

## Hoja de Trabajo:

# Cambio de Observador - Autobiografía

Haga un relato – autobiografía que destaque hechos y personas que han contribuido a hacer de mí quien soy ahora. (por favor utilicen como mínimo 2 carillas)

1. Examinen la autobiografía, reflexionen sobre lo que aprendieron al leerla.  
Pueden extenderse lo que consideren necesario para responder cada pregunta.

¿De que se dieron cuenta o tomaron conciencia haciendo este ejercicio?

¿Qué dice tu historia acerca de ti mismo?

¿Qué emociones atraviesa esta historia luego de escribirla?

¿Qué decía y sentía tu cuerpo mientras la escribías?

2. Basándote en esta autobiografía transfórmense en el observador de si mismos respondiendo:

¿Qué es lo que no puedo cambiar?

¿Qué es lo que deseo o necesito cambiar?

