

Clase de trabajo biográfico 2022 - Consignas de trabajo en base a la Entrevista para el Repaso de Vida

El mejor momento

Describe una escena, episodio o momento de tu vida que resalte como una experiencia especialmente positiva. Puede tratarse del mejor momento de toda tu vida o simplemente de un momento particularmente feliz, gozoso, excitante o maravilloso que recuerdes. Describe este gran momento en detalle. Qué pasó, dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también por qué crees que ese momento fue tan bueno y qué es lo que esa escena de tu vida dice de ti como persona.

El peor momento

La segunda escena es la opuesta a la primera. Repasando toda tu vida, identifica una escena que se destaque como un mal momento o como el peor momento de tu vida. Aunque este evento puede resultar incómodo de recordar, agradezco que puedas ofrecer la mayor cantidad de detalles que sea posible. Qué pasó dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también por qué crees que ese momento fue tan negativo y qué es lo que esa escena de tu vida dice de ti como persona.

[Aclaración: no tiene por qué ser EL peor momento de su vida, sino simplemente un mal momento o una experiencia negativa de alguna clase.]

Un punto de inflexión

Al repasar la historia de vida, es posible identificar ciertos momentos claves que resalten como puntos de inflexión: episodios

que marcaron un cambio de rumbo en la biografía. Identifica un momento específico de tu historia que puedas reconocer como un punto de inflexión. Si no puedes identificar un evento de este tipo claramente, describe alguna circunstancia que haya representado un cambio importante de alguna clase para tu vida. Nuevamente, describe este momento en detalle. Qué pasó dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también por qué crees que ese momento representó un cambio de rumbo y qué es lo que esa escena de tu vida dice de ti como persona.

Un recuerdo positivo de la infancia

La cuarta escena es un recuerdo a una edad temprana - de la infancia o adolescencia - que se destaque como positivo de alguna manera. Se trata de un recuerdo feliz de tus primeros años. Describe este recuerdo en detalle. Qué pasó, dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también qué es lo que ese recuerdo de tu vida dice de ti como persona.

Un recuerdo negativo de la infancia

La quinta escena es un recuerdo a una edad temprana - de la infancia o adolescencia - que se destaque como negativo de alguna manera. Se trata de un recuerdo triste de tus primeros años. Tal vez uno que se haya caracterizado por sentimientos de pena, tristeza o miedo. Describe este recuerdo triste en detalle. Qué pasó dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también qué es lo que ese recuerdo de tu vida dice de ti como persona.

Un recuerdo significativo de la vida adulta

Adelantándote a los años de tu vida adulta, identifica alguna otra escena que no hayas descrito aún que se destaque por ser muy vívida o significativa. Se trata de alguna escena positiva o negativa, pero especialmente intensa, memorable o importante de tu período como adulto. Describe esta escena en detalle. Qué pasó dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también qué es lo que ese recuerdo de tu vida dice de ti como persona.

Una experiencia religiosa, espiritual o mística

Ya sea que seas o no una persona religiosa, muchas personas relatan que han atravesado experiencias en sus vidas en las que han tenido una sensación de trascendencia o sacralidad, una vivencia de Dios o de una fuerza todopoderosa, o un sentimiento de unidad con la naturaleza, el mundo o el universo. Repasando tu vida, identifica un episodio o momento en el que hayas sentido algo de esta clase. Puede tratarse de una experiencia que haya tenido lugar en el contexto de tu propia tradición religiosa, o puede ser una vivencia espiritual o mística de cualquier otro tipo. Describe esta experiencia trascendente en detalle. Qué pasó dónde y cuándo, quiénes estuvieron involucrados y lo que pensabas y sentías al momento de ese evento. Explica también qué es lo que ese recuerdo de tu vida dice de ti como persona.

El desafío de tu vida

Repasando toda tu historia, identifica y describe lo que consideras que ha sido el mayor desafío que has enfrentado. ¿De qué se trató

este desafío o problema? ¿Cómo se desarrolló? ¿Cómo lo abordaste o enfrentaste? ¿Cuál es la importancia de este desafío o problema en tu propia historia de vida?

Pérdidas

A medida que envejecemos, sufrimos inevitablemente pérdidas de una u otra índole. Por pérdida, me refiero a la pérdida de personas importante para tu vida, por muerte o separación. Se trata de pérdidas interpersonales. Repasando tu vida, identifica y describe las mayores pérdidas interpersonales que hayas sufrido. Pueden ser pérdidas de cualquier momento de tu vida, desde tu infancia hasta la actualidad. Describe la pérdida y el proceso de la pérdida. ¿Cómo has lidiado con ella? ¿Qué efecto ha tenido esta pérdida en ti y en tu vida?

Fracasos, arrepentimientos

Todo el mundo experimenta en su vida fracasos y arrepentimientos, incluso en las vidas más felices y afortunadas. Repasando tu vida, identifica y describe el mayor fracaso o arrepentimiento que hayas experimentado. Puede tratarse de un fracaso en cualquier área de tu vida: trabajo, familia, amistad, o cualquier otra área. Describe a raíz de qué surgió ese fracaso o arrepentimiento. ¿Cómo has lidiado con él? ¿Qué efecto ha tenido este fracaso o arrepentimiento en ti y en tu vida?

Valores religiosos/éticos

Considera por un instante los aspectos religiosos o espirituales de tu vida. Describe sintéticamente tus creencias y valores religiosos, si es que son importantes para ti. Ya sea que seas o no una persona

religiosa, describe tu punto de vista ético y moral con respecto a la vida.

Salud

Repasando tu historia, identifica y describe una escena o periodo de tu vida, incluido el momento presente, en el que tú o algún miembro cercano de tu familia haya enfrentado un problema o crisis de salud importante. Describe en detalle de qué se trata este problema de salud y cómo se ha desarrollado. Si fuera relevante, incluye alguna experiencia que hayas tenido con el sistema de salud en relación a este evento. Relata cómo has lidiado con este problema de salud y qué impacto ha tenido esta crisis en ti y en tu biografía.