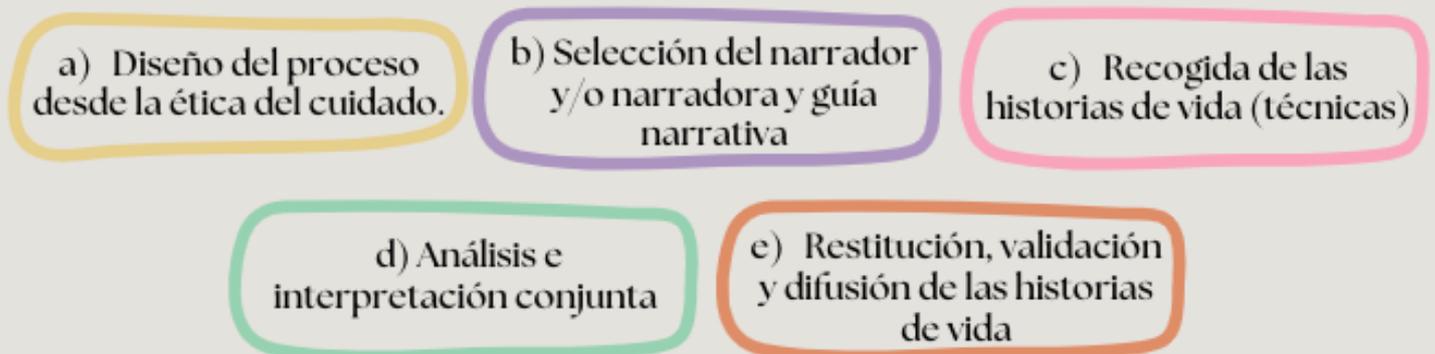


3. ¿Cómo construir historias de vida con sentido formativo? Itinerarios metodológicos desde la práctica

Construir historias de vida con un enfoque formativo implica mucho más que recopilar relatos personales; requiere diseñar un proceso metodológico cuidadosamente estructurado que promueva el desarrollo del pensamiento crítico, la reflexión metacognitiva y las habilidades investigativas en quienes participan. Según Goodson y Sikes (2001), este sentido pedagógico se logra cuando las historias de vida se emplean como herramientas para reconstruir y resignificar experiencias vividas, transformándolas en recursos educativos significativos.

De este modo, las narrativas se convierten en vehículos para la construcción activa de conocimiento, que invita a cuestionar, analizar y comprender tanto la experiencia individual como su vinculación con contextos sociales más amplios. Partiendo de esta perspectiva, proponemos seguir el siguiente itinerario metodológico:





Diseño del proceso desde la ética del cuidado

Como se adelantó en el Bloque I, las historias de vida constituyen una metodología cualitativa que permite acceder de manera profunda al conocimiento construido por las personas a partir de sus experiencias vividas, siempre enmarcadas en contextos específicos de tiempo y espacio. A diferencia de otros métodos narrativos, las historias de vida se enfocan en transformar la voz individual en un diálogo con las realidades sociales y políticas, utilizando métodos que aseguran la triangulación y una interpretación enriquecida. De este modo, actúan como un puente entre lo biográfico y lo sociopolítico, favoreciendo una comprensión compleja y multidimensional de la experiencia humana.

Ética del cuidado

En este sentido, como investigadoras, es fundamental acompañar el proceso de construcción narrativa desde una postura empática, atenta, responsable y comprometida con el bienestar emocional y formativo de la persona.



Este compromiso se enmarca en una ética del cuidado, que implica considerar seis principios clave en el diseño metodológico: 1) escucha activa y compasiva, sin juicios, respetando silencios y emociones; la historia no se extrae, se acoge; 2) dignidad y autonomía, reconociendo a la persona como protagonista que decide qué, cómo y cuándo compartir sin presiones; 3) cuidado mutuo y relación horizontal, evitando la instrumentalización; 4) acompañamiento emocional, validando las emociones que surjan durante el proceso; 5) confidencialidad y consentimiento informado, asegurando que la persona comprenda los fines de la investigación y respetando sus límites; y 6) sensibilidad cultural y contextual, reconociendo la interseccionalidad y las múltiples condiciones sociales, políticas, culturales y de género que atraviesan las historias de vida.

Para aplicar estos principios, es esencial, antes de iniciar el diálogo, crear un ambiente de seguridad y confianza, comunicar claramente los objetivos de la investigación y el proceso a seguir, y obtener el consentimiento informado. Durante la narración, se debe practicar una escucha activa que evite interrupciones y juicios prematuros, favorecer preguntas abiertas y no invasivas, y estar disponible para ofrecer apoyo emocional sin asumir roles de psicólogo/a.

Finalmente, una vez concluida la narración, es recomendable validar lo compartido y cuidar la socialización y divulgación responsable de la información recibida.

2

Selección del narrador y/o narradora y guía narrativa



Una vez diseñado un marco procesual basado en la ética del cuidado, se procede a la selección de las y los narradores. Esta selección debe ser cuidadosa y responder a criterios específicos que aseguren la relevancia y diversidad del grupo de participantes. Los criterios pueden incluir características sociodemográficas, experiencias particulares o roles sociales, según la temática investigada (INTEF, s/f). Aunque ninguna vida puede representar por completo a un grupo social o cultural, ya que cada persona es única; sin embargo, toda historia de vida, como ya se comentó, refleja la estructura social, cultural y política en la que se desarrolla.

Paralelamente, se elabora una guía narrativa, aunque el enfoque principal de las historias de vida es un diálogo abierto y la espontaneidad en el relato, es conveniente tener una guía que nos sirva como referencia para no perder de vista los temas centrales y donde se puede incluir áreas generales, etapas vitales o

asuntos de interés específico. Sin embargo, la estructura no debe ser rígida, permitiendo al narrador o narradora expresar libremente su experiencia (Feixa, 2018).

3

Recogida de las historias de vida (técnicas)

Se pueden utilizar diversas técnicas para recoger una historia de vida, tal como señalan Sanjuán (2019) y otros autores. Estas técnicas permiten adaptar el proceso narrativo a las particularidades de cada persona y contexto, facilitando la expresión de experiencias de forma significativa. De manera general, se agrupan en tres grandes categorías: técnicas orales, técnicas escritas y técnicas visuales, creativas y corporales..

Técnicas orales

Técnicas escritas

Técnicas visuales,
creativas y corporales

Cada una de ellas ofrece distintos lenguajes y formas de representación que enriquecen la reconstrucción de las vivencias personales, permitiendo conectar lo individual con lo colectivo, lo emocional con lo histórico y lo subjetivo con lo social

La más utilizada es la **entrevista narrativa** o **entrevista en profundidad** de carácter abierto y flexible y guiado por lo que serían temas en lugar de preguntas cerradas y donde la intervención del investigador/a es mínima.

Otra técnica oral sería los **grupos focales** donde es posible recoger las experiencias compartidas de un grupo y construir, a partir de ello, historias de vida colectivas. Esta técnica puede complementarse con otras como las líneas del tiempo, fotografías, etc.

Entre las **técnicas escritas** destaca la autobiografía guiada, en la cual es el propio narrador o narradora quien redacta su historia a partir de una o varias preguntas orientadoras. También se encuentra el diario personal o diario de campo, donde la persona va registrando sus experiencias cotidianas, emociones y pensamientos. La correspondencia, ya sea en formato de cartas o mensajes, también es una herramienta útil para reconstruir historias de vida, contextualizándolas en un momento o época histórica específica.

Por otro lado, existen **técnicas visuales, creativas y corporales**. Entre ellas se incluye la línea del tiempo, que consiste en una representación gráfica de experiencias vividas en fechas clave; el álbum o collage de fotos, dibujos, palabras y otros elementos, que suele emplearse para acompañar relatos orales; y la fotovoz, utilizada para evocar recuerdos o emociones a través de imágenes.

Finalmente, las técnicas corporales, como el teatro del oprimido, las dramatizaciones y la danza, consideran al cuerpo como un archivo vivo de la memoria y la resistencia, expresando así experiencias personales y colectivas que han sido vividas o acontecidas.



Análisis e interpretación conjunta

El análisis de una historia de vida puede realizarse manualmente o con ayuda de software cualitativo, dependiendo de los objetivos y el enfoque que plantea el/la docente. Estos objetivos pueden orientar el análisis desde distintas perspectivas: lingüística, semiótica, histórica, geográfica, psicológica, sociológica o antropológica. Es fundamental identificar tanto los hitos principales como los secundarios dentro del relato (Alberich, 2014). Se recomienda una lectura detenida del texto, anotando comentarios y codificando temas para facilitar el análisis.

Existen varios métodos de análisis: el método constructivo, que interpreta múltiples autobiografías desde un marco teórico; el método de ejemplificación, que utiliza ejemplos para apoyar hipótesis; el análisis de contenido, que aplica técnicas propias del periodismo y la crítica literaria; el análisis estadístico, útil con grandes muestras para identificar patrones; y el análisis tipológico, que clasifica tipos de personalidad o comportamiento (Szczepanski, 1979).

El control de la información se realiza mediante la evaluación de coherencia interna y la comparación con datos históricos y otras fuentes, buscando distintas versiones más que una verdad absoluta.

Ahora bien, no podemos olvidar que la interpretación de las historias de vida es una fase clave del proceso narrativo ya que permite dar sentido, profundizar y transformar lo que ha sido narrado. Por tanto, no se trata solo de analizar datos, sino de comprender cómo las personas construyen significado sobre su experiencia, sus identidades y sus contextos (enfoque interseccional).

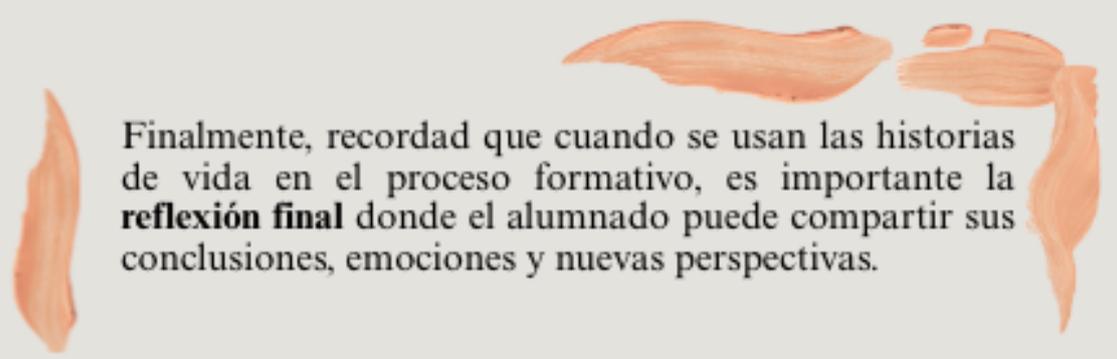
En este sentido, interpretar historias de vida con sentido formativo implica una **lectura ética, crítica y reflexiva** donde se tenga en cuenta la subjetividad de las personas, la emocionalidad, la historicidad y las relaciones de poder y desigualdad.

5

Restitución, validación y difusión de las historias de vida

La fase de devolución y validación consiste en entregar al informante el relato construido para que revise, corrija o complemente su contenido. Este proceso fortalece la colaboración y asegura fidelidad narrativa. Además, pueden elaborarse productos de devolución como textos, publicaciones o materiales audiovisuales, que reconozcan y valoren la voz del protagonista, promoviendo así una representación ética, reflexiva y significativa de su historia de vida (Moriña, 2016).

En este momento, previo a su difusión, resulta fundamental como investigadores e investigadoras llevar a cabo una reflexión ética profunda sobre la exposición pública del relato. La historia de vida es un testimonio íntimo y, en muchos casos, emocionalmente sensible. Por ello, hay que ser cuidadoso con la forma en que representa al informante, evitando cualquier uso que pueda malinterpretar su relato o generar prejuicios personales o sociales. Además, debe respetarse estrictamente el acuerdo previo con el informante en relación con su identidad y anonimato.



Finalmente, recordad que cuando se usan las historias de vida en el proceso formativo, es importante la **reflexión final** donde el alumnado puede compartir sus conclusiones, emociones y nuevas perspectivas.