



## 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.

### Descripción 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 definiros, 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 difficultar 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.* Extraido deJueves Enero 22, 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.