



## PROMOCIÓN VOCACIONAL CARMELITANA

### ELABORAR LA HISTORIA DE VIDA

**Carmelitas  
Descalzas  
Colombia**

La historia de vida debe iluminar los rasgos sociales significativos de los hechos que narra. Al hacer la historia de vida, se trata de identificar las etapas y periodos críticos que dan forma a las definiciones y perspectivas que tenemos. Para la recolección y elaboración de la historia de vida, una guía que facilita es recoger la información de forma ordenada y por área temática de interés.

#### Etapas iniciales:

Definir claramente que queremos resaltar de nuestra vida, para ello hacemos un plan de trabajo, es posible que un hombre famoso llene páginas y páginas de su vida, sin embargo nosotros pretendemos ser modestos en principio y debemos fijarnos que es lo más importante en el desarrollo de nuestra vida.

Buscar documentos personales, diarios, cartas, fotografías y todos aquellos que sean importantes para recoger la información, Identificar personas claves que suministren datos sobre la historia.

#### Desarrollo:

La "historia" o "relato" de vida puede comenzar en un momento importante de la vida, un momento o suceso lo puede tomar como punto de partida.

El inicio de la narración desde nuestro nacimiento y de manera secuencial ir recordando los pasos andados, sin embargo, cada persona decide el momento cronológico.

Se puede comenzar una historia de vida hablando de momentos y sucesos importantes en las etapas de vida: infancia, juventud, adultez (de acuerdo con la edad).

#### 1.- Hablar de la infancia: Se pueden tomar como puntos clave:

Fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, descripción de los padres, mención de hermanos y hermanas, abuelos, tíos, primos.

Circunstancias del nacimiento: familiares y externas

Juegos, tradiciones familiares, espacio físico.

#### 2.- Hablar de la infancia-adolescencia. Se pueden tomar como puntos clave:

Cambios en el paso de una etapa a otra: cambios físicos, afectivos, cambios externos (mudanza, cambio de colegio, cambios en la ciudad o país). Juegos, gustos, amistades, amores.

Relación con los adultos: padres, familia, profesores.

Anécdotas.

#### 3.- Hablar del comienzo de la adultez:

Trabajo: Estudios, relaciones laborales, lugar del primer trabajo, trabajo más importante, problemas, y aciertos

Relaciones amorosas: Noviazgos.

#### 4.- Hablar de la vida en general:

Acontecimientos más importantes de la vida personal (salud)

Grandes y pequeños logros significativos en nuestra vida. Éxitos y fracasos, pérdidas de seres queridos.

#### 5.- Al día de hoy.

El final es muy importante en la historia. Podemos definirlo desde el principio, si ya tenemos idea de cómo termina la acción. A veces, incluso, lo primero que nos imaginamos es el final. En este caso habrá que ir para "atrás" y

reconstruir la historia desde el final hacia el principio. No nos preocupemos si no se nos ocurre cómo terminar, posiblemente, al promediar el relato imaginemos posibles finales.

**NOTA**

Fecha entrega: 10 de noviembre / máximo 6 hojas en Arial 12)

Correo: [provocarcolombia@outlook.com](mailto:provocarcolombia@outlook.com)

**CONTÁCTANOS**

[www.ocdcolombia.org](http://www.ocdcolombia.org)

Facebook: [@ocdcolombia](https://www.facebook.com/ocdcolombia)