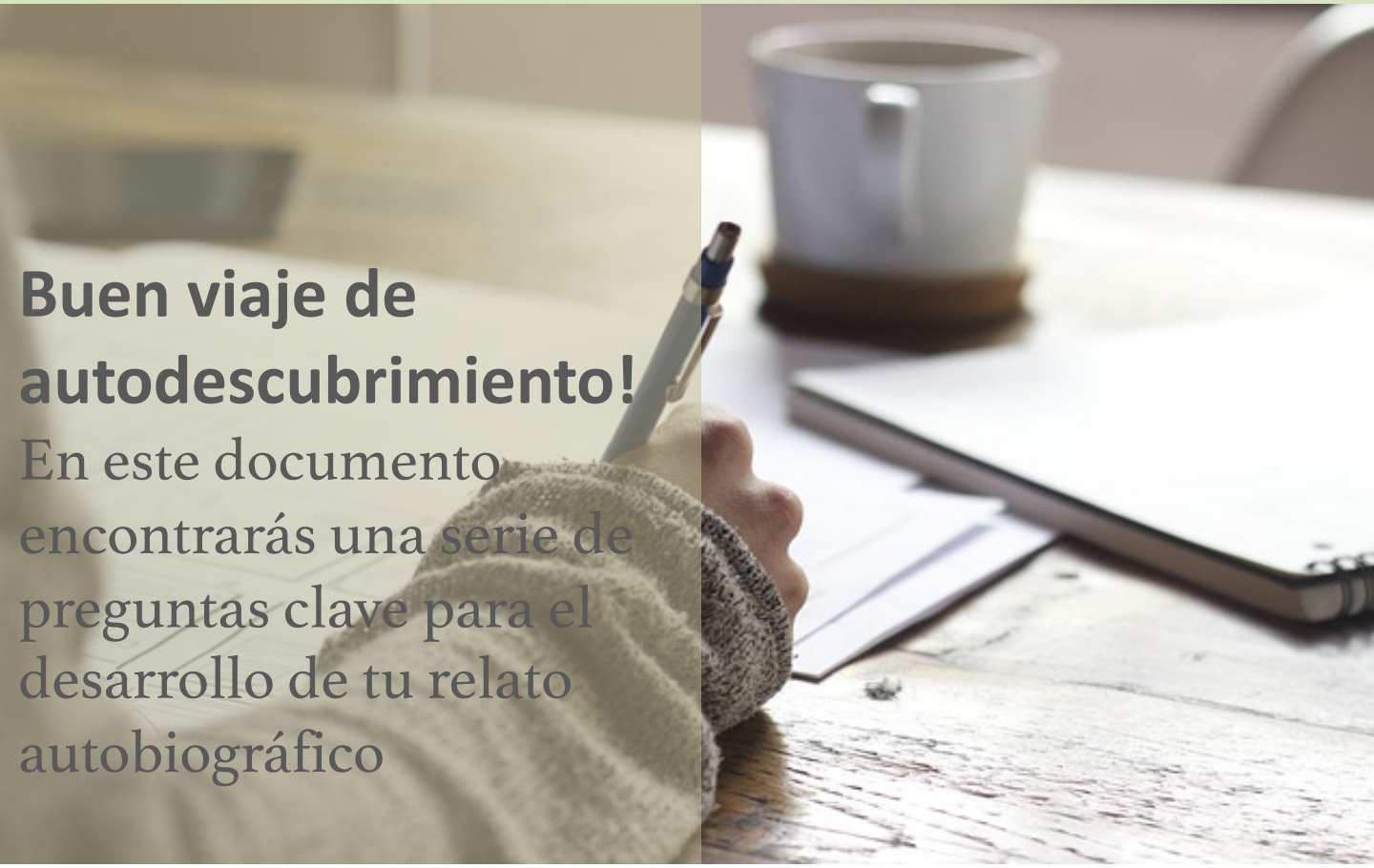
Guía para el relato autobiográfico

“Conócete a ti mismo y conocerás el universo entero”

Inscripción tallada en el templo de Apolo, Grecia.



Buen viaje de autodescubrimiento!

En este documento encontrarás una serie de preguntas clave para el desarrollo de tu relato autobiográfico

Julián Felipe Almario PhD.
Mg. Psicología Clínica
Especialista en Logoterapia

Garantía de confidencialidad

Toda la información que consignes en este manual, será protegida con absoluta confidencialidad.

Recomendaciones

Es importante disponer de un espacio en el que tengas privacidad y evites ser interrumpido.

Tomate tu tiempo, no realices este trabajo autobiográfico apresuradamente

Procura responder a las preguntas de este manual con absoluta honestidad. Ten en cuenta que de ello depende en gran medida poder ofrecerte estrategias que respondan a tus necesidades.

No te preocupes por como suene algo que tu escribas en este manual, no importa si parece algo inconfesable, puedes tener la tranquilidad de que nadie va a juzgar de ninguna manera tu relato autobiográfico y el único propósito de éste es poder servirte.

Contextualización

Nombre:

_____

Edad: _____

Describe brevemente cuáles son los motivos de consulta que te llevaron a iniciar este proceso?

_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

Al final de este proceso, para considerar que fue exitoso y llenó tus expectativas, qué objetivos te gustaría alcanzar?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Cap. I – Infancia

Cuáles han sido los recuerdos más felices de tu infancia?_____

Cuáles han sido los recuerdos más difíciles o dolorosos de tu infancia?_____

Cuando eras niño, qué soñabas llegar a ser de adulto?_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cómo recuerdas tu forma de ser cuando niño? (eras tímido, hiperactivo, sociable?...)_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cuáles eran tus juegos favoritos?

_____

_____

_____

Cómo recuerdas las pautas de crianza de tus padres? (Eran drásticos, inflexibles, permisivos, distantes afectivamente, amorosos?...)_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cap. II – Adolescencia

Cuáles han sido los recuerdos más felices de tu adolescencia?_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Cuáles han sido los recuerdos más difíciles o dolorosos de tu adolescencia?_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Cómo describirías la relación que tenías con adultos y figuras de autoridad en esta época?

Recuerdas haber tenido algún complejo o inseguridad durante este periodo (físicamente, intelectualmente, económicamente?...)

Cómo recuerdas la relación con tus padres en esta época?

Cap. III – Juventud, adultez y actualidad

Qué ha sido lo mejor de esta etapa de tu vida?

Cuáles han sido las situaciones más difíciles que has enfrentado durante esta época?

Mirando hacia atrás en tu vida, si pudieras hacerlo, que situaciones cambiarías?

Cuales han sido tus éxitos y fracasos más relevantes?

Cap. IV – Exploración emocional

Que tipo de situaciones te generan mas temor o angustia? (actualmente y en el pasado)

Que tipo de situaciones te generan mas rabia? (actualmente y en el pasado)

Que tipo de situaciones te generan mas tristeza o decepción? (actualmente y en el pasado)

Que tipo de situaciones son las que más te alegran la vida?

Cap. V – Exploración Familiar

Cómo describirías la relación con tus familiares?

Padre:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Madre:_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hermanos:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Otros vínculos significativos? (tíos, abuelos, primos, etc.)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cap. VI – Exploración Social y Afectiva

Aparte de tu familia, cuáles son las personas que más han influido en tu vida?_____

Cuáles han sido las relaciones afectivas más significativas en tu vida?_____