HISTORIA DE VIDA

REALIZADO POR CESAR ECHEZURÍA

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO

INTRODUCCIÓN

La historia de vida es definida como el **relato de un narrador sobre su propia existencia a través del tiempo**, intentando abordar y reconstituir etapas y los acontecimientos que vivió para transmitir la experiencia que adquirió.

La persona entrevistada **narra el desarrollo de su vida o una época**, generalmente enfocado en algún tema de interés.

Se trata de captar los **acontecimientos que él considera significativos**, a través de la cual se delinean las relaciones con su entorno social, de su profesión, de su clase social, de su sociedad global (Pereira de Queiroz 1991).

Empieza a utilizarse a comienzos del siglo XX. Es utilizada por diferentes disciplinas sociales.



INTRODUCCIÓN

Su valor **radica en generar versiones alternativas de la historia social**, a partir de la reconstrucción de experiencias personales.

Se constituye en un recurso de primer orden para **el estudio de los hechos históricos**. Facilita el conocimiento acerca de la relación de la subjetividad con las instituciones sociales, sus actores, los imaginarios y representaciones simbólicas.

1. Traduce **la cotidianidad en palabras simples** como gestos, símbolos, anécdotas, recuerdos, añoranzas, etc.

2. Es una expresión de la permanente interacción entre la **historia personal y la historia social.**

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

TABLA DE OBJETIVOS

Momento o situación de investigación	Objetivo de utilizar la historia de vida	¿Qué se busca conocer?	Ejemplo
1. Cuando se quiere reconstruir una trayectoria personal	Reconstruir los principales acontecimientos y etapas de la vida de una persona.	Infancia, educación, trabajo, relaciones, migraciones, cambios y acontecimientos importantes.	Estudiar la trayectoria de una persona que pasó de campesina a líder comunitaria.
2. Cuando se investiga un fenómeno social desde la experiencia individual	Comprender cómo un fenómeno social es vivido por las personas.	Experiencias, percepciones, consecuencias y estrategias de adaptación.	Analizar cómo una persona experimentó el desplazamiento forzado en Colombia.
3. Cuando se estudian procesos históricos	Reconstruir acontecimientos históricos a partir de la memoria y experiencia de sus protagonistas.	Cambios políticos, económicos, sociales y culturales observados durante una vida.	Reconstruir cómo una persona vivió los cambios de su municipio entre 1970 y 2020.
4. Cuando se investigan procesos migratorios	Comprender las razones, experiencias y consecuencias de la migración.	Motivos para migrar, viaje, adaptación, trabajo, redes familiares e identidad.	Conocer la trayectoria de una persona que migró del campo a Bogotá.
5. Cuando se estudian transformaciones culturales	Identificar cambios y continuidades culturales a través de una trayectoria individual.	Lengua, costumbres, alimentación, religión, fiestas, relaciones familiares y formas de vida.	Analizar los cambios culturales experimentados por un miembro de una comunidad indígena.
6. Cuando se investigan cambios territoriales	Comprender cómo las transformaciones de un territorio afectan la vida cotidiana.	Cambios en vivienda, infraestructura, economía, paisaje, movilidad y actividades productivas.	Reconstruir la transformación de un municipio mediante la vida de una persona que ha vivido allí durante 60 años.
7. Cuando se estudian profesiones u oficios	Reconstruir la formación y trayectoria laboral de una persona.	Aprendizaje, experiencias laborales, dificultades, cambios y conocimientos adquiridos.	Estudiar la trayectoria de un artesano y la transformación de su oficio.
8. Cuando se investigan grupos poco documentados	Recuperar experiencias que pueden estar ausentes de los documentos oficiales.	Memorias, experiencias cotidianas y perspectivas de grupos o comunidades.	Documentar la trayectoria de una mujer campesina cuya experiencia no aparece en archivos institucionales.
9. Cuando se quiere comprender un acontecimiento desde sus protagonistas	Conocer cómo una persona experimentó e interpretó un acontecimiento determinado.	Antes, durante y después del acontecimiento.	Investigar cómo un comerciante vivió la llegada de una nueva carretera a su municipio.
10. Cuando se estudian procesos de cambio a largo plazo	Identificar transformaciones ocurridas durante varias décadas.	Continuidades, rupturas, cambios generacionales y momentos decisivos.	Analizar cómo cambió la educación rural a través de la trayectoria de un docente jubilado.
11. Cuando se estudia identidad y pertenencia	Comprender cómo una persona construye su identidad a lo largo de su vida.	Identidad territorial, cultural, familiar, profesional y comunitaria.	Estudiar cómo una persona construye su identidad como habitante de una región.
12. Cuando se investigan experiencias de exclusión o desigualdad	Comprender cómo las desigualdades se manifiestan en la trayectoria individual.	Acceso a educación, empleo, vivienda, servicios, oportunidades y relaciones sociales.	Reconstruir la trayectoria educativa y laboral de una persona proveniente de un sector rural.
13. Cuando se estudia memoria colectiva	Identificar acontecimientos que una comunidad recuerda y considera significativos.	Recuerdos compartidos, acontecimientos, lugares y personajes.	Investigar qué acontecimientos recuerda una comunidad sobre la historia de su municipio.
14. Cuando se quiere comprender decisiones importantes de vida	Analizar los factores que influyeron en determinadas decisiones.	Contexto familiar, económico, cultural y social.	Comprender por qué una persona abandonó el campo y decidió establecerse en la ciudad.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

CARACTERÍSTICAS

- Contiene todo tipo de **experiencias, sentimientos e interpretaciones** que cada persona hace de su vida social.

En cada historia se plasman al mismo tiempo la **vida particular de un ser único, y los rasgos generales de personas** que provienen de una misma sociedad o grupo.

- El desafío consiste en lograr generalizar lo común a las diversas historias, las convergencias y puntos de encuentro entre ellas, **hallar lo común y trascendente de fondo.**

NO OLVIDAR

Se centra en el conocimiento de los hechos sociales, para **el análisis de los procesos de integración** social y cultural y para el estudio de los sucesos presentes en **la formación de identidades, tanto individuales como colectivas.**

También, se centra **en las interpretaciones culturales de los cambios propios** de los seres humanos y el proceso de interiorización de cada persona.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

TABLA DE DIFERENCIAS

ASPECTO	ENTREVISTA	GRUPO FOCAL	HISTORIA DE VIDA	HISTORIA ORAL
¿Qué es?	Técnica de conversación planificada entre investigador y participante para obtener información sobre un tema.	Técnica de discusión grupal moderada por el investigador para conocer opiniones, experiencias y percepciones sobre un tema.	Estrategia metodológica orientada a reconstruir la trayectoria vital de una persona y los significados que atribuye a sus experiencias.	Estrategia para recuperar, registrar y analizar testimonios y memorias de personas sobre acontecimientos, procesos y experiencias del pasado.
Unidad principal	Una persona, principalmente.	Un grupo de participantes.	Generalmente una persona y su trayectoria vital.	Una o varias personas que poseen experiencias o memorias relevantes.
Principal interés	Obtener información sobre un tema específico.	Conocer diferentes perspectivas mediante la interacción entre participantes.	Comprender una trayectoria de vida.	Reconstruir y comprender memorias y experiencias del pasado.
Pregunta central	¿Qué sabe, piensa, experimenta o conoce esta persona sobre determinado tema?	¿Qué piensa y cómo discuten diferentes personas sobre determinado tema?	¿Cómo ha sido la trayectoria de esta persona y cómo interpreta sus experiencias?	¿Cómo recuerda y qué significado atribuye una persona a determinados acontecimientos o procesos históricos?
Dimensión temporal	Puede ser presente o pasado, pero no necesariamente requiere una reconstrucción cronológica.	Puede abordar presente o pasado.	Muy importante: normalmente reconstruye diferentes etapas de la vida.	Muy importante: suele concentrarse en experiencias y acontecimientos del pasado.
Interacción entre participantes	No es necesaria; normalmente es investigador-participante.	Fundamental: los participantes reaccionan, complementan o contradicen las opiniones de otros.	No es necesaria; puede ser individual.	Puede ser individual o involucrar varios testimonios.
Tipo de información	Opiniones, conocimientos, experiencias, percepciones, explicaciones y datos.	Opiniones, acuerdos, desacuerdos, percepciones y argumentos colectivos.	Experiencias, acontecimientos, relaciones, decisiones, cambios y significados personales.	Recuerdos, testimonios, experiencias, acontecimientos, memorias y narraciones del pasado.
Papel del investigador	Formula preguntas, escucha, profundiza y registra la información.	Modera la conversación y evita que unos participantes dominen la discusión.	Acompaña la reconstrucción de la trayectoria y profundiza en momentos significativos.	Recoge, contextualiza, contrasta y analiza los testimonios.
Tipo de preguntas	Abiertas, cerradas, estructuradas o semiestructuradas.	Principalmente abiertas y orientadas a generar discusión.	Abiertas, narrativas, cronológicas y de profundización.	Principalmente abiertas, narrativas y relacionadas con recuerdos y acontecimientos.
Duración	Variable; puede ser corta o extensa.	Generalmente una sesión de duración determinada.	Puede requerir varias entrevistas.	Puede requerir una o varias sesiones.
Producto final	Respuestas y testimonios sobre un tema.	Discusión grupal y conjunto de perspectivas.	Relato o reconstrucción analítica de una trayectoria vital.	Testimonio o conjunto de testimonios contextualizados y analizados.
Ejemplo	Entrevistar a un agricultor sobre los cambios en la producción agrícola.	Reunir a 8 agricultores para discutir cómo ha cambiado la agricultura.	Reconstruir la vida de un agricultor desde su infancia hasta la actualidad y relacionarla con los cambios de la agricultura.	Entrevistar a varios habitantes mayores para reconstruir cómo era la agricultura del municipio hace 50 años.
¿Cuándo utilizarla?	Cuando necesitas información profunda de una persona sobre un problema o tema concreto.	Cuando necesitas conocer distintas posiciones y observar la interacción entre participantes.	Cuando la trayectoria personal es fundamental para comprender el fenómeno investigado.	Cuando la memoria y el testimonio sobre acontecimientos o procesos pasados son fundamentales.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Una forma sencilla de diferenciarlas

ENTREVISTA → tema
“Quiero conocer qué piensa o experimenta una persona sobre X.”

GRUPO FOCAL → interacción
“Quiero conocer qué piensan varias personas y cómo construyen o confrontan sus opiniones en grupo sobre X.”

HISTORIA DE VIDA → trayectoria
“Quiero comprender cómo las experiencias y acontecimientos de la vida de una persona se relacionan con X.”

HISTORIA ORAL → memoria y pasado
“Quiero recuperar cómo las personas recuerdan, experimentaron e interpretan acontecimientos o procesos del pasado.”



Una diferencia especialmente importante

Historia de vida e historia oral pueden combinarse. Por ejemplo, puedes hacer la historia de vida de una persona mayor y utilizar su testimonio oral para reconstruir acontecimientos históricos.

APLICACIÓN DE LA HISTORIA DE VIDA

1. Se debe **explicar bien el procedimiento**, de lo que se trata y lo que se quiere averiguar antes de comenzar.

2. Entrevistadores y entrevistados reproducen **sus emociones, sus vivencias y sus perspectivas.**

3. Debido a las transferencias emocionales que cada uno hace, se requiere **una actitud empática encaminada a propiciar la libre expresión de ideas y dialogar con comodidad.**

4. En determinados momentos puede haber preguntas, pero se debe permitir que **la persona entrevistada dirija el curso de la narración**. Enfatiza o profundiza más en unas cosas que otras.

¡OJO!

Hay cosas que no se quiere recordar, o que son más difíciles de abordar. Hay sensibilidades.

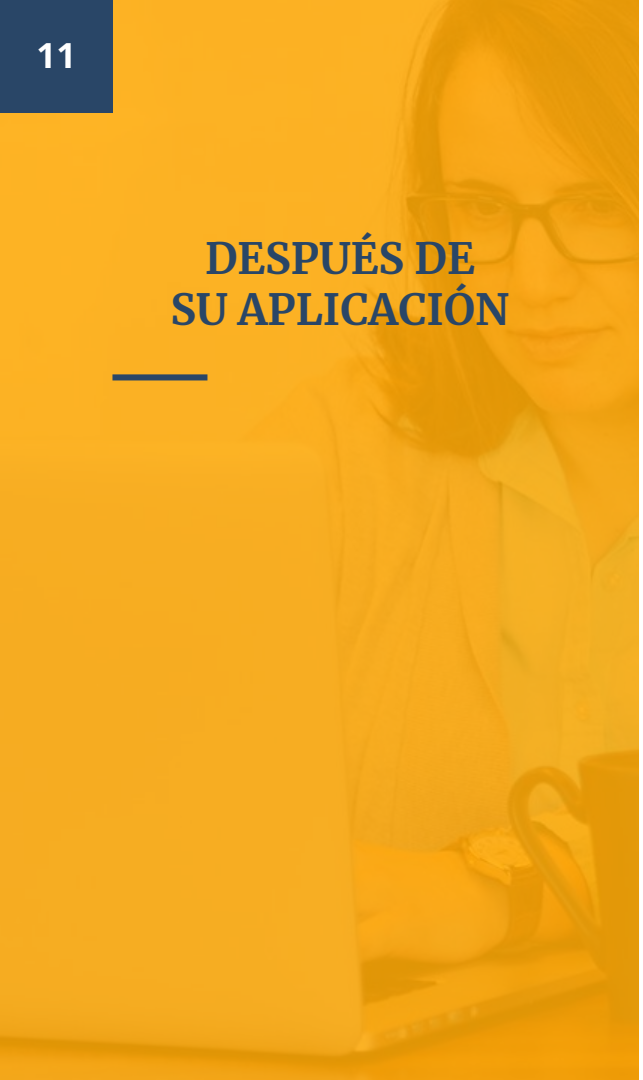
APLICACIÓN DE LA HISTORIA DE VIDA

- Es de gran utilidad conocer previamente el contexto social, económico y cultural donde **se desenvuelven las personas investigadas.**

- Se debe **apartar el tiempo y el ambiente adecuado**, ya que la aplicación de esta técnica demanda tiempo.

- Las interrupciones y distracciones entorpecen el desarrollo de la narración. **Si la persona entrevistada se distrae o tiene otras cosas que hacer durante la entrevista**, ésta se corta, se pierde el hilo y la riqueza de la profundidad de lo que se cuenta.

Se suele **grabar la conversación para escucharla y poder analizarla**, lo que debe ser informado previamente.



DESPUÉS DE SU APLICACIÓN

1. Se **transcribe en su totalidad o las frases más significativas para su uso analítico** y de uso de los resultados, como información de fuente primaria.

2. Se sistematiza la información para extraer lo más relevante, lo diciente. Cuando se aplica varias veces esta técnica en una investigación, **se puede encontrar elementos comunes o patrones.**

3. Es recomendable resaltar **el texto transcrito con colores**, generando categorías de análisis e identificando lo más importante. El uso de la información puede ser fortalecido al cuantificar elementos comunes e importantes**, generar tablas analíticas o mapas conceptuales.**



PERSONA ENTREVISTADA

¡OJO!
Hay que tener en cuenta que por lo general, **no todas las personas están dispuestas a ser entrevistadas** y reconstruir su historia.

- Es necesario que la persona se encuentre interesada en reconocerse a través del relato, que esté en disposición para mirar su vida, **trabajar sobre el recuerdo y formar una conciencia reflexiva** (Valdés, 1989).

- "Relatar la vida, no es vaciar una sucesión de acontecimientos vividos, **sino hacer un esfuerzo para dar sentido al pasado, al presente** y a lo que éste contiene como proyecto" (Valdés, 1988).

- Se trata de reconocer y reconocerse, reapropiarse, reafirmar elementos y dar **luces sobre aspectos de la vida social desde la vivencia propia**. Es su perspectiva y su manera de recordar.

- En el discurso de cada persona se manifiesta el inconsciente. De allí la necesidad de **distinguir entre los contenidos verbales y los códigos no verbales.** Es decir, los diversos significados de las palabras, los gestos, los silencios, y los signos presentes en la comunicación.

- Cada individuo es quién determina q**ué es relevante o no para ser narrado**, es quien tiene el hilo conductor. Nada de lo que relata puede ser considerado superfluo, pues todo se encadena para componer y explicar su existencia" (Pereira de Queiroz 1991).

¡TENER EN CUENTA!

En ocasiones, se puede jugar con sentimientos, recuerdos y añoranzas fuertes y muy profundas. Puede haber situaciones delicadas y quien investiga debe tomar las precauciones y saber manejar la entrevista.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

TÉCNICAS PARA PROFUNDIZAR



Técnica	¿Para qué sirve?	¿Cómo aplicarla?	Ejemplo de pregunta
Pedir ampliación	Obtener más información sobre algo que la persona acaba de mencionar.	Pedir que desarrolle la idea.	"¿Podría contarme un poco más sobre esa experiencia?"
Pedir descripción	Conocer cómo era concretamente una situación, lugar o actividad.	Solicitar detalles descriptivos.	"¿Cómo era el lugar donde vivía en esa época?"
Preguntar qué ocurrió después	Reconstruir la secuencia de acontecimientos.	Continuar cronológicamente el relato.	"¿Qué ocurrió después de ese momento?"
Preguntar qué ocurrió antes	Conocer los antecedentes de un acontecimiento.	Retroceder en la narración.	"¿Qué estaba pasando antes de que tomara esa decisión?"
Pedir un ejemplo	Convertir una afirmación general en una experiencia concreta.	Solicitar una situación específica.	"¿Recuerda alguna situación que permita entender eso?"
Profundizar en un acontecimiento	Comprender un hecho significativo de la vida.	Preguntar por su desarrollo y consecuencias.	"¿Qué ocurrió ese día y qué pasó después?"
Preguntar por las personas involucradas	Identificar relaciones y actores importantes.	Explorar quiénes participaron o influyeron.	"¿Quiénes estuvieron presentes en ese momento?"
Pedir precisión	Aclarar información ambigua.	Solicitar fechas, lugares, personas o circunstancias.	"¿Recuerda aproximadamente en qué año ocurrió?"

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

TÉCNICAS PARA PROFUNDIZAR



Técnica	¿Para qué sirve?	¿Cómo aplicarla?	Ejemplo de pregunta
Explorar percepciones	Comprender cómo la persona experimentó una situación.	Preguntar por su experiencia y perspectiva.	"¿Cómo vivió usted ese periodo?"
Explorar decisiones	Comprender cómo se produjo un cambio en la trayectoria.	Indagar por el proceso que llevó a una decisión.	"¿Cómo llegó a tomar esa decisión?"
Explorar causas y consecuencias	Relacionar acontecimientos dentro de la trayectoria.	Preguntar por antecedentes y efectos.	"¿Qué cambios produjo ese acontecimiento en su vida?"
Comparar momentos	Identificar transformaciones a través del tiempo.	Comparar diferentes etapas.	"¿Qué diferencias encuentra entre esa época y la actualidad?"
Retomar palabras del participante	Profundizar en conceptos que la propia persona considera importantes.	Utilizar una expresión que haya empleado.	"Cuando dice que fue 'un cambio muy fuerte', ¿qué significa para usted?"
Preguntar por el significado	Comprender la interpretación que la persona da a una experiencia.	Explorar el sentido que tiene actualmente.	"¿Qué significó para usted esa experiencia?"
Silencio intencional	Permitir que la persona continúe desarrollando espontáneamente su relato.	No interrumpir inmediatamente después de una respuesta.	Esperar unos segundos antes de formular otra pregunta.
Resumir y confirmar	Comprobar que el investigador comprendió correctamente.	Resumir brevemente y pedir confirmación.	"Entonces, primero ocurrió X y posteriormente Y, ¿es correcto?"

CONCLUSIÓN

1. La historia de vida puede ser vista como una **contribución esencial a la memoria histórica**. Como investigación científica y social, excava y recoge elementos del pasado a los que se da relevancia y uso hoy.

2. **La memoria es una realidad plural, dinámica,** que no se queda estática en el pasado. Más que una realidad dada, fijada, se trata de un proceso de construcción social.

3. También es un tema frágil y de posible alta sensibilidad, con lo que hay que tomar precauciones.

CONCLUSIÓN

1. El análisis de contenido de las historias de vida requiere **buscar alternativas conceptuales y metodológicas dirigidas a especificar la relación entre los casos** y el conjunto social.

2. El tratamiento de la información puede ser tanto **cualitativo como cuantitativo**.

3. Pueden tratarse de experiencias únicas y hablar de acontecimientos puntuales, **al tiempo que revelan construcciones sociales que son también históricas** y nos muestran sobre la sociedad en la que se inserta el individuo.



UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

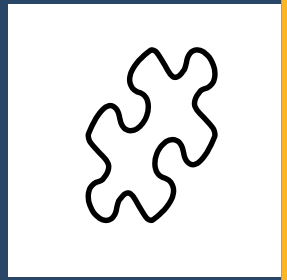
EJEMPLO



Paso	¿Qué hacer?	Pregunta que debe hacerse el investigador	Ejemplo
1. Definir el tema	Precisar qué fenómeno se quiere investigar.	¿Sobre qué quiero aprender?	Transformaciones de la vida rural.
2. Definir el objetivo	Establecer qué se quiere comprender mediante la historia de vida.	¿Qué quiero conocer a través de esta persona?	Comprender cómo han cambiado las condiciones de vida de los campesinos.
3. Identificar el perfil	Determinar qué características debe tener la persona.	¿Qué experiencia debe tener para aportar al estudio?	Una persona que haya vivido gran parte de su vida en una zona rural.
4. Relacionar persona y fenómeno	Comprobar que exista una relación directa entre su trayectoria y el tema.	¿Su experiencia realmente permite estudiar el problema?	Una campesina que haya trabajado durante 40 años en actividades agrícolas.
5. Considerar la experiencia temporal	Determinar si la persona ha vivido durante suficiente tiempo el proceso que interesa estudiar.	¿Ha experimentado los cambios que quiero analizar?	Persona de 65 años que haya vivido desde su infancia en el municipio.
6. Buscar diversidad cuando sea necesaria	Si el estudio lo requiere, considerar diferentes trayectorias.	¿Necesito representar experiencias diferentes?	Comparar la trayectoria de una campesina y un campesino.
7. Evaluar la disposición	Confirmar que la persona quiera participar y conversar sobre su experiencia.	¿Está dispuesta a participar en varias sesiones?	La persona acepta dos o tres entrevistas.
8. Considerar la capacidad narrativa	No significa que tenga que ser “buena hablando”, sino que pueda compartir experiencias relevantes.	¿Puede reconstruir acontecimientos y explicar sus experiencias?	Puede contar cómo era el trabajo agrícola cuando era joven.
9. Considerar aspectos éticos	Explicar objetivos, uso de información, grabación, anonimato y consentimiento.	¿La persona comprende y acepta las condiciones?	Firma o proporciona consentimiento informado.
10. Justificar la selección	Explicar metodológicamente por qué esa persona es pertinente.	¿Por qué esta persona y no otra?	Porque su trayectoria permite observar cambios rurales durante varias décadas.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

EJEMPLO



Ejemplo de cómo plantear la selección

Supongamos que el tema de investigación es:
“Transformaciones de la vida rural en un municipio colombiano.”

En lugar de plantearlo así:
✕ “Voy a entrevistar a mi vecino porque es campesino.”

Es mejor formularlo metodológicamente:
“Se seleccionará a una persona que haya desarrollado una parte significativa de su trayectoria vital en el área rural del municipio, debido a que su experiencia permitirá reconstruir cambios relacionados con las actividades productivas, las formas de vida, las relaciones comunitarias, la educación, la movilidad y las transformaciones del territorio.”

Ejemplo:
Tema: Transformaciones de la vida rural.
Objetivo: Comprender cómo han cambiado las condiciones de vida de la población campesina durante las últimas décadas.

Perfil de la persona:
Persona adulta que haya vivido durante varias décadas en el área rural del municipio y que tenga experiencia directa con actividades agrícolas y comunitarias.

EJEMPLO

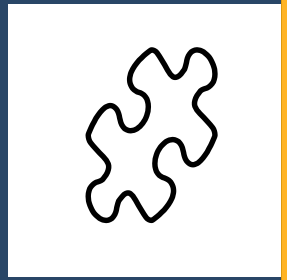


Criterios de selección:
•Haber vivido una parte importante de su vida en el municipio.
•Tener experiencia directa con la vida rural.
•Haber experimentado algunos de los cambios que se quieren investigar.
•Estar dispuesta a participar en una o varias entrevistas.
•Poder reconstruir acontecimientos y experiencias de diferentes etapas de su vida.
•Aceptar las condiciones éticas de la investigación.

Justificación:
“La persona será seleccionada debido a que su trayectoria vital se encuentra directamente relacionada con el fenómeno investigado. Su experiencia permitirá reconstruir cambios en las actividades productivas, las relaciones sociales, las condiciones de vida y las transformaciones territoriales experimentadas durante diferentes etapas de su vida.”

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

EJEMPLO



No se debe seleccionar a la persona únicamente porque tenga una historia “interesante”.

La pregunta correcta es:

¿Por qué esta trayectoria de vida me ayuda a comprender mi problema de investigación?

Por ejemplo, si investigas **migración rural-urbana**, sería pertinente seleccionar a alguien que haya experimentado ese proceso:

Infancia rural → decisión de migrar → llegada a la ciudad → adaptación → trabajo → relaciones familiares → situación actual.

En cambio, si investigas **transformaciones de la agricultura**, probablemente será más pertinente una persona cuya trayectoria esté estrechamente relacionada con actividades agrícolas.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

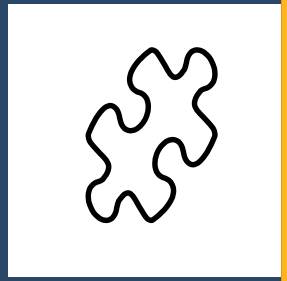
PREGUNTAS PARA REALIZAR



Tipo de pregunta	¿Para qué sirve?	¿Cómo se plantea?	Ejemplo general
1. Apertura	Iniciar la conversación y permitir que la persona se presente con sus propias palabras.	Preguntas amplias y poco directivas.	“¿Podría contarme un poco sobre usted y su vida?”
2. Contextualización	Ubicar a la persona en un contexto familiar, territorial, social e histórico.	Preguntas sobre lugar, familia, educación, trabajo y entorno.	“¿Dónde nació y cómo era el lugar donde creció?”
3. Cronológicas	Reconstruir las diferentes etapas de la vida.	Organizar preguntas siguiendo una secuencia temporal.	“¿Qué recuerda de su infancia?” / “¿Qué ocurrió después?”
4. Narrativas	Conseguir que la persona relate acontecimientos con mayor detalle.	Utilizar “cuénteme”, “háblame de” o “cómo fue”.	“Cuénteme cómo fue su llegada a la ciudad.”
5. Descriptivas	Conocer cómo eran las situaciones, lugares, actividades o relaciones.	Solicitar descripciones concretas.	“¿Cómo era un día normal para usted cuando era niño?”
6. De acontecimientos	Profundizar en hechos importantes de la trayectoria.	Preguntar por acontecimientos específicos.	“¿Cuál fue uno de los acontecimientos que más cambió su vida?”
7. De cambio y transformación	Identificar modificaciones a lo largo del tiempo.	Comparar diferentes momentos.	“¿Qué ha cambiado en el municipio desde que usted era joven?”
8. De significado	Comprender qué significado tiene una experiencia para la persona.	Preguntar por interpretación y sentido.	“¿Qué significó para usted dejar su lugar de origen?”
9. De percepción	Conocer cómo la persona interpreta una situación o fenómeno.	Preguntas sobre opiniones y perspectivas.	“¿Cómo considera que ha cambiado la vida de las personas en esta comunidad?”
10. De relaciones	Comprender la influencia de familiares, amigos, instituciones y comunidad.	Preguntar por personas y redes significativas.	“¿Quiénes fueron importantes en esa etapa de su vida?”
11. De profundización	Ampliar una respuesta que puede ser relevante para la investigación.	Preguntas breves de seguimiento.	“¿Podría contarme un poco más sobre eso?”
12. De aclaración	Evitar confusiones o precisar información.	Solicitar explicaciones concretas.	“Cuando dice que el municipio cambió, ¿a qué cambios se refiere?”
13. Comparativas	Identificar diferencias entre etapas o momentos.	Comparar pasado/presente u otras etapas.	“¿Cómo era el trabajo antes y cómo es actualmente?”
14. Reflexivas	Conocer aprendizajes y reflexiones construidas a partir de la experiencia.	Preguntar qué piensa la persona actualmente sobre lo vivido.	“Mirando su trayectoria, ¿qué considera que aprendió de esa experiencia?”
15. De cierre	Finalizar la entrevista permitiendo que la persona incorpore información que no fue preguntada.	Pregunta abierta final.	“¿Hay algo importante de su historia que no le haya preguntado y quisiera contarme?”

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

EJEMPLO: RECONSTRUCCIÓN DE VIDA



Línea de vida cronológica clásica

Es la forma más sencilla. Los acontecimientos se organizan desde el nacimiento hasta el presente.

Edad / año	Acontecimiento	Significado o consecuencia
0 años	Nacimiento	Nace en una zona rural.
6 años	Ingreso a la escuela	Comienza su educación.
12 años	Abandona la escuela	Empieza a trabajar con su familia.
18 años	Se desplaza a la ciudad	Busca oportunidades laborales.
25 años	Forma una familia	Se establece en la ciudad.
40 años	Regresa al municipio	Retoma actividades agrícolas.
60 años	Actualidad	Reflexiona sobre los cambios experimentados.

Útil para: trayectorias personales, educativas, laborales, migratorias y familiares.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

2. Línea de vida por etapas
No se centra necesariamente en cada año, sino en **periodos significativos**.
Ejemplo: trayectoria de una docente

INFANCIA
↓
Educación primaria
↓
ADOLESCENCIA
↓
Formación secundaria
↓
JUVENTUD
↓
Universidad
↓
PRIMER TRABAJO
↓
ADULTEZ
↓
Docencia rural
↓
ACTUALIDAD

Aquí interesa descubrir **qué caracteriza cada etapa y qué produjo el paso de una etapa a otra**.

Útil para: educación, profesiones, desarrollo personal, trayectorias laborales.

EJEMPLO: RECONSTRUCCIÓN DE TRAYECTORIA



UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

EJEMPLO: RECONSTRUCCIÓN DE VIDA MIGRATORIA



Aquí el eje no es simplemente la edad, sino los **lugares y desplazamientos**.

Municipio A
↓
Municipio B
↓
Bogotá
↓
Medellín
↓
Bogotá

En cada desplazamiento se pueden registrar:
•motivo de la migración;
•edad;
•personas que acompañaron;
•trabajo;
•vivienda;
•dificultades;
•relaciones sociales;
•adaptación;
•razones para regresar o continuar.

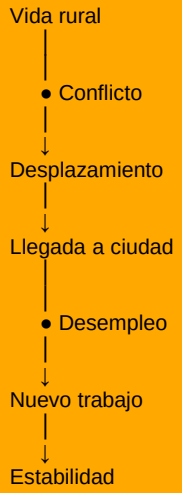
UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

Se identifican momentos que producen cambios importantes:



R1 Ruptura familiar

R2 Ruptura laboral



Útil para: migración, conflicto, cambios laborales, crisis familiares, enfermedades, transformaciones económicas, desastres, etc.

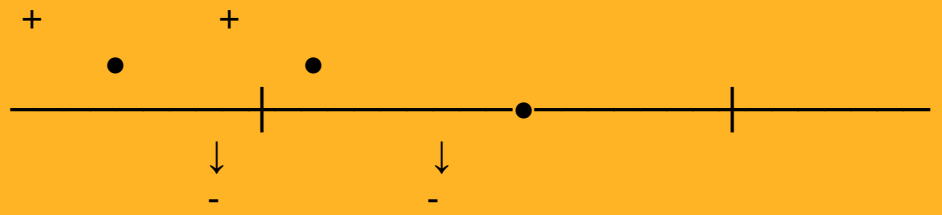
EJEMPLO: RECONSTRUCCIÓN DE VIDA CON RUPTURAS

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

EJEMPLO: RECONSTRUCCIÓN DE VIDA CON ELEMENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS



También puedes pedirle a la persona que identifique momentos que considera **favorables, difíciles o de transformación**.



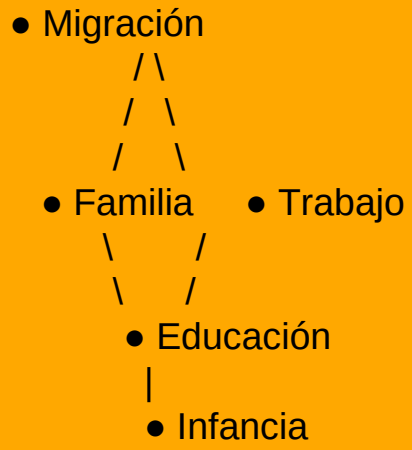
No es necesario que el investigador determine qué fue positivo o negativo. **La propia persona define el significado.**

Se puede preguntar:
- ¿Cuál fue uno de los momentos más importantes de su vida?
- ¿Cuál considera que fue un momento difícil?
- ¿Qué acontecimiento recuerda como especialmente significativo?
- ¿Qué cambió después de ese momento?

Esto permite estudiar la **percepción subjetiva de la trayectoria**.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

No siempre hay que obligar a la persona a recordar en orden cronológico.
Se puede comenzar con acontecimientos significativos:



Esto puede ser particularmente útil cuando la persona **recuerda espontáneamente por acontecimientos y no por años**.

EJEMPLO: RECONSTRUCCIÓN DE VIDA POR MAPEO

“

La línea de vida no debe entenderse necesariamente como una secuencia cronológica. Es una herramienta flexible para representar acontecimientos, etapas, relaciones, rupturas, continuidades y cambios significativos en una trayectoria. Su estructura debe adaptarse al fenómeno investigado y puede ser construida por el investigador, por el participante o conjuntamente.

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

ERRORES FRECUENTES

Error frecuente	Ejemplo del error	¿Cómo resolverlo?	Ejemplo adecuado
Preguntas demasiado cerradas	"¿Fue feliz en su infancia? Sí o no."	Utilizar preguntas abiertas.	"¿Qué recuerda de su infancia?"
Inducir la respuesta	"¿No cree que antes se vivía mejor?"	No introducir la opinión del investigador.	"¿Cómo compara las condiciones de vida de antes y las actuales?"
Convertirla en un interrogatorio	Hacer muchas preguntas seguidas sin dejar desarrollar las respuestas.	Utilizar preguntas de seguimiento.	"Usted mencionó que migró. ¿Podría contarme cómo ocurrió?"
Interrumpir constantemente	Detener a la persona mientras cuenta una experiencia.	Esperar a que termine y luego profundizar.	"¿Qué ocurrió después?"
Seguir rígidamente el cuestionario	Pasar a la siguiente pregunta aunque aparezca un acontecimiento importante.	Utilizar la guía de manera flexible.	Detenerse y explorar el acontecimiento antes de continuar.
Buscar solamente datos	Preguntar únicamente fechas, lugares y nombres.	Combinar datos con experiencias y significados.	"¿En qué año ocurrió aproximadamente? ¿Cómo vivió ese momento?"
Hablar demasiado	El investigador explica su propia interpretación durante la entrevista.	Reducir las intervenciones y favorecer la narración.	Pregunta breve → escucha → profundización.
Juzgar las respuestas	"Eso estuvo mal, usted debió hacer otra cosa."	Mantener una actitud neutral.	"¿Qué factores influyeron en esa decisión?"
Presionar sobre temas sensibles	"Tiene que contarme exactamente qué pasó."	Respetar el derecho a no responder.	"Si se siente cómodo hablando de ello, ¿podría contarme qué ocurrió?"
No profundizar	Persona: "Ese momento cambió mi vida." Investigador: "Bueno, siguiente pregunta."	Identificar expresiones significativas y profundizarlas.	"¿Qué cambió en su vida después de ese momento?"

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

ERRORES FRECUENTES

Error frecuente	Ejemplo del error	¿Cómo resolverlo?	Ejemplo adecuado
Confundir memoria con dato exacto	“Usted dijo que ocurrió en 1985, entonces ocurrió exactamente ese año.”	Registrar las incertidumbres y contrastar cuando sea necesario.	“¿Recuerda aproximadamente en qué año ocurrió?”
Considerar el recuerdo completamente objetivo	Tratar el relato como una reproducción exacta del pasado.	Analizar también cómo la persona recuerda e interpreta.	“¿Cómo recuerda actualmente ese acontecimiento?”
Buscar confirmar la hipótesis	Formular únicamente preguntas que apoyen la idea inicial.	Permitir respuestas inesperadas o contradictorias.	“¿Hubo algún aspecto diferente de lo que esperaba?”
Preguntar por toda la vida de manera general	“Cuénteme toda su vida.”	Organizar la conversación por etapas o dimensiones.	“Comencemos por su infancia. ¿Cómo era el lugar donde creció?”
No contextualizar los acontecimientos	“Se fue del municipio” sin conocer circunstancias.	Preguntar cuándo, dónde, por qué y qué ocurrió después.	“¿Cuándo se fue, hacia dónde y qué ocurrió después?”
Usar lenguaje demasiado técnico	“¿Cómo incidieron las transformaciones socioespaciales?”	Utilizar lenguaje cotidiano y comprensible.	“¿Qué cambios ha visto en el lugar donde vive?”
Confundir hechos e interpretaciones	“El municipio empeoró después de la carretera.”	Diferenciar lo observado de la interpretación.	“¿Qué cambios observó después de la construcción de la carretera?”
No registrar el contexto de la entrevista	Conservar únicamente la grabación.	Elaborar notas de campo.	Registrar fecha, lugar, duración, circunstancias y observaciones.
Intentar hacerlo todo en una sola sesión	Pretender reconstruir 70 años de vida en una hora.	Dividir la investigación en varias sesiones cuando sea necesario.	Sesión 1: infancia; sesión 2: juventud y trabajo; sesión 3: acontecimientos y actualidad.
No realizar un cierre adecuado	Terminar inmediatamente después de un tema sensible.	Reservar tiempo para cerrar y permitir comentarios finales.	“¿Hay algo más que quisiera agregar sobre esta experiencia?”

“

La historia de vida requiere escuchar antes de interpretar. El investigador debe utilizar sus preguntas para profundizar en el relato, no para conducirlo hacia una respuesta previamente esperada.

BIBLIOGRAFÍA

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

- Eliane Veras (2010). Historia de vida ¿un método para las Ciencias sociales Universidad Federal de Pernambuco. Recife, Brasil.
- Franco Ferrarotti. (2007). Las historias de vida como método Universidad Sapienza de Roma. Italia.
- Matto Ríos, A. C. (2022). Historia de vida como método de investigación cualitativa: Una aproximación teórica. *Kuaapy Ayvu, 13*(13), 155–175.
- Moriña Díez, A. (2017). *Investigar con historias de vida: Metodología biográfico-narrativa*. Narcea Ediciones.
- Suárez Rojas, L. A., & Calvo, G. (2024). Historia de vida como experiencia y estrategia de investigación cualitativa, a propósito de la pandemia COVID-19. *Antrópica. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 10*(19), 101–124.
- Yolanda Puyana V. Juanita Barreto G . La historia de vida: Recurso en la investigación cualitativa Reflexiones metodológicas. Departamento de Trabajo Social Universidad Nacional de Colombia.

CRÉDITOS

Special thanks to all the people who made and released these awesome resources for free:

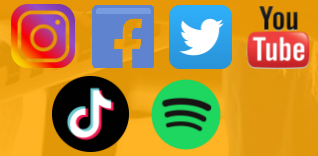
- Presentation template by SlidesCarnival
- Photographs by Unsplash

CITA DE LA GUÍA

Echezuría. C. (2026). Historia de vida. UNICISO. Disponible en: www.portaluniciso.com

UNICISO
WWW.PORTALUNICISO.COM

SÍGUENOS:



© - Derechos Reservados UNICISO