producido cambios) como enfermedades, cambio de residencia, accidentes,… no siempre se los registra como negativo, pero siempre son cambios que no salieron de mi decisión, sino por circunstancias fuera de mi control. **Repeticiones** (acontecimientos que se repiten) como repetidos fracasos en la escuela, injusticias contra mí, etapas de tristeza,… **Cambios de etapa** (etapas biológicas) como pasar de la niñez a la adolescencia, a la madurez,… suelen mostrarse por un cambio de estilo de vida y de intereses vitales. Pueden ser abruptos o graduales. Uno puede vivirlos como integrados o frecuentemente se complica la adaptación a la nueva etapa.

Paso 4: Síntesis. Se busca una breve síntesis que explica coherentemente la vida hasta el momento actual, entendiendo las circunstancias y acontecimientos más significativos que me formaron en mi vida hasta este momento. En lo posible resumir en máximo una cuartilla.

Anexo 1: esquema para los acontecimientos ordenados por año

Año	Edad	acontecimiento

Anexo 2: categorías por año

Año	Accidentes	Repeticiones	Cambio de etapa