



Hoja de trabajo de la actividad: LA HISTORIA DE MI VIDA

INTRODUCCIÓN

Este ejercicio tiene como objetivo apoyar la autorreflexión sobre sus competencias pasadas y adquiridas, especialmente las obtenidas fuera de la educación formal, o los talentos o intereses de los que puede no ser consciente a simple vista, pero que pueden tener una gran importancia para su desarrollo profesional posterior.

OBJETIVO

De este modo, este recurso le ayuda a mirar hacia atrás en su vida y a reflexionar sobre lo que ha vivido, las competencias que ha adquirido, los intereses que ha observado; en definitiva, todo lo que puede ser útil y valioso para elaborar una estrategia para su futuro desarrollo profesional.

La ventaja de este enfoque es que la imagen de su verdadera intención es más clara. Esta perspectiva abre más opciones, no solo las que se pueden conocer a simple vista.

Además de la plantilla «La historia de mi vida», necesitará un bolígrafo para anotar sus ideas o, como en otras actividades, le puede ayudar hacer dibujos o iconos que simbolizen sus pensamientos. También es posible elegir pequeños símbolos para visualizar sus pensamientos. Lo importante es que lo que ponga o escriba le dé una idea clara de su situación en el momento actual.

Puede llevar a cabo esta actividad por su cuenta, pero puede ser aún más útil si la realiza con un/-a buen/-a amigo/-a que escuche su presentación y le dé su opinión después, ya que esto puede ayudarle a tomar conciencia de información adicional de la que usted no se daría cuenta al recordar simplemente.





PASOS

PASO 1:

Los campos de números simbolizan los años de su vida. Intente recordar los acontecimientos significativos, las experiencias, todas las cosas que considere importantes, y añádalas en la franja de edad correspondiente. Como se ha explicado anteriormente, puede escribir palabras clave o utilizar dibujos o símbolos para memorizarlas. Tómese su tiempo para este repaso e intente pasar por todas las edades hasta la edad que tiene ahora. Esta parte es un paso individual sin interacción con nadie más. Preste atención a que no haya interrupciones y a que disponga de tiempo suficiente para la actividad.

PASO 2:

Una vez finalizado el paso 1, continúe con el primer campo amarillo, que representa sus características. Intente encontrar símbolos o palabras clave que expresen quién es.

PASO 3:

Continúe con el segundo campo amarillo de la parte inferior. Observe la visualización de su vida y coloque símbolos o palabras clave para expresar sus competencias o habilidades adquiridas en este campo.

PASO 4:

Después de haber realizado los pasos 1 a 3 por su cuenta, aquí puede invitar a un/-a amigo/-a para que le apoye. Puede presentarle lo que ha puesto en los campos específicos y proporcionarle información sobre ellos. La tarea de la persona que le apoya es simplemente escucharle y no interrumpirle. Cuando haya terminado con todo, esta persona puede hacer preguntas si algo no se ha entendido, o puede darle su opinión sobre lo que ha observado con respecto a su presentación. Mientras la persona habla, usted debe escuchar atentamente por si hay información en la que aún no ha pensado. Si no hay una persona que le apoye, también puede realizar la actividad en solitario repasando su vida de nuevo y repitiendo los recuerdos de todas las etapas que le parecieron importantes en la primera ronda.





PASO 5:

Después de esta autorreflexión y de los comentarios de los demás, continúe con el campo naranja de la parte inferior. Éste «Lo que quiero seguir haciendo en el futuro». Escoja todas las competencias, intereses y habilidades de la representación anterior y ponga en este campo todo lo que le gustaría utilizar en su vida profesional en el futuro.

PASO 6:

Comente con su persona de «apoyo» o investigue en Internet cómo podría utilizar estas habilidades o cómo puede combinar estos resultados con su profesión anterior para encontrar una profesión más adecuada o tener más éxito en su búsqueda de empleo.

