

GUÍA DE AUTOBIOGRAFÍA · THE FTF MODEL

365

Días para escribir tu historia

Un viaje de autodescubrimiento — una pregunta por día, diez capítulos, un año.

GUÍA PRÁCTICA

Estructura sugerida del libro

- **Portada y créditos** — la apertura formal de tu libro.
- **Prólogo** (1–3 páginas) — plantea el hilo conductor y el porqué de tu historia.
- **10 capítulos** — uno por bloque temático.
- **Interludios opcionales** — pequeñas piezas entre capítulos para marcar transiciones.
- **Epílogo** — reflexión final, propósito y proyección.
- **Agradecimientos** — y notas sobre permisos e identidades.

Hilo conductor y promesa al lector: define el tema central de tu historia (p. ej., resiliencia, búsqueda de sentido, transformación) y resume tu promesa — qué aprenderá o sentirá el lector al acompañarte.

GUÍA PRÁCTICA

Plantilla de capítulo, en 5 pasos

-
- 01 Apertura vívida** — una escena concreta: tiempo, lugar, acción.
 - 02 Anécdota núcleo** — el evento que ilustra el tema.
 - 03 Reflexión** — qué significó, qué cambió en ti.
 - 04 Lección aplicable** — una idea o insight que trasciende tu caso.
 - 05 Cierre con transición** — una frase que invite al siguiente capítulo.
-

Estilo, y el ritual semanal de escritura

ESTILO: “MOSTRAR, NO CONTAR”

- Detalles sensoriales: vista, sonido, olfato, tacto, gusto.
- Diálogo cuando aporte ritmo y verosimilitud.
- Verbo en presente para activar la experiencia, cuando corresponda.
- Frases claras, párrafos cortos, variación de ritmo.

RITUAL SEMANAL · 52 SEMANAS

- **Días 1–5:** responde preguntas y colecciona escenas.
- **Día 6:** selecciona una anécdota principal y teje un borrador breve (500–800 palabras).
- **Día 7:** edita con criterios macro (estructura) y micro (estilo).

Checklist de edición, y confidencialidad

CHECKLIST DE EDICIÓN

- ¿Cada capítulo tiene una idea-fuerza clara?

- ¿Abriste con una escena y no con conceptos abstractos?

- ¿Incluiste reflexión y lección sin moralizar?

- ¿Cortaste lo accesorio y mantuviste lo esencial?

- ¿El tono es consistente con tu voz?

ÉTICA Y CONFIDENCIALIDAD

- Cambia nombres o rasgos si es necesario; solicita permisos cuando corresponda.

- Diferencia lo que recuerdas de lo que interpretas; sé honesto con la memoria.

Plantilla diaria, en un ejemplo

Plantilla diaria · para responder cada pregunta

- **Gatillo de memoria:** 3 imágenes o sensaciones asociadas.

- **Escena breve** (5–10 líneas) en presente.

- **Reflexión:** ¿qué me dice hoy de mí? (3–5 líneas).

- **Frase-cierre:** una línea que resuma el sentido.

EJEMPLO DE TRANSFORMACIÓN NARRATIVA

Pregunta: ¿qué decisión de mi vida cambió profundamente mi rumbo?

“Era invierno. Me acuerdo muy bien de esa tarde, fría y gris. Las ventanas de la oficina empañadas me devuelven un reflejo cansado, que no deja ver. La carta de renuncia pesa. Empiezo a escribir y escucho mi pulso en los dedos. ‘Si no lo hago hoy, no lo haré nunca’, pienso. Firmo. El vértigo llega primero; la libertad, un segundo después.”

GUÍA PRÁCTICA

Publicación (opcional)

- Compila y edita en un manuscrito único. Considera autopublicación (PDF, ebook, impresión bajo demanda).
-
- Agrega fotos o ilustraciones con pies de foto que aporten contexto — máximo 1–2 por capítulo.
-

Guía de autobiografía en 365 días

Este cuaderno guía reúne 365 preguntas — una por día — para ayudarte a escribir tu autobiografía, organizadas en 10 capítulos. Usa la guía práctica de las páginas anteriores para transformar tus respuestas en capítulos atractivos, con estructura, estilo y ejemplos.

01	Infancia y primeros recuerdos	DÍAS 1–36
02	Adolescencia y descubrimiento	DÍAS 37–72
03	Relaciones importantes	DÍAS 73–108
04	Educación y formación	DÍAS 109–144
05	Trabajos y pasión	DÍAS 145–180
06	Retos y lecciones aprendidas	DÍAS 181–216
07	Momentos de transformación personal	DÍAS 217–252
08	Mi relación con el mundo y la sociedad	DÍAS 253–288
09	Miedos, sueños y propósitos	DÍAS 289–324
10	Mi presente y mi futuro	DÍAS 325–365



EMPIEZA HOY

Un año, 365 preguntas, una historia que solo tú puedes contar

Descarga tu cuaderno guía y empieza el primer día. Una pregunta a la vez, un año después tendrás el primer borrador de tu autobiografía.

 www.ftfmodel.com