

# 365

## DÍAS PARA ESCRIBIR TU HISTORIA

### UN VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO



# Guía para Transformar tus Respuestas en una Autobiografía Atractiva

## Estructura sugerida del libro

- Portada y créditos
- 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/identidades.

## Hilo conductor y promesa al lector

Define el tema central (p. ej., resiliencia, búsqueda de sentido, transformación). Resume tu promesa: qué aprenderá/sentirá el lector al acompañarte.

## Plantilla de capítulo (5 pasos)

- 1) Apertura vívida: escena concreta (tiempo/lugar/acción).
- 2) Anécdota núcleo: el evento que ilustra el tema.
- 3) Reflexión: qué significó, qué cambió en ti.
- 4) Lección aplicable: idea/insight que trasciende tu caso.
- 5) Cierre con transición: una frase que invite al siguiente capítulo.

## 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 de escritura (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

- ¿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/rasgos si es necesario; solicita permisos cuando corresponda.
- Diferencia lo que recuerdas de lo que interpretas; sé honesto con la memoria.

### **Plantilla diaria (para responder cada pregunta)**

- Gatillo de memoria: 3 imágenes/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?

Narrativa: “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.”

### **Publicación (opcional)**

- Compila y edita en un manuscrito único. Considera autopublicación (PDF/ebook/impresión bajo demanda).
- Agrega fotos/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. Está organizado en 10 capítulos. Considera la guía práctica que está en las primeras páginas para transformar tus respuestas en capítulos atractivos, con estructura, estilo y ejemplos.

**Capítulo 1: Infancia y Primeros Recuerdos (Días 1–36)**

**Capítulo 2: Adolescencia y Descubrimiento (Días 37–72)**

**Capítulo 3: Relaciones Importantes (Días 73–108)**

**Capítulo 4: Educación y Formación (Días 109–144)**

**Capítulo 5: Trabajos y Pasión (Días 145–180)**

**Capítulo 6: Retos y Lecciones Aprendidas (Días 181–216)**

**Capítulo 7: Momentos de Transformación Personal (Días 217–252)**

**Capítulo 8: Mi Relación con el Mundo y la Sociedad (Días 253–288)**

**Capítulo 9: Miedos, Sueños y Propósitos (Días 289–324)**

**Capítulo 10: Mi Presente y Mi Futuro (Días 325–365)**