

Índice

Presentación.	7
Prólogo.	11
Capítulo 1. CONCEPTO Y BASES TEÓRICAS DEL PROYECTO PROFESIONAL <i>María Fe Sánchez García</i>	15
Capítulo 2. MODELOS Y PROGRAMAS PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO PROFESIONAL <i>Magdalena Suárez Ortega y Ángela Carbajo de Lera</i>	49
Capítulo 3. EL PROGRAMA <i>CONSTRUYENDO MI CARRERA PROFESIONAL</i> <i>María Fe Sánchez García y Magdalena Suárez Ortega</i>	87
Capítulo 4. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS APLICABLES EN LA EXPLORACIÓN DEL ENTORNO FORMATIVO Y PROFESIONAL. <i>María Fe Sánchez García</i>	125
Capítulo 5. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE AUTODIAGNÓSTICO (I): LOS RELATOS DE VIDA <i>Magdalena Suárez Ortega y María Fe Sánchez García</i>	163
Capítulo 6. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE AUTODIAGNÓSTICO (II): POTENCIALIDADES Y BALANCE DE COMPETENCIAS. <i>María Fe Sánchez García, Magdalena Suárez Ortega</i> <i>y Carolina Romero García</i>	193
Capítulo 7. ESTRATEGIAS APLICABLES EN LA DELIMITACIÓN DE METAS Y LA TOMA DE DECISIONES PROFESIONALES. <i>Magdalena Suárez Ortega, María Fe Sánchez García</i> <i>y María Luisa Fariña Sánchez</i>	245
Capítulo 8. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS APLICABLES A LA PLANIFICACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE SUBPROYECTOS. <i>María Fe Sánchez García</i>	289
Capítulo 9. EL ROL DE ACOMPAÑAMIENTO Y ORIENTACIÓN EN LA CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO PROFESIONAL: TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN. <i>Magdalena Suárez</i> <i>Ortega, María Fe Sánchez García y Adoración Moreno Calvo</i>	321
Glosario	357
Autoras	371

*Magdalena Suárez Ortega
María Fe Sánchez García*

Capítulo 5

*Técnicas y estrategias
de autodiagnóstico (I):
Los relatos de vida*

1. Introducción
 2. La dimensión cualitativa de la fase de autoconocimiento: el método biográfico-narrativo como base
 3. Los relatos e historias de vida, técnicas esenciales en la construcción de proyectos profesionales
 4. Estrategias útiles que acompañan el proceso
 - 4.1. Biograma
 - 4.2. Representaciones gráficas o visuales de la estructura vital
 - 4.3. Auto-observación y escritura/registros narrativos
 5. El informe autoevaluativo, parte del balance final de competencias
 6. Actividades y estrategias de autodiagnóstico (I)
 - Actividad 5.1. *Elaboro mi biograma*
 - Actividad 5.2. *La línea y los ciclos de mi vida*
 - Actividad 5.3. *Construye tu relato*
 7. A modo de conclusión
- Otros recursos y actividades complementarios para saber más
- Términos del Glosario
- Referencias bibliográficas

1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo del proyecto profesional y vital requiere, como ya sabemos, de la confrontación de dos núcleos esenciales que necesitan trabajarse en paralelo. Estos son: (a) las potencialidades personales de las que ya dispone el individuo y para lo que se precisa un autoconocimiento suficiente, y (b) las implicaciones o requerimientos de las metas planteadas, para lo que se exige disponer de un mínimo conocimiento del entorno formativo y profesional (capítulo X). Ambas etapas se dan en paralelo y se retroalimentan mutuamente nutriéndose de informaciones que hacen avanzar en la tarea de manera progresiva, a distintos niveles según los requisitos propios de las metas planteadas y dependiendo de la situación evolutiva, preparatoria y vital en la que se encuentre la persona.

Dado que se trata de dos tareas que revisten complejidad y requieren de bastante dedicación, en este capítulo nos centramos en la autoexploración, que implica una búsqueda de datos relevantes sobre la propia persona, su identidad, experiencias y trayectoria vital, lo que permitirá un mejor autoconocimiento y, por tanto, la comprensión de quiénes somos, cuáles son nuestros referentes, preferencias, valores, gustos, deseos, expectativas, etc., llegando al conocimiento del funcionamiento sobre cómo operan las distintas dimensiones en la carrera. Esta tarea dotará a la persona de fuerza (competencias) para orientarse hacia la consecución de las metas planteadas, de una manera consciente, realista, determinante y reforzada, superando obstáculos y desarrollando habilidades propias de esta etapa. Igualmente permitirá visualizar e identificar posibilidades de desarrollo en coherencia con las metas y objetivos definidos, que se tendrán en cuenta en una fase posterior del proceso. La información resultante de esta fase, que deberá ser analizada e integrada en el portafolios, resultará de utilidad para compararla con el perfil profesional al que se aspira, previamente explícito y detallado.

El autoconocimiento —también denominado autoexploración— es una fase de suma importancia en el proceso de construcción de un proyecto profesional. Es compleja, dada la amplitud y diversidad de variables intervinientes, y en esencia permite a la persona conocerse mejor y conocer comprensivamente qué puede ofrecer en el mercado laboral, así como sus posibilidades de desarrollo futuro. Si la persona se dispone a elaborar su propio proyecto profesional deberá iniciar un proceso introspectivo, reflexivo y auto-evaluativo, que será progresivo y evolutivo en su alcance y desarrollo. La mayoría de las veces (salvo que exista un deseo o decisión reflexiva), cuando se decide realizar un proyecto profesional no se es del todo consciente de la funcionalidad y de los aportes de esta tarea auto-exploratoria, ni del sentido implícito de cada actividad con respecto al

conjunto. La persona, a menudo, lo experimenta como un proceso fragmentado y parcial hasta que va avanzando en el trabajo narrativo y exploratorio y va captando el sentido integrado de los datos que obtiene y sobre los que va trabajando en relación con las propias necesidades y características de la situación personal. La toma de conciencia sobre la funcionalidad del proceso habitualmente suele darse a lo largo del mismo, incluso a posteriori, una vez finalizado, donde la persona ha contado con tiempos extra para la reflexión sobre lo trabajado.

La actividad reflexiva es esencial en todo el proceso, siendo útil integrar el método biográfico-narrativo en esta fase a fin de conocer cuáles son los recursos personales, las aptitudes y habilidades, los rasgos de personalidad, valores, expectativas, experiencias, y posibilidades de cambio profesional/vital. Ni que decir tiene que para una completa autoexploración será necesaria la aplicación de otras actividades también con carácter descriptivo y cuantitativo, aunque destacamos la funcionalidad de una fase cualitativa central que permita a la persona reflexionar sobre cuál es su posicionamiento profesional/vital, y que le ayude a comprender las transiciones, los deseos, las expectativas, y las metas y objetivos alcanzados, anhelados y proyectados. En consonancia, la persona necesita conocer su potencial personal y profesional, identificando potencialidades, es decir aquello que es capaz de desarrollar y que conforma la autoimagen y el auto-imaginario de la persona; esto es, cómo se percibe y se proyecta o se quiere proyectar, siendo esencial para su felicidad ese deseo manifiesto y reflexionado sobre quién es y cómo quiere vivir y estar en el mundo. Del adecuado, consciente y minucioso trabajo sobre esta fase dependerá en buena parte la calidad de los datos aportados y las reflexiones sobre los mismos, los cuales dispondrán a la persona hacia una mejor situación para la toma de decisiones y trabajo auto-reflexivo-evaluativo y de planificación y gestión de la propia carrera.

Planificar y gestionar la carrera es un proceso a lo largo de la vida, en el que se van acumulando experiencias y aprendizajes que la persona transfiere de unas situaciones a otras, ayudándole así a transitar entre eventos y etapas de forma más satisfactoria.

Dada la complejidad que reviste específicamente la fase de autoconocimiento, atendemos en dos capítulos (5 y 6) a técnicas y estrategias útiles para su desarrollo. Específicamente, en este capítulo (5) nos centramos en los relatos/historias de vida como estrategias básicas para el autoconocimiento, asistidas por otras que nutren este proceso central, como el biograma, las técnicas de representación gráfica/visual de recorridos vitales/profesionales, la autoobservación y la escritura/registros narrativos. En el capítulo siguiente (6) incluimos otras técnicas y estrategias de autodiagnóstico que, a nuestro juicio, también contribuyen al desarrollo de la fase de autoconocimiento.

Una vez que la persona realiza esta autoexploración mediante la aplicación de distintas técnicas y estrategias, dispone de datos relevantes sobre tópicos o dimensiones esenciales de la carrera que le permiten conocerse mejor y comprender la transición y necesidades que plantea en un preciso momento de su vida, y orientar la autoevaluación y desarrollo futuro. El tratamiento de estos datos es esencial para que la persona disponga de una imagen más clara sobre sí misma y pueda identificar necesidades de desarrollo, lo cual favorecerá la toma de decisiones. Así, en este capítulo se aportan también orientaciones para el análisis y balance de información cualitativa procedente de la aplicación de los relatos y de técnicas que nutren este proceso, dando pistas sobre cómo integrar estos resultados en el portafolio profesional. A partir de aquí sugerimos algunas actividades esenciales que permitirán a la persona sumergirse en la fase de autoconocimiento, las cuales aportarán información útil para que esta pueda avanzar en la elaboración del propio proyecto profesional (u orientar estos procesos como profesional).

Terminamos estas páginas con algunas cuestiones a modo de reflexión final, incluyendo un glosario con la definición de términos clave y algunas actividades y recursos complementarios para el desarrollo de la fase de autoconocimiento.

2. LA DIMENSIÓN CUALITATIVA DE LA FASE DE AUTOCONOCIMIENTO: EL MÉTODO BIOGRÁFICO-NARRATIVO COMO BASE

Autoconocerse significa explorar y reflexionar sobre aspectos como: ¿Quién soy? ¿Cómo soy, qué cualidades tengo? ¿Qué he hecho a lo largo de mi vida, cual ha sido mi trayectoria, qué me ha llevado ahí, hasta aquí? ¿Cómo me veo, cómo me ven los demás? ¿Qué soy capaz de hacer, qué quiero hacer? ¿Qué me gusta, cuáles son mis expectativas, intereses, aspiraciones? ¿Cuáles son mis valores, señas de identidad? ¿Hacia dónde quiero ir, qué recursos tengo para hacerlo? Se trata, en suma, de analizar las diferentes dimensiones esenciales que atañen a la construcción de la identidad profesional y personal, analizando la trayectoria vivida y lo que la persona es capaz de realizar, acometer y ofrecer al mercado laboral en función de la experiencia acumulada, de los aprendizajes y destrezas adquiridas, identificando asimismo espacios de mejora y potencialidades relativas con la proyección futura.

Con esta intención, tradicionalmente se han empleado técnicas de psicodiagnóstico con apoyo de orientadores y técnicos de inserción, destacando la aplicación de pruebas estandarizadas o sistemáticas (tendientes a la recogida de datos de naturaleza cuantitativa). Si bien estos datos son necesarios para llegar a dar respuesta a las cuestiones planteadas, destacamos la relevancia de la dimensión cualitativa-narrativa en los procesos de construcción de proyectos profesionales, y especialmente en analogía con la fase que nos ocupa (Denzin y Lincoln, 2000; Giardina y Newman, 2011; Janesick, 2010). En esencia, autoconocerse significa llegar a comprenderse un poquito mejor, sin perder de vista el carácter situado del proceso, pues la persona está en constante desarrollo y evolución, al tiempo que el contexto en el que se sitúa también es dinámico y cambiante. Llegar a comprender la esencia de la vida, de la trayectoria vital, de los referentes y valores que mueven a la acción, de las transiciones y cambios vitales que han acompañado a la persona, y sus propias experiencias e imaginarios, tiene un verdadero valor simbólico en el que se sitúa la palabra, la oralidad, la escucha interior y la reflexividad (Bourdieu, 1980, 1985; Husserl, 1992) como elementos fundamentales. Al mismo tiempo, los componentes espaciales (realidad social y personal) que caracterizan los trazados vitales se entrelazan con los anteriores, y se inscriben en un sistema caracterizado por la multidimensionalidad como es la carrera. Por tanto, todos los factores se influyen y retroalimentan (Patton y McMahon, 2006).

Un valor añadido de este proceso es que permite deconstruir y reconstruir el esquema vital dando así poder/autonomía a la persona en tanto que actor/actriz de su propia vida. Todo ello nos sitúa en un enfoque interpretativo y fenomenológico, y en una metodología cualitativa, en la medida que otorgamos relevancia a la experiencia subjetiva de las personas como base para conocer y comprender los sucesos que acontecen en sus vidas. Realmente se da un proceso de (auto) investigación-acción en el que la persona, mediante la realización de diferentes actividades, va explorando, recogiendo información sobre su propia trayectoria, y luego analizándola de manera subjetiva y situada (Kincheloe, McLaren y Steinberg, 2011). Aquí es importante el acompañamiento profesional, más siendo conscientes de que la persona puede requerir de apoyo y estímulo en el proceso, cuando no de orientaciones para superar algunas dificultades

y orientar nuevas posibilidades conectadas con la estructura vital anterior y con los propios deseos y necesidades de reorientación. A veces la persona suele descubrir aspectos no conocidos y verse confrontada con sus aspectos personales y más íntimos, pudiendo aflorar situaciones de conflicto personal. Esta cuestión es de suma importancia y debe tenerse muy en cuenta no sólo al pasar por el proceso, sino especialmente cuando trabajamos como profesionales con otras personas.

La palabra, la voz, la escritura, la escucha, la oralidad, como decimos, son elementos esenciales que ayudarán a la persona a iniciar y transitar por este recorrido, en definitiva de conocimiento y crecimiento personal. Este proceso puede darse a distintos niveles, según la disposición, necesidad e interés de la persona por avanzar en su carrera. Igualmente la autoexploración puede desarrollarse en un determinado nivel, pararse, avanzando en la reflexión y planificación, y retomarse en una etapa posterior según necesidades/demandas. En cualquier caso, la fase de autoconocimiento nos sitúa ante un trabajo biográfico-narrativo (Balestrat, 2000; Bertaux, 1980, 1993; Lecocq, 1995; Stroobants, 2005, Suárez-Ortega, 2008, 2013), que en general nos permite explorar de manera subjetiva sobre:

- Características de la trayectoria profesional/personal
- El trazado profesional, elementos que lo configuran
- Hitos, sucesos y transiciones por las que se pasa
- Valores, intereses y expectativas
- Autoconcepto, autoimagen, autoestima
- Competencias y necesidades de desarrollo profesional/personal
- Deseos, imaginarios y proyecciones
- Aspectos condicionantes de la carrera (barreras, limitaciones, apoyos, oportunidades...)

Obteniendo datos sobre estas dimensiones relevantes, y reflexionando sobre las mismas, la persona llega a comprender la transición por la que pasa, cómo es su desarrollo profesional y cómo se sitúa y proyecta con respecto a momentos próximos o futuros.

Comprendemos por tanto el valor de la narrativa en este proceso, pues permite establecer un diálogo interior, que la persona se pare y revise, piense sobre sí, lo cual ya es de por sí una actividad valiosa. Precisamente, Bolívar, Domingo y Fernández (2001, p. 10), refleja que la narrativa «permite conjuntamente dar significado y comprender las dimensiones cognitivas, afectivas y de acción. Contar las propias vivencias, y «leer» (en el sentido de «interpretar») dichos hechos/acciones, a la luz de las historias que los agentes narran». En esta ocasión los agentes somos nosotros mismos si nos disponemos a pasar por la experiencia de construir el propio proyecto profesional. Y, es que, el método biográfico se encuentra íntimamente relacionado con la formación de la existencia (Pineau, 2000, 2005). El sujeto en parte es transformado por la historia, al mismo tiempo que este/a la re-construye, dándose por tanto un proceso bidireccional de re-creación, para nada sencillo aunque estimulante.

Autores como Reinharz (1994) y Ginette y Blanche (2000) relacionan los objetivos a los que sirve este método con el proyecto profesional/personal, con la historia vital (p. 193):

- Una comprensión de la articulación pasada, presente y futura se hace desde la concepción de que un proyecto no es una ruptura sino que tiene fundamentos de las raíces atadas a acontecimientos de experiencias singulares en progresión.
- La historia de vida hace emerger los intereses tenaces que se manifiestan a la hora de decidir (elegir) y constituyen proyectos potenciales. Todas las experiencias no son equivalentes y están asociadas a diferentes motivaciones, deseos o intereses. No sólo el sujeto puede explicitar su experiencia en términos de aprendizaje sino que puede transferir y modificar estas adquisiciones para hacerlas reconocer (utilizarlas) dentro de otras situaciones.

«Proyectarse», lejos de significar un acotamiento o limitación en intencionalidad y acción, implica nuevas posibilidades de pensarse y expresarse con libertad para re-orientar itinerarios más ajustados a las propias necesidades y deseos.

El método biográfico-narrativo permite reconstruir experiencias vitales atendiendo a los deseos, necesidades y expectativas fluctuantes de la persona, en una sociedad líquida y efímera. Reflexionar sobre la propia existencia confiere un sentimiento de autoría que conlleva la toma de conciencia sobre la propia vida, ayudando a la persona a comprender y clarificar la propia trayectoria vital, finalidad última de la fase de autoconocimiento. Esta, por tanto, contribuye al aprendizaje de un proceso adaptativo y autorregulador que la persona realiza al construir su proyecto profesional, pudiéndolo transferir a otras situaciones futuras de tránsito profesional/vital y dar así continuidad a su proyecto; gestionándolo satisfactoriamente a partir del bagaje acumulado. Este proceso adquiere en sí mismo un valor instrumental, motivador y de aprendizaje para la persona.

3. LOS RELATOS E HISTORIAS DE VIDA, TÉCNICAS ESENCIALES EN LA CONSTRUCCIÓN DE PROYECTOS PROFESIONALES

Podemos definir el relato de vida como una técnica narrativa encuadrada en la investigación —e intervención orientadora— con carácter biográfico. Todo ello situado en un enfoque de diagnóstico acorde con una perspectiva humanista, fenomenológica e interpretativa de la carrera, entendiendo esta como sistema complejo.

A menudo asistimos a la pregunta de si es lo mismo un relato o una historia de vida. Para aclararlo recurrimos al sentido etimológico de ambos términos (Suárez-Ortega, 2008). En el **relato de vida** (*Lifestory/récits de vie*) es la persona quien narra su propia historia, o determinados episodios de esta, y esta es tal la cuenta y la entiende. Se destaca por tanto el valor subjetivo, implicando la narración retrospectiva, situada en el ahora y con vista a un imaginario de futuro (proyectiva). El relato puede ser realizado por iniciativa propia o por requerimiento de otra persona (docente, orientador, investigador). La **historia de vida** (*Lifehistory/histoire de vie*) pone el acento en el investigador como principal agente en el estudio de caso de una o varias personas. Como plantea Bolívar (2017) «la gente cuenta historias de sus vidas, los investigadores —en cambio— deben convertir estos relatos (*stories*), con el adecuado tratamiento metodológico, en historias de vida (*lifestories*)» (p.11). Cuando un profesional —investigador/orientador— aplica estas técnicas, visibiliza la construcción compartida de las historias con las personas implicadas, como espacios de aprendizajes necesarios en procesos de construcción de proyectos profesionales-vitales.

En esencia, un relato/historia de vida pretende comprender los procesos de cambio profesional/personal por los que la persona pasa, describiendo y caracterizando la propia configuración vital. Implica una narración retrospectiva e introspectiva que, en general, hace la persona sobre su

vida o sobre determinados episodios de esta. Pretende esbozar la propia historia, poniendo en valor determinadas dimensiones personal, académica, profesional, y considerando tres dimensiones temporales (presente, pasado y futuro) que permiten comprender en retrospectión y proyección la propia carrera. De acuerdo con Ginette y Blanche (2000), un proyecto no es una ruptura sino un trabajo desde las potencialidades instaladas en los deseos propios; es un proyecto en constante construcción a lo largo de la vida.

Los relatos son especialmente importantes en procesos de intervención orientadora, específicamente centrados en el desarrollo de la carrera. Es una técnica que se ha utilizado mucho como base en procesos de transformación personal-social, vinculada tradicionalmente a la investigación crítica con grupos desfavorecidos. Precisamente por la capacidad reflexiva que comporta (y requiere) el proceso, la persona se dispone a revisar y reflexionar sobre aspectos vitales que han podido pasar desapercibidos, tomando conciencia sobre cómo operan estos en su estructura vital, qué factores la condicionan, y cómo se puede convertir las dificultades en fortalezas de cara a la reorientación profesional.

Si utilizamos los relatos en orientación profesional y personal, y concretamente en la fase de autoconocimiento, destacamos que esta técnica permite:

- Abordar situaciones complejas, que necesitan de implicación y compromiso progresivo por parte de la persona.
- Facilita la reflexión, invita/requiere que la persona se pare a pensar sobre aspectos que atañen a su vida, incidiendo en las transiciones y momentos de cambio profesional/personal.
- Favorece la autonomía e independencia, en la medida que la persona descubre elementos de su pasado que han influido en decisiones, ayudando a comprender acciones e implicaciones de estas.
- Valora el cambio, desde la toma de conciencia y la construcción de una imagen positiva de sí mismo.
- Permite, así, que la persona se revise y entienda como parte de un sistema complejo, considerando en la tarea narrativa las dimensiones individual y colectiva, macro y micro.
- Empodera a la persona desde un mejor autoconocimiento y una mayor toma de conciencia personal; refuerza su estructura vital y aporta clarificación y seguridad profesional/personal, y resiliencia.
- Se destaca el carácter individual de lo construido; la persona toma decisiones en el transcurso de la narración, es autor/a de la misma, su relato es único y situado, concediendo autoridad en tanto que adquiere consciencia sobre los propios pensamientos y acciones.
- De la misma manera, la persona está sujeta a transformación en el proceso, se modifica, re-construye, y re-crea.
- Proceso que, en esencia, supone nuevos e instrumentales aprendizajes, garantizando el desarrollo de competencias transferibles a otras situaciones de tránsito profesional y personal.

El relato y la historia son situados, se construyen y modifican según el tiempo y las circunstancias y experiencias (cambiantes) por las que pasa la persona. Las narrativas son diversas al igual que las personas, son genuinas y únicas, y también lo es su desarrollo y avance pues depende de las vivencias e implicaciones personales.

¿Cómo construimos un relato?

Los relatos se construyen a través de un ciclo de entrevistas abiertas o en profundidad. Podemos construir el relato mediante documentos personales y también por registros personales obtenidos mediante encuesta, por ejemplo utilizando la entrevista biográfica (abierta o en profundidad); aunque también puede desarrollarse mediante técnicas de escritura narrativa y otras técnicas iconográficas, que sirven para narrar e interpretar lo narrado, e interpretar los significados de lo que acontece.

Para un desarrollo más amplio sobre la aplicación de las entrevistas abiertas o en profundidad como base en procesos de reorientación profesional/vital, remitimos al lector al Capítulo 9 de la obra *Orientación profesional y personal* (Suárez-Ortega y Moreno-Calvo, 2017), y también al Capítulo 6 de la obra *Orientación para el desarrollo profesional* (Sánchez-García y Suárez-Ortega, 2017). En cualquier caso, de manera breve, insistimos en que estas entrevistas (no sistematizadas) tienen como característica su proceso flexible y libre, sin un esquema rígido, lo cual no significa que no requiera preparación. Aquí la persona tiene un papel activo, siendo esta quien introduce, explora, reflexiona libremente sobre aspectos considerados relevantes en la autoexploración.

El desarrollo es ascendente, progresivo, se da un aumento de la complejidad narrativa en el proceso, aunque no por ello es lineal; lo normal es que las cuestiones se aborden de manera escalonada, se incorporan nuevos elementos en el discurso/escritura que permiten nuevas capas de trabajo reflexivo, y se retoman otros ya iniciados para profundizar en ellos y analizar nuevos significados o relaciones.

Como avanzamos, el hecho de que se dé un proceso flexible y abierto no significa que este no requiera de planificación, aunque lo más complicado aquí es el proceso. Las tareas preparatorias que necesitamos se dirigen a contar de manera clara con las dimensiones a explorar, por tanto el guion cobra relevancia en esta fase incluyendo tópicos organizados según las etapas biográficas. Dependiendo de la experiencia de la persona en estos procesos, conviene explicitar algunas preguntas guía, motivadoras, que susciten la reflexión y favorezcan la evocación de vivencias, experiencias, sentimientos y emociones por parte de la persona, sobre los que se apoyará para narrar su relato.

Si nos disponemos a desarrollar un relato, en principio resultaría de utilidad fijarnos tres etapas esenciales (se pueden necesitar más dependiendo de la amplitud, intensidad y duración). En cada una nos apoyamos de unos guiones (Suárez-Ortega, 2008), que nos permitirán enfocar el trabajo narrativo hacia el objetivo de autoexploración.

En el proceso de elaboración de relatos es importante considerar distintas fases y tareas:

- Una etapa inicial, preparatoria y situacional del trabajo narrativo.
- Fase de encuesta o escritura, producción narrativa.
- Registro y elaboración de los relatos.
- Análisis e interpretación de la información.
- Presentación y representación de los relatos.

Si bien en el proceso estas fases no tienen una separación tan clara en el tiempo. A medida que desarrollamos la primera etapa biográfica ya vamos contando con interrogantes y cuestio-

nes clave, haciendo pre-análisis de toda la información arrojada por la persona, que debemos considerar para enfocar la segunda etapa. Así sucesivamente en todas las etapas, hasta dotar de sentido progresivo el relato/historia. Si esta tarea se realiza de manera autónoma, sugerimos al lector la conveniencia de registrar (grabar) la narración libre en cada fase, escucharla y trabajar sobre el contenido apoyándose de un registro narrativo, tipo notas/cuaderno de campo que permitirá anotar cuestiones clave, interpretarlas, ampliar la reflexión, incorporando interrogantes o hipótesis de trabajo, e incluso alimentar el relato con otras técnicas complementarias. Si llevamos a cabo este proceso con otras personas, el orientador acompaña y asiste en la tarea, considerando la necesaria autonomía e independencia que persigue este proceso. En la medida en que el proyecto profesional es individual y autónomo y debe construirse con base en los propios deseos y necesidades.

En la Figura 5.1 presentamos el proceso de desarrollo de los relatos, que describimos a continuación. En la **primera etapa** la persona se dispone a explorar globalmente sobre aspectos que han caracterizado su vida, como si comenzáramos a pintar un lienzo y damos los primeros grandes trazos delimitando las partes centrales que tendrá nuestro trabajo, a modo tentativo y variante. Con este carácter exploratorio, la primera etapa biográfica tiene la intención de obtener un esbozo general sobre el recorrido vital de la persona, poniendo el acento en los referentes que lo han caracterizado, y en cómo la persona los significa, posiciona, e introduce al comienzo de su relato.

La persona explorará dimensiones que atañen a la dimensión pasada de su trayectoria. A modo de ejemplo, y para facilitar el proceso de narración, puede partir de eventos que resultan significativos, como el nacimiento, la familia de origen, la etapa de la niñez y la juventud, aportando recuerdos de la etapa escolar, del grupo de amigos y los recursos de la etapa adolescente, de las características de su familia y experiencias vividas en el seno de esta, para así avanzar en la identificación de los momentos de tránsito más relevantes que selecciona de su etapa pasada, y relacionarlos con la situación presente en una etapa siguiente de trabajo narrativo. Otra forma de comenzar a narrar la historia es de una manera más libre, trayendo al presente experiencias o elementos iniciales que se recuerden y seguir narrando a partir de estos hasta reunir información suficiente para esbozar de manera general el trazado vital, objetivo de esta primera etapa biográfica. Los factores que la persona ponga en juego desde el principio darán buena cuenta del valor subjetivo de la carrera. Es fundamental que a partir de esta etapa la persona vaya delimitando los hitos o eventos más significativos y que los describa y signifique desde el sentido, el papel, el rol que juegan en la propia experiencia vital desde el recuerdo que la persona guarda sobre estos. La persona ha podido vivir muchas experiencias y sin embargo no recordarlas todas, y de las que recuerde significarlas de una manera o de otra según cómo las haya experimentado. La primera etapa biográfica puede cerrarse con la valoración por parte de la persona de algunas ideas que pueden conectar esta experiencia pasada con su situación presente, aportando así un espacio temporal entre el cierre de esta etapa y el inicio de la segunda para que la persona avance en la tarea reflexiva.

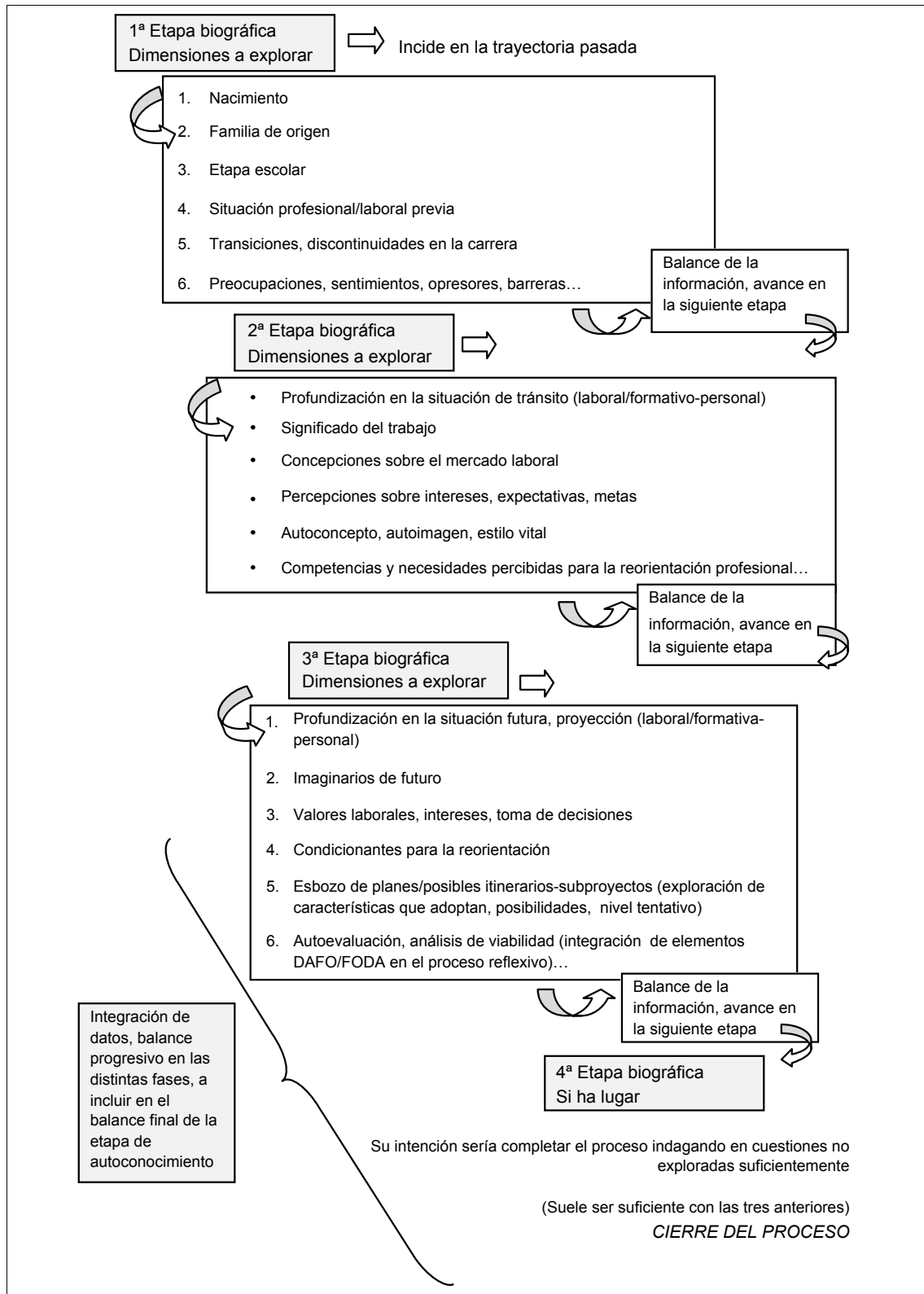
El sentido de la **segunda etapa biográfica** es profundizar en las situaciones particulares o hitos previamente esbozados trabajando con mayor intensidad sobre aquellas cuestiones que revisten mayor relevancia para la persona y que suscitan la necesidad de construir un proyecto profesional. Se intenta dotarlos de sentido y avanzar en la conformación de la trayectoria vital de la mano de elementos significativos, descritos/conscientes o ausentes para la persona, igualmente o más valiosos en esta fase. Si la primera etapa biográfica tenía el objetivo de profundizar

en la situación pasada desde ese esbozo general de la carrera, esta segunda persigue el objetivo de describir y profundizar en la situación presente. Así las cuestiones a explorar vendrán delimitadas por dimensiones como la situación profesional, el significado y el sentido subjetivo del trabajo, las condiciones laborales ideales, qué ideas o preconcepciones tiene la persona sobre el mercado laboral, las principales amenazas percibidas, las necesidades y competencias desarrolladas y sentidas como áreas de mejora para la reorientación profesional, la delimitación de intereses, expectativas y metas tentativas, el autoconcepto, la autoimagen y el estilo vital, y en definitiva todas aquellas cuestiones que permiten a la persona comprender la transición actual desde su sistema de referencia y el bagaje experiencial acumulado. Al igual que la primera etapa biográfica, esta segunda conviene cerrarse con la valoración por parte de la persona de algunas ideas que pueden conectar esta situación presente con la identificación de áreas de mejora, necesidades de desarrollo y potencialidades que orientarán la planificación profesional. Se aporta entonces un nuevo espacio temporal entre el cierre de esta etapa y el inicio de la tercera para que la persona se sitúe en una dimensión proyectiva, en el poder ser.

En la **tercera etapa biográfica** es importante mantener la continuidad en el proceso, de ahí la relevancia del balance final y pre-análisis del conjunto de información obtenido en cada una de las etapas anteriores. Este material se utiliza para profundizar en la narración y construir el relato, completando y descubriendo progresivamente el sentido de lo narrado desde nuevos elementos que la persona incorpora en el discurso. En coherencia hacemos confluir todo el material resultante de etapas anteriores, con la intención en esta tercera de ubicarnos en la situación próxima, entendida como proyección profesional/vital, donde la persona redibuja, imagina la situación deseada y analiza posibilidades y recursos que le permitirían reorientar y reinventar su carrera de una manera más satisfactoria para sí. Por tanto, las cuestiones que se exploran en esta etapa tienen que ver con dimensiones como imaginarios, valores, intereses, toma de decisiones, condicionantes para la reorientación, incluso con las posibilidades percibidas para la planificación y puesta en práctica de proyectos y subproyectos. En esta última fase suele ser de utilidad que la persona reflexione sobre elementos DAFO/FODA¹ y narre sobre ellos, integrándolos en su relato.

Al finalizar cada etapa siempre es importante hacer un balance de la información que va a ayudar a sintetizar los elementos clave, lo que será muy útil para la etapa analítica. En general, la información si es narrada conviene registrarla mediante algún recurso tecnológico (normalmente la grabadora, pero también podemos utilizar el vídeo incorporando la imagen). En un momento posterior esta será transcrita, disponiendo así de un material discursivo rico, a partir del cual construir el relato. Si la información es escrita, igualmente necesitamos de un procedimiento para el registro. Comúnmente se hace uso del cuaderno/notas y diario de campo, donde se pueden recoger ideas, se registran anécdotas, interrogantes, cuestiones significativas, al tiempo que permite desarrollar la escritura narrativa y avanzar en la tarea reflexiva. Este proceso puede asistirse de otros recursos gráficos que permiten disponer la información de otro modo, estableciendo relaciones y significados; por ejemplo, mapas conceptuales ampliados en A3 o en cartulinas, y otras expresiones más libres como piezas de arte (lienzos o telas) que permiten a la persona un dejar fluir en la evocación de sucesos. Sobre todo ello puede incorporarse posteriormente al diario un aporte narrativo, mediante estrategias in situ y a posteriori favorecedoras de procesos reflexivos.

¹ Abordamos esta técnica en el Capítulo 7 de esta obra.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 5.1. Proceso de desarrollo de los relatos de vida.
Etapas y dimensiones a explorar en el autodiagnóstico. Fase de autoconocimiento.

Una vez que este proceso se cierra, la persona dispone de un material cualitativo, que necesita ser analizado. Si, por otro lado, estamos desarrollando un proyecto profesional de manera autónoma, procederemos a la autoevaluación de la información (que, sin duda, puede acompañarse de la heteroevaluación por parte de algún orientador y/o de personas significativas). Si estamos acompañando como profesionales a otra/s persona/s, nuestra labor es de apoyo en el proceso analítico manteniendo la autonomía, iniciativa y liderazgo de la persona implicada. Además de la tarea analítica progresiva en todo el proceso es importante considerar el necesario balance final de la información en esta etapa. Los resultados de esta tarea serán determinantes para la etapa de planificación profesional. Estas cuestiones son abordadas en el apartado 5.

4. ESTRATEGIAS ÚTILES QUE ACOMPAÑAN EL PROCESO

En este apartado hemos seleccionado algunas técnicas que consideramos esenciales como apoyo a la aplicación de los relatos en la fase de autoconocimiento. Así seleccionamos el biograma, algunas técnicas gráficas que sirven para representar la estructura vital (mapa conceptual, línea de vida, fotografía), y la autoobservación y registros narrativos (notas y diario de campo, y registro de anécdotas), que permiten desarrollar este proceso a través de la escritura biográfica y posterior reflexión sobre este material cualitativo, dando así resultado a esta fase.

Adoptamos la siguiente estructura en el abordaje de cada técnica: describimos de manera general la estrategia en cuestión, atendemos al objetivo para el cual se aplica en esta fase de construcción del proyecto profesional, mostrando un ejemplo que analizamos para que pueda servir de muestra para el desarrollo de las actividades que proponemos en el apartado 6.

4.1. Biograma

El biograma es una estrategia útil aplicada en procesos de construcción de proyectos profesionales, específicamente integrada en el desarrollo de relatos historias de vida. Podemos construirlo a partir de procesos de encuesta considerando la información que nos da el informante, o complementarlo nosotros mismos tras sucesivos procesos reflexivos sobre etapas, fechas y acontecimientos clave de nuestra vida. También puede concebirse como un primer análisis de los datos de un relato de vida, una primera fase en el proceso de comprensión de los datos.

Preparar y aplicar la estrategia es muy sencillo, pues basta con disponer de una tabla de triple entrada para trabajar la información atendiendo a un eje cronológico (años o periodos, etapas), conceptual (incluyendo la selección de acontecimientos o hechos significativos por parte de la persona) y pragmático (añadiendo una valoración subjetiva e interpretación inicial del contenido, sobre la que luego la persona puede seguir añadiendo elementos descriptivos e interpretativos apoyándose en otras estrategias reflexivas como en el diario). Un mismo hecho puede tener diferentes significados y sentidos vitales aunque sean hitos destacados en positivo para la mayor parte de las personas, por ejemplo el acceso a la universidad o la maternidad. En la Tabla 5.1 mostramos un ejemplo de biograma aplicado en procesos de reorientación vital con mujeres adultas (Suárez-Ortega, 2008, p. 278).

Tabla 5.1. Ejemplo de biograma (Suárez-Ortega, 2008)

BIOGRAMA DE PILAR. ATRAPADA EN EL TIEMPO		
CRONOLOGÍA	HECHOS/ACONTECIMIENTOS	DESCRIPCIÓN-INTERPRETACIÓN
1958	Nacimiento	Primera niña de seis hermanos.
1961-1962	Infancia Entrada en el colegio	Infancia feliz, disfrutaba bastante en el colegio aprendiendo, le gustaba.
1973	Finaliza etapa escolar	Le da bastante pena dejar el colegio porque sus compañeros y profesores eran estupendos. Al no poder seguir estudiando por situación familiar, su ilusión era trabajar para ingresar dinero en su casa. Al mismo tiempo ayudaba en la casa y en el negocio familiar (panadería).
1973	Comienza a trabajar	Le gusta su trabajo. Compagina trabajo con formación, que hace a distancia (ortografía, iniciación a la informática, mecanografía).
1977	Conoce a su marido	Bastante bonito y distinto. Comienza a salir, cosa que no había hecho hasta entonces.
1979	Fallecimiento de su padre	Etapa durísima a nivel familiar. Afecta a todos muchísimo y la familia da un giro total a faltar su padre.
1983	Casamiento	Hubo un cambio en su vida en todos los sentidos, tanto en lo personal como en lo laboral. Tiene que realizar mucho más esfuerzo al tener que compaginar las tareas de la casa con las del trabajo.
1984	Nacimiento de su primer hijo	Mucha felicidad pero mucha tensión y nervios. Mucho trabajo y poco descanso.
1988	Nacimiento del segundo hijo	Igual de feliz pero aún más trabajo y menos tiempo para dedicar a la familia y a sí misma.
1989	Finalización de vida laboral	Deja de trabajar y siente muchísima tristeza. Habían sido muchos años y termina un periodo de su vida en el que había disfrutado con su trabajo, había hecho grandes amigos, conoce a mucha gente y aprende bastante. A la vez estaba contenta por poder dedicarse a sus hijos y a su marido todo el tiempo del que antes no disponía por el trabajo.
1990	Nacimiento del tercer hijo	Al no estar trabajando puede disfrutar de sus hijos como antes no había podido hacer.
2002	Curso Acércate	Experiencia positiva, más por lo personal que por el empleo, aunque ambas cosas van unidas.
Actualidad	Necesidad de retomar vida laboral	Siente tiempo perdido y muchas dificultades para ello.

Fuente: Extraído de la obra de M. Suárez Ortega (2008), *El proyecto profesional de vida de mujeres con escasa cualificación* (p. 278).

Mediante la construcción del biograma la persona dispone de una idea más clara y organizada de su trazado vital, desde su nacimiento hasta el momento actual. La información registrada ya requiere de procesos reflexivos iniciales y globales, sobre el conjunto de experiencias vitales que se recuerdan (también es interesante prestar atención a las ausencias de información o escasez de recuerdos de experiencias vividas, lo cual también nos habla de la significatividad y del sentido vivencial que ha tenido para sí). Asimismo, la persona incluye una primera valoración subjetiva de los hechos, al describirlos e interpretarlos los significa en primera persona, valorándolos a priori en una determinada dirección (más tarde irá comprendiendo por qué), aportando significados e interviniendo de manera concreta en la toma de decisiones, imaginarios, metas u objetivos profesionales. Puede incorporar ejemplos de sentimientos evocados, palabras, frases significativas o metáforas, que sugiere alguna experiencia o interpretación de la misma. Todo ello permitirá avanzar en la captación de sentido.

En definitiva, la aplicación de esta estrategia nos permite obtener una primera descripción lineal de la trayectoria, una «radiografía», que puede completarse incorporando métodos más visuales donde la persona necesita reflexionar sobre el posicionamiento de los elementos que identifica en su estructura vital. Asimismo, esta información permite describir y reflexionar sobre cada elemento, lo cual facilitará que la persona amplíe esta información tras los periodos reflexivos que evocarán, a su vez, nuevas cuestiones, y así avanzamos en el proceso. Por tanto el trabajo que se realiza en esta fase es progresivo, vamos «buceando», «ampliando», «arrastrando» toda la información, como si fuéramos componiendo un texto o la letra de una canción, párrafo a párrafo, verso a verso, hasta completarla y darle un sentido total al conjunto de experiencias vividas.

4.2. Representaciones gráficas o visuales de la estructura vital

Los recursos gráficos son muy importantes en la medida que ayudan a la persona a que visualice procesos, eventos vitales significativos, o relaciones entre aspectos y experiencias acontecidas en su vida. Tienen mucho impacto porque permiten apreciar más rápidamente las conexiones entre los distintos elementos vitales, evocando sentimientos y emociones, información que puede sumarse a la estructura lineal, descrita y organizada cronológicamente, y que aporta el biograma (Tabla 5.1).

Entre los recursos gráficos, destaca la utilización de **la fotografía** (Simmonds, Roux y Ter Avest, 2015), que puede trabajarse en un doble sentido: a) siendo captados como sujetos; b) siendo captadores selectivos de las realidades que nos resultan atractivas. En este sentido estas estrategias nos permiten captar y conocer escenarios y escenas en las que suceden los acontecimientos, aportándonos información contextual añadida. Igualmente puede utilizarse el dibujo o la pintura, y cualquier otra representación gráfica que nos permita obtener elementos relevantes de experiencias vitales, expresar sentimientos que estas evocan o representar estados de ánimos y emociones que acompañan.

La forma de trabajar con estos recursos suele ser muy flexible, contando con los materiales necesarios (cámara, álbumes de fotografías, pinceles, acuarelas, lienzos, telas, etc.). Para la fase de autoconocimiento suele ser interesante trabajar con la fotografía pasando por un proceso de recuperación de fotografías desde la infancia hasta la actualidad, primero recopilando información para seleccionar del conjunto aquellas que resultan relevantes, y reflexionar posteriormente sobre

el sentido que estas tienen para la persona. Una manera sencilla de iniciar este trabajo es acompañando el biograma con fotografías y trabajando sobre un proceso reflexivo acompasado que incluye datos cualitativos y gráficos que han formado parte de la historia vital y que sirven para que la persona la signifique, reconstruya y analice.

La recuperación de este material a veces no es fácil, y su análisis tampoco, aunque al mismo tiempo es una tarea estimulante y suscitadora de interrogantes *per se* sobre la formación de la identidad y la experiencia personal y colectiva. En ocasiones necesitamos incluir encuentros con familiares, amigos, etc. Intercambios que permiten recuperar elementos del pasado. Este proceso de recopilación de material gráfico (que a veces, aunamos con información verbal, memoria histórica) igualmente aporta datos de interés muy valiosos si estamos atentos y nos proponemos incluirlos en la autoexploración (por ejemplo, ausencia de fotografías de una etapa o un periodo concreto, las formas, los colores, quién las tiene, las guarda o clasifica en álbumes, en forma de genograma o árbol genealógico, etc.)².

La **línea de vida** es otra técnica que podemos utilizar (Gramling y Carr, 2004; Kolar, Ahmad, Chan y Erickson, 2015). Esta, al igual que la anterior, es muy versátil pues podemos trabajarla desde el propio biograma construido, permitiéndonos avanzar en la identificación de transiciones o momentos de cambio relevantes en la carrera. La persona podrá trabajar de manera aislada y/o global a partir de eventos y experiencias que caracterizan los trazados vitales, acompañando con espacios reflexivos, hasta comprender el alcance de una transición/trayectoria vital (Figura 5.2). También pueden utilizarse las fotografías.

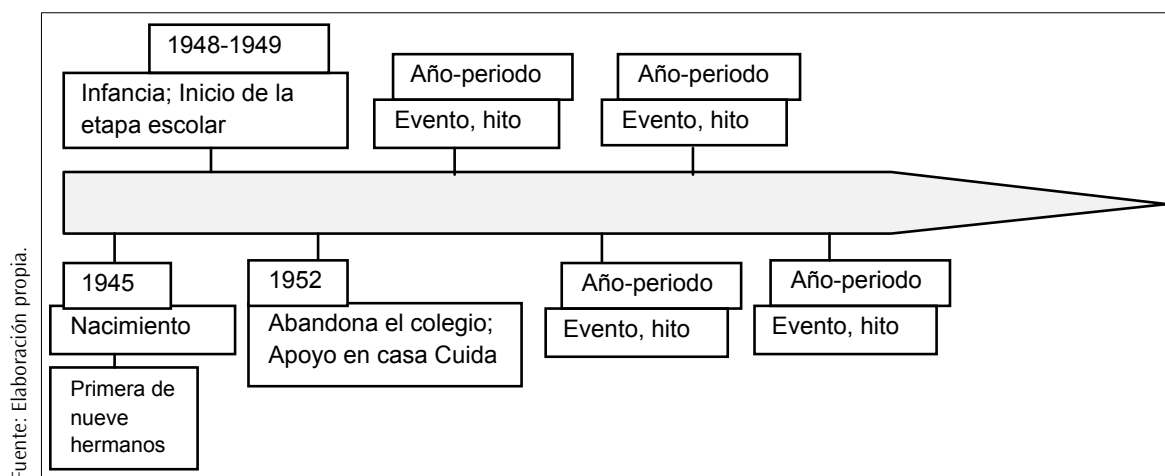


Figura 5.2. Ejemplo de línea de vida. Lineal, tipo biograma.

En cualquier línea de vida podemos trabajar sobre la información pudiendo representar transiciones y avanzar en la comprensión de los sentidos de estas desde los datos que se incluyan. Así, si la persona —una vez elaborada la línea de vida— piensa en el conjunto de la información vital y selecciona momentos, etapas o hechos que le han marcado, podrá trazar un recorrido que adoptará etapas, ciclos o picos como si se tratara de un sendero con distin-

² Para una ampliación sobre el uso (y análisis) de las fotografías en la autoexploración proponemos la obra de Fina Sanz (2008), *La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*, editorial Kairos.

tos niveles o surcos. A estos momentos e incidentes críticos en la trayectoria deberá prestarse atención pues serán claves para entender el recorrido vital, y seguir avanzando en el autoconocimiento (Figura 5.3).

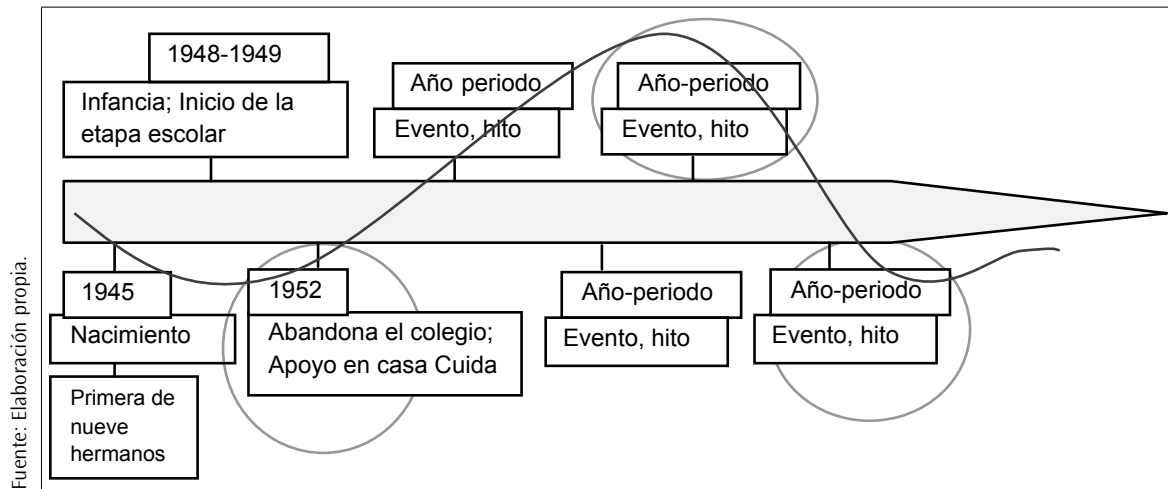


Figura 5.3. Delimitación del trazado vital a partir de incidentes críticos.

Podemos avanzar aún más en la tarea reflexiva utilizando los mapas o cartografías, e integrando datos, fotografías, metáforas, frases significativas, que ayuden a completar el sentido de los datos. Aquí la labor del orientador/a es especialmente significativa, pues estimula la elaboración de significado vital, desde el análisis e integración del conjunto de información seleccionada. A ello contribuyen los procedimientos, observaciones y las técnicas narrativas y reflexivas.

4.3. Auto-observación y escritura/registros narrativos

Para elaborar la historia una estrategia muy útil es el diario o el cuaderno de notas, encuadrados dentro de los procedimientos de observación no sistematizada. El *diario* se convierte en un recurso personal e íntimo, base para la construcción del relato, que permite a la persona reconstruir lo narrado. Es una estrategia sencilla, pues a bote pronto diríamos que la tarea esencial que tiene que hacer la persona es escribir, escribir libremente sobre su vida, garantizándose un período continuado en el proceso de escritura para llegar a cubrir el objetivo al que se aplica la técnica, describir e interpretar la historia personal. Si bien el desarrollo de un diario en la realidad no es tan simple, pues poco a poco la persona organizará y focalizará su escritura reflexiva, profundizando en ella, en función de necesidades y competencias a desarrollar.

Cuando nos referimos al diario hacemos referencia a un tipo registro a posteriori, en tanto que permite la reflexión, con carácter retrospectivo y longitudinal de eventos que la persona va destacando como parte de su vida. La observación/escritura narrativa ha de contar con unos tiempos propios, lo suficientemente amplios y continuados como para garantizar el trabajo reflexivo a este nivel. Escribir sobre sí, y aportar datos relevantes y con elaboración suficiente para realizar esta tarea, entraña complejidad.