

Ejercicio curricular: Mi Historia

Esta actividad requiere de los participantes que reflexionen sobre las habilidades y experiencias que han adquirido a lo largo de su vida, y elaboren un CV con estas experiencias. Requiere también que piensen hasta dónde les gustaría llegar y qué esfuerzos son necesarios para conseguirlo. El propósito de este ejercicio es animar a los participantes a pensar en su futuro y planificarlo, para alejarse de la radicalización.

El término Curriculum Vitae significa en latín "historia de una vida". En la sesión de hoy los participantes harán un balance de su situación en la vida y dedicarán algún tiempo a reflexionar acerca del lugar donde les gustaría estar en un futuro.

Palabras clave: auto-reflexión, establecer metas, estrategias de salida, des-radicalización

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Estrategias de salida	• pequeño • medio	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 hora

Objetivos principales

- Que los participantes reflexionen sobre la vida que han estado llevando hasta ahora, y valoren si se trata de una existencia plena y feliz o poco deseable.
- Animar a los participantes a valorar si el lugar donde están actualmente es donde quieren o necesitan estar.
- Ayudar a los participantes a empezar a mirar hacia el futuro y a explorar las diversas vías que podrían potencialmente llevarlos a donde necesitan ir.

Participantes

Este ejercicio se adapta a todo tipo de grupos pero es más indicado para adolescentes y jóvenes adultos; sin especificación de género.

Descripcion de actividad

Paso 1:

Introducimos el ejercicio explicando que el término *Curriculum Vitae*, procedente del latín, significa "la historia de una vida". Los participantes deberán hacer un balance de su situación en la vida y dedicar algún tiempo a reflexionar acerca del lugar donde les gustaría estar en un futuro.

Paso 2:

Cada participante está invitado a anotar de forma esquemática los momentos claves que hayan tenido influencia en su vida y les describa tal como son a día de hoy, a modo de una instantánea de su vida actual. Deben reflexionar sobre su trayectoria hasta el momento, los aspectos buenos y malos, sin auto-censurarse.

Paso 3:

A continuación, el/la facilitador/a pide a los participantes que hagan lo siguiente:

1. Escriban un par de palabras clave para definirlos, es decir, que reflejen la versión actual de vosotros mismos.
2. Esbozen un currículum imaginario de la persona que aspiran a ser, es decir, su 'yo' potencial, el tipo de personaje que admiran.
3. Reflexionen sobre:

-¿Qué les hace falta para alcanzarlo de verdad?

-¿Qué trabas pueden dificultar que den riendas a su potencial?

Materiales necesarios

hojas de papel, bolígrafos y rotuladores

Metodología

Reflexión individual, intercambio y discusión en grupo

Recomendaciones

Para cerrar esta actividad, el/la facilitador/a invita a los participantes a compartir parte de su CV con el grupo, y pide a cambio que los demás miembros aporten comentarios alentadores.

Fuente / Literatura

Material original desarrollado en el marco del proyecto YCARE.



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Ejercicio curricular: Mi Historia. Extraído de Miércoles Mayo 6, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE234/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.