

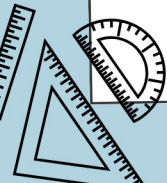


# ¿CÓMO HAGO MI AUTOBIOGRAFÍA?

- ¡Planea y dedica a la actividad un tiempo aproximado de 2 horas!
- Organiza tu tiempo y espacio para que disfrutes tu proceso

---

Antes de comenzar, lee a detalle los siguientes pasos.





# ¿CÓMO REALIZAR UNA Autobiografía?

## ¿Qué debo hacer?

Escribir una autobiografía en mínimo 3 cuartillas y máximo 5 (datos generales, desarrollo en la infancia y en la adolescencia, área social y académica, características de la familia, ambiente familiar, experiencias relevantes, entre otras).

1)



## Recuerda:

Lo que escribas en este documento es confidencial y **NO** es un criterio de evaluación para tu selección, pero **SI** nos permite conocerte para anticipar acciones de apoyo y fortalecimiento en tu transición en la Facultad.



## ¿Qué es una autobiografía?

La autobiografía es una narrativa que se centra en contar las experiencias significativas sobre diferentes áreas de la vida.

Entonces, es importante compartir y entretejer pensamientos y acciones de tus experiencias del pasado, tus expectativas de futuro y tuahora.



2)

## ¿Qué debo tomar en cuenta para hacerla?

Los puntos que se presentan a continuación son solo una guía, no es necesario redactarlos por separado.

Recuerda que la autobiografía es una narrativa, entonces realiza un texto, lo puedes organizar por párrafos y momentos, experiencias relacionadas a los aspectos que se te enlistan.

3)



## ¿Debo realizarla a mano o puedo usar la computadora?

Deberás hacerla a **mano**, cuida la presentación y la ortografía, no olvides revisar que tu letra sea legible.





# GUÍA Autobiografía

## Datos generales

- Nombre completo
- Edad
- Lugar de residencia (si ha cambiado también señalar)
- Ocupación (describir si trabaja actualmente, etc.)

1)

- Describir datos familiares

- a) Padres (ocupación, relación, etc.)
- b) Hermanos (ocupación, relación, etc.)
- c) Hijos, pareja (ocupación, relación, etc.)
- d) Eventos significativos (Duelos, separaciones, etc.)
- e) Características de la familia
- f) Dinámica familiar (comunicación, manejo emocional, etc.)
- g) Experiencias significativas

- Personal e interpersonal

- a) ¿Cómo me defino? (características, habilidades, gustos, etc.)
- b) Expresión emocional
- c) Capacidad de adaptación
- d) Relaciones interpersonales (parees, figuras de autoridad, etc.)
- Estado de salud física y psicológica

## Adolescencia

1. Mencionar cómo te defines en esta etapa

- a) Expresión emocional
- b) Estado de salud física y psicológica
- c) Si recibiste tratamiento significativo (médico o psicológico)

2. Describir como percibes tu vida académica en esta etapa

- a) Adaptación en el ambiente escolar
- b) Relación con los pares

2)

- c) Relación con los profesores y figuras de autoridad
- d) Desempeño académico
- e) Áreas de desempeño y dificultad

3. Describir como percibes tu ambiente familiar en esta etapa

- a) Relaciones con los tutores o padres
- b) Con quién te relacionas mejor
- c) Con quién tenías conflictos
- d) Eventos significativos
- e) Personas significativas

3)

4. Consumo de drogas, algún tipo de adicción

5. Relaciones de pareja y amistades

6. Adaptación a nuevos entornos

7. Otros eventos significativos

- a) Confinamiento por COVID
- b) Duelos
- c) Separaciones