

Autobiografía emocional

Como participante en el Curso de Liderazgo en Acción, contará su autobiografía emocional (AE) durante el próximo curso. Compartir su historia, le permite reinterpretar el pasado, crear una nueva historia sobre su futuro y formar una comunidad de apoyo.

Puede incluir información acerca de dónde creció, las personas importantes en su vida, así como sus influencias culturales y religiosas.

Como práctica y preparación para su charla, le pedimos que escriba su AE. Escriba su AE según su ser/yo presente. Puede escribirla en orden cronológico o agruparla en categorías de su elección. No se trata de los acontecimientos en sí mismos, sino de aquellos momentos de su vida que tuvieron un impacto emocional significativo en usted

Los acontecimientos sirven para contextualizar la emoción significativa. Su AE no es una descripción o informe de esos eventos, sino que revela la forma en que esos eventos afectaron sus pensamientos, percepciones y acciones.

Aquí tiene algunas preguntas que pueden ayudarle:

¿Cómo le moldearon las experiencias y situaciones pasadas? Puede incluir incidentes traumáticos, así como acontecimientos o estados de ánimo que tuvieron lugar a lo largo del tiempo.

¿Cómo su historia ha moldeado quien es hoy usted?

¿Cómo su historia ha facilitado o dificultado su habilidad para ver posibilidades en el mundo y diseñar la dirección de su vida?

¿Con qué cuentos, historias y tradiciones creció?

¿Cómo le moldearon las actitudes prevalecientes y los estados de ánimo predominantes de las personas importantes de su vida? Algunos ejemplos incluyen: el amor, la ira, el dolor, la alegría, la tristeza, la decepción, el placer, etc

¿Qué interpretaciones de la realidad le fueron transmitidas

Presentación escrita

No le pedimos que entregue su AE por escrito. Traiga una copia escrita de su AE para compartir con los demás en su conferencia es opcional. Si en algún momento tiene algún problema, dudas o preguntas acerca de esta tarea, llámenos para que podamos ayudarle.

Presentación oral

Tendrá un horario programado para dar una presentación oral de 20 minutos sobre su AE a un grupo de compañeros. Evite explicar sus comentarios, relatar o hacer descripciones largas de los acontecimientos. Concéntrese en el impacto emocional que los eventos tuvieron en usted. Tras cada presentación habrá un espacio para las evaluaciones y observaciones de los oyentes.