

centre psicopedagògic
ARAL

MEMORIA BIOGRÁFICA

2025

MEMORIA BIOGRÁFICA

1. Buscad algunas fotos donde aparezcan diferentes miembros de la familia, amigos o diferentes personas relevantes de su vida y comentad los datos de esa fotografía, como quiénes aparecen, qué relación tienen, qué estaban haciendo, dónde estaban, etc.

2. ¿Cuáles son las festividades que encontramos en el mes de diciembre? Intentad recordar alguna de las más significativas y rememórala, contando qué día era, quiénes estaban, dónde, qué hacía, etc.

3. Vamos a hacer una especie de árbol genealógico de tu familia, en él deberás incluir una imagen de cada persona, junto con su nombre y su fecha de nacimiento, si quieres, puedes incluir también tu relación con él o ella.

Para ello necesitarás:

- Fotos de todos los miembros de tu familia.
- Papel o cartulina A3.
- Rotuladores o bolígrafos.

¡No olvides preguntar toda la información que no seas capaz de recordar!

4. ¿De qué has trabajado los últimos 10 años? Piensa en 5 experiencias positivas ocurridas en tu lugar de trabajo (días bonitos, halagos, recompensas, festividades, etc.) y 5 experiencias negativas (algún problema que hayas tenido, algún mal día, algún conflicto con un compañero/a, etc.).

5. Dibuja tu línea de tiempo personal o línea de vida. En ella deben aparecer los momentos clave de tu vida hasta el momento. Puedes añadir dibujos, imágenes, recortes, objetos personales, etc.

ARAL



6. Haz una lista con las personas más importantes de tu vida y qué relación tienes con cada una de ellas. No hay orden, simplemente anótalas a medida que vayas acordándote de ellas. Anótalas aunque no recuerdes exactamente la relación que tienes con alguna.

7. Escribe dos cartas dirigidas a ti mismo. En la primera, cuéntale a tu "yo" de 20 años (de tu pasado) sobre un momento importante que te haya pasado en los últimos días. En la segunda, escribe para tu "yo" de dentro de 10 años (tu futuro) sobre ese mismo momento. Recuerda firmar ambas cartas con tu nombre completo y la fecha.

8. Describe un día típico o cotidiano para ti. Escríbelo paso a paso, desde que te levantas hasta que te acuestas. No olvides ningún detalle e incluye también algunas interacciones con otras personas.