

**ENTREVISTA INSPIRADA POR: ENTREVISTAS DE VIDA (Dan P. McAdams,
Northwestern University)**

Project: E-MOTION - potential of hypersensitivity (2018-1-PL01-KA201-051033)

Nombre: R.M

Edad: 38

Género: Mujer

Ciudad/Pais: Santa Cruz de Tenerife/Islas Canarias.España

Profesion: Diseñadora Gráfica

Tras una crisis personal y profesional, decidí darle un giro a mi vida. En el proceso me descubrí a mí misma, aprendiendo a valorarme con mis virtudes, fortalezas y debilidades

I. CAPÍTULOS DE VIDA

II RECUERDOS CLAVE

Ahora que ha esbozado el bosquejo de los capítulos, me gustaría que se concentre en algunos recuerdos importantes de la historia de su vida.

Recuerdo # 1

Infancia - yo en mi familia

Cuénteme acerca de su infancia.

- **¿Qué experiencias infantiles cree que fueron las más agradables y cuáles las más difíciles?**

Mi infancia fué algo complicada, la recuerdo solitaria encerrada en mi propio mundo, pero a la vez entrañable. Yo era una niña muy imaginativa e increíblemente tímida (esto ultimo resultaba limitante). Me entretenía con cualquier cosa. Por lo que me aislaba en mi mundo interno y disfrutaba mucho. Ese sentimiento de soledad me acompañó por mucho tiempo.

- **Durante esta etapa, ¿en qué aspectos se parecía a sus compañeros y en cuáles se diferenciaba de ellos?**

Yo era una niña más, la única diferencia es que quizá me entretenía más con cualquier cosa y parecía mas aislada del resto.

- **¿De qué estaba orgulloso? ¿Qué fue difícil?**

No sabría decir, si siento tan pequeña podía sentir algún tipo de orgullo por mi misma. Ahora mirando atrás, quizá podría decir que mi creatividad. Lo difícil fue sentir los números bloqueos ante determinados estímulos o personas.

- **Echando la vista atrás, ¿qué le gustaría cambiar de su infancia si pudiera?**

No sabría decir con exactitud, quizá si hubiera existido más conciencia sobre la existencia de este rasgo mi vida hubiera sido mejor desde más temprana edad... y no haber tenido que pasar los procesos que tuve que pasar, que fueron dolorosos

Recuerdo # 2

Educación: escuela - estudios

Cuéntame acerca de su período escolar.

- **¿Qué experiencias cree que fueron las más agradables y cuáles las más difíciles?**

En muchos momentos, podía estar algo dispersa, y esto acompañado de mi falta de interés por determinadas materias, hicieron que los profesores me pusieran etiquetas. Todo esto fue aun más limitante... impidiéndome desarrollarme en lo que quizá se me podía haber dado mejor. Lo agradable fue, descubrir en la etapa adolescente personas similares a mi, que podían entenderme y yo a ellas.

- **Durante esta etapa, ¿en qué aspectos se parecía a sus compañeros y en cuáles se diferenciaba de ellos?**

Bueno, no sabría decir exactamente. Quizás existían grupos por afinidad de gustos. Estaban los populares y nosotros... Llamémosles los introvertidos

- **¿De qué estaba orgulloso? ¿Qué fue difícil?**

En la etapa adolescente empecé a descubrirme más a mi misma, mis gustos, mis preferencias... Me siento orgullosa de haber sido autentica en aquella época, y no dejarme llevar por lo que quizá, estaba de moda.

- **Echando la vista atrás, ¿qué le gustaría cambiar de su período escolar?**

Haber estudiado música

Recuerdo # 3

Trabajo profesional

Por favor, cuénteme acerca del período de su trabajo profesional.

- **¿Qué experiencias cree que fueron las más agradables y cuáles las más difíciles?**

Las situaciones más difíciles que he vivido en el terreno profesional ha sido encontrarme en malos ambientes de trabajo... sentía que me ahogaba. Los momentos más agradables justo lo contrario, lugares donde se valoraba el trabajo, compañeros agradables.

- **Durante esta etapa, ¿en qué aspectos se parecía a sus compañeros y en cuáles se diferenciaba de ellos?**

Pues en los distintos trabajos por los que pasé, alguna vez encontré personas que sufrían los mismos efectos que yo. Siempre me he alejado de las críticas a otros, me espanta esa idea y menos en un trabajo. Normalmente estas personas solían parecerse mucho a mí. Trabajadoras, centradas únicamente en el trabajo y siempre intentando crear un ambiente agradable

- **¿De qué estaba orgullosa? ¿Qué fue difícil?**

Siempre me he sentido muy orgullosa de mi trabajo. Soy muy trabajadora y perfeccionista, también puedo equivocarme, soy humana. Pero por lo general me siento muy orgullosa. Lo más difícil, el sentirme poco valorada.

- **Si pudiera cambiar algo de este período, ¿qué sería?**

No aguantar en los sitios donde sé que no estoy cómoda. Es decir, durante mucho aguante aguanté en trabajos que no eran para mí, profesiones que no eran para mí. Cuando ya no pude más fue cuando decidí cambiar esto. Tendría que haberlo hecho antes.

Recuerdo # 4

Mi familia, amigos, seres queridos

Por favor, cuénteme acerca de sus relaciones más cercanas.

- **¿Qué valoras más en las relaciones? ¿Cuál fue / sigue siendo la fuente de dificultades?**

Lo que más valoro es el cariño, la muestra de amor. El respeto y la buena comunicación.

- **¿Sus relaciones difieren de alguna manera de las de las personas que conoce?**

Suelo ser bastante atenta a como sienten los demás, siempre intento ayudar, aportar soluciones o hacer sentir mejor a la persona.

- **¿Qué le da alegría / satisfacción en las relaciones con los seres queridos?**

La protección, el cariño y la comprensión.

- **¿Cuál es la parte más difícil de construir y mantener relaciones?**

La comprensión sin duda. Si no hay empatía por el otro, falta todo lo demás.

Recuerdo # 5

Mi mundo interior: privacidad - pasatiempos - intereses - sueños

Por favor, cuénteme acerca de su mundo interior más personal.

- **¿Cómo llamaría a su propio mundo, aquel en el que se siente más "en casa"?**

Pues la llamaría YO. Porque cuando más siento que puedo estar en casa, es cuando estoy sola y me reencuentro con mis pensamientos y reflexiones. O simplemente dedicándole tiempo hacer cualquier cosa que me entretenga, encuentro la tranquilidad.

- **¿Tiene algún pasatiempo o pasión?**

Cada día voy descubriendo cosas nuevas, ahora por ejemplo me encuentro muy agusto con el yoga y la meditación. Las plantas también han sido un nuevo y gran pasatiempo.

- **¿Por qué cree que le gusta hacerlo?**

En el caso del yoga, a veces me ayuda a reconectar conmigo misma, otras veces me aporta mucha energía física. En el caso de las plantas no estoy muy segura, creo que de forma innata disfruto cuidando de los seres vivos, me hace sentir bien.

III. TEMA O HILO CONDUCTOR

Echando la vista atrás, comparando su vida con una historia compuesta de capítulos y escenas que recuerdan el pasado e imaginan el futuro, ¿puede distinguir un tema, una idea o un pensamiento que se repita a lo largo de la misma? ¿Cuál es?

Hay varias cosas, pero ahora mismo la que se me ha venido a la cabeza es mi curiosidad, el por que de todas las cosas sobre todo el motivo de nuestra existencia. Es algo que siempre me ha obsesionado.

IV. PARA FINALIZAR

- **¿Qué más debo saber para entender la historia de su vida?**

Mi vida fue complicada, que culminó en una gran crisis, pero gracias a esto aprendí a enfertarme y superarme a mi misma..a conocerme .. esto dio lugar a una nueva versión de mi misma...