

## COMPETENCIAS PARA LA EXPLORACIÓN DE LOS FACTORES QUE INCIDEN EN SU TRAYECTORIA VITAL Y PROFESIONAL

### FOTOBIOGRAFÍA. MI HISTORIA EN FOTOGRAFÍAS

#### **Síntesis**

La fotobiografía facilita tomar conciencia de los diferentes hitos, momentos, personas que son significativos en nuestra trayectoria vital. Nos permite también observar nuestros cambios, la evolución por la que hemos pasado, así como las personas y lugares significativos en nuestra vida. Por otra parte, facilita que nos demos cuenta del lugar que ocupamos en los diferentes sistemas de los que formamos parte (familia, escuela...)

#### **Contenido**

La fotobiografía permite ver nuestra vida a través de la búsqueda, selección y organización de fotografías de nuestra vida seleccionadas no tanto a través de un proceso racional, como intuitivo (selección de fotos que, sin saber por qué siento que pueden representar algo significativo). La realización de la fotobiografía ayuda a detectar nuestras áreas de fortalezas y debilidades con el objetivo de iniciar acciones que nos permitan aumentar nuevas fortalezas donde antes existían debilidades. Así mismo, es un instrumento que facilita la identificación de factores que inciden en la toma de decisiones y la configuración de la trayectoria vital.

#### **Finalidad**

Conocer cuáles son los hitos o momentos significativos de nuestra trayectoria vital y detectar el sistema de influencias que inciden en ésta (familia, amistades, experiencias académicas, contexto social...).

Analizar nuestra trayectoria vital y tomar conciencia sobre a quiénes somos fieles a la hora de trazar nuestro proyecto profesional y desde ahí poder avanzar hacia nuestra propia vocación, tomando la fuerza de los de atrás y a la vez llevando la mala conciencia de no hacerlo como ellos lo hicieron o les gustaría que lo hiciéramos.

#### **Actividades**

El proceso a seguir es el siguiente:

##### **Fase I:**

1. Recopila fotografías en las que aparezcas tú y/o familiares, amistades, otras personas o lugares significativos en tu vida.
2. Selecciona las fotografías que te parezcan más significativas y representativas de momentos, situaciones, estados anímicos, actividades que puedes considerar como hitos importantes de tu vida. Puedes compartir esta selección con familiares y amistades que te den más información sobre el momento o situación captada por la fotografía.
3. Organízalas, clasifícalas en función de algún criterio (temporal, por temas, emocional...)
4. Colócalas en un mural, álbum (papel o electrónico) u otra forma de presentación.
5. Puedes acompañar la presentación con frases u otro tipo de ilustraciones.

**Fase II: Puesta en común en pequeños grupos del trabajo realizado (grupos elegidos por el propio alumnado)**

1. Quiénes aparecen en las fotos. Personas significativas en tu vida: su incidencia sobre ti.
2. Dónde están tomadas, en qué situaciones: hechos, situaciones e hitos importantes en tu vida. Cómo has vivido tus éxitos y tus fracasos.
3. Dónde me sitúo en las fotos.
4. Qué vivencias/sentimientos evocan. Cómo he vivido mis relaciones (familiares, amistades, en el colegio, instituto...).
5. Qué cambios observas en ti misma/o (en la forma de colocarte en las fotos, la forma de vestir, con quiénes apareces...).
6. Metas – escribe sobre las cosas que te gustaría lograr en el futuro, a corto, medio y largo plazo
7. Aficiones – cuáles son las cosas que más te gusta hacer, con las que disfrutas. Qué haces en tu tiempo libre. Qué me lleva a pensar sobre mi trayectoria vital la observación de las fotografías.
8. ¿Cuáles han sido los elementos comunes que habéis detectado en la puesta en común del pequeño grupo?
9. Qué comprendo/entiendo sobre mí mismo/a, sobre mi historia de vida tras observar las fotografías.

### **Bibliografía**

- “Manual práctico de Pedagogía sistémica: Un itinerario para introducir la mirada sistémica en el aula” Maita Cordero Ayuso. Ed. Cudec.
- Fina Sanz: *La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente* (Editorial Kairós, mayo de 2008).