

PAUTAS PARA UNA AUTOBIOGRAFIA ESCRITA

*Las preguntas e indicaciones que se presentan a continuación no son para ser respondidas una por una como si estuviéramos en un interrogatorio... Se trata de que las leas pausadamente y te sirvan de ayuda para elaborar tu **Autobiografía Escrita**. Recuerda que es un **trabajo personal**, privado, para ser más dueño de tu realidad, para descubrir tus raíces... algunas más ocultas que otras. Por ello la honestidad es fundamental, si no es así este trabajo no tiene utilidad. Se trata de traer **a la mente y al afecto** el pasado más que de un ejercicio de memoria. Cada uno de nosotros somos diferentes porque tenemos historias diferentes... vamos a búsqueda del "Por qué soy como soy". **No se trata de enjuiciar**, no es el momento de calificar nada como bueno o malo sino que sencillamente se nos invita a caer en la cuenta de cómo fue o es nuestra vida y de cuáles son los efectos o, sencillamente, los sentimientos que esto me produce..*

Es importante tomárselo con calma y sin tratar de "acabar" rápido, hay que dar tiempo para contemplar toda una vida...

-¿**De dónde vengo?** Dónde nací... mi casa, mi ciudad ¿qué recuerdos tengo? Mi nombre... por qué me han llamado así...

Mi familia próxima (padres y hermanos), ¿cuántos somos? ¿Quiénes vivían en mi casa durante mi infancia? Mis impresiones sobre las **relaciones entre mis padres**...ambiente familiar...

¿Cómo describirías a tu padre/madre/hermanos. Qué te gusta más de ellos. Qué te disgusta, qué cambiarías de su persona.

-Mi vida

En cada etapa ver las experiencias y acontecimientos más significativos, las relaciones con los demás, las personas más significativas...

Primeros recuerdos, "*flashes*" de la temprana infancia...

Primeros sentimientos en la escuela: mis relaciones con los compañeros, profesores, amigos...

El estudio y/o trabajo...

Noviazgos...

-¿**Quién soy yo?** Cómo soy, cómo me veo... qué piensan los otros de mí. Lo que me gusta de mi mismo, mis cualidades... lo que me disgusta... lo que cambiaría

¿Cual es mi humor predominante? (sensible, celoso, egoísta, superficial, ansioso, preocupado, optimista, agresivo, pacificador...) Sentimientos que me produce el verme así...

-Fracasos o momentos peores de la vida: Cuáles, por qué fue fracaso, cómo reaccioné...cómo me siento ahora al recordarlos...

Momentos buenos, agradables: Cuáles, cuándo... sentimientos actuales al recordarlos...

-Mis **valores**... ¿Qué valoro yo en la vida? Lo importante... actitudes... personas ¿qué da sentido a mi vida?

-**Futuro**...mis aspiraciones, fantasías de futuro, sueños e ideales. ¿Cómo me imagino dentro de 10 años o 15....? Mis temores... mis esperanzas.