

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

LA AUTOBIOGRAFÍA VITAL, ACADÉMICA Y PROFESIONAL

Síntesis

La autobiografía vital, académica y profesional nos permite darnos cuenta de las derivas que ha ido tomando nuestra vida en relación a nuestros estudios y trabajos, y las vinculaciones que esto comporta en relación con las personas próximas de nuestro contexto, especialmente de nuestros padres y abuelos.

Contenido

La autobiografía permite ver nuestra vida a través de un “autoexamen”, ayudándonos 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 toma de decisiones con base en la elaboración de un plan de vida y proyecto profesional.

Finalidad

Conocer cuáles son nuestros orígenes académicos y profesionales para poder darnos cuenta de 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.

- Identificar las áreas de fortalezas y debilidades que provienen de los diferentes sistemas de pertenencia (escolar, familiar...).
- Transformar debilidades en fortalezas.
- Identificar orígenes académicos y profesionales.
- Tomar la fuerza de los orígenes.

Actividades

En general se puede incluir toda la información de tu vida que consideres importante. Puedes considerar las siguientes áreas:

- Personal: incluye toda la información que poseas sobre tu nombre y apellidos, edad, fecha y lugar de nacimiento, el lugar o lugares donde viviste y/o te criaste.
- Familiar: personas que integran tu familia, vivan o hayan fallecido. Intenta incluir a todas las personas hasta dos generaciones atrás que hayan pertenecido a la familia, aunque en algún momento se hayan alejado de ella. También personas de tu alrededor con las que tengas una relación especial. Detalla estudios, terminados o no, y las distintas profesiones que hayan realizado o hayan tenido expectativas de realizar, aunque no se hayan cumplido. También los lugares donde hayan vivido, fechas y hechos relevantes.
- Académica: describe las escuelas donde has estado, los logros que has obtenido, las materias que más te han gustado, así como tus fracasos.
- Metas: escribe sobre las cosas que te gustaría lograr en el futuro, a corto, medio y largo plazo.
- Aficiones: cuales son las cosas que más te gusta hacer, con las que disfrutas. Qué haces en tu tiempo libre.

Bibliografía

- “Sintonizando las miradas. Soluciones amorosas y breves a los conflictos entre la escuela y la familia” Angélica Olvera, Mercè Traveset y Carles Parellada”. Ed. Cudec.