KIT ESCRITORES 360 · EBOOKS PARA AUTORES

Memorias y biografías

Cómo contar una vida real con verdad, estructura y cuidado.



STUDIO ESCRITORES

Una nota antes de empezar

Bienvenido, bienvenida. Contar una vida real, la tuya o la de otra persona, es un acto de cuidado y de responsabilidad. Hay que ser fiel a lo ocurrido y, a la vez, convertirlo en una historia que alguien quiera leer. Este libro te acompaña en esa tarea difícil, con atención a la estructura, a la voz y, de manera especial, a la ética.

Encontrarás seis capítulos: cómo elegir qué contar, cómo reunir recuerdos y fuentes, cómo estructurar una vida, cómo darle voz y escenas, cómo cuidar a las personas que aparecen y cómo cerrar con un plan de trabajo. Léelo con lápiz en mano y, si puedes, empieza a escribir desde el primer ejercicio.

CAPÍTULO 1

Elige qué historia vas a contar

Una vida no cabe entera en un libro: ¿qué parte de ella merece ser contada?

Una vida contiene miles de episodios, y un libro no puede abarcarlos todos. El primer trabajo del autor de memorias o biografías es seleccionar. No se trata de contar todo lo que ocurrió, sino lo que da forma a una historia: un periodo, un conflicto, una pasión, una pérdida, un oficio. Esa elección convierte el material en relato y evita el simple catálogo de hechos.

Una pregunta útil es: ¿de qué trata realmente esta vida? No la respuesta cronológica, sino la temática. Quizá trate sobre una familia que emigró, sobre aprender a perdonar, sobre un oficio heredado, sobre una enfermedad vivida con humor. Cuando identificas ese hilo central, resulta más fácil decidir qué escenas entran y cuáles se quedan fuera aunque sean interesantes.

Define también para quién escribes. Una memoria para tus hijos y nietos tiene necesidades distintas a un libro para lectores desconocidos. En el primer caso, importan los detalles íntimos y los nombres; en el segundo, hace falta que la historia tenga un interés que trascienda a la familia. Ambos propósitos son válidos, pero conviene saber cuál es el tuyo desde el principio.

Distingue además entre memoria y biografía. En la memoria eres a la vez narrador y protagonista, y tu mirada subjetiva es parte de lo que ofreces. En la biografía cuentas la vida de otra persona, lo que exige investigación, distancia y rigor con las fuentes. Muchas obras mezclan ambos enfoques, pero saber en cuál estás te ayuda a decidir qué voz usar y qué promesa le haces al lector.

> **Una vida no se cuenta entera: se cuenta desde una pregunta.**

PARA REFLEXIONAR

Preguntas para delimitar tu libro

- ¿De qué trata de verdad esta historia, más allá de lo que ocurrió?
- ¿Qué periodo o hilo central le da unidad?
- ¿Quién quiero que lo lea y para qué?
- ¿Qué episodios son importantes para mí pero no para la historia?

CAPÍTULO 2

Reúne recuerdos, fuentes y pruebas

La memoria es un narrador valioso, pero no siempre fiable.

Empieza por recopilar todo lo que pueda sostener o despertar la memoria: cartas, fotografías, diarios, documentos, objetos, canciones, recetas, mapas. Cada uno es una puerta de entrada a recuerdos que de otro modo permanecerían ocultos. Ordénalos de forma básica por fechas o temas y anota qué te evoca cada pieza. Con frecuencia, un detalle pequeño abre una escena entera que habías olvidado.

Conversa con otras personas que vivieron los mismos hechos. Sus recuerdos complementarán los tuyos y, a veces, los contradirán. Grábalas con su permiso o toma notas, y pregunta con curiosidad en lugar de buscar confirmación. Si en una biografía trabajas con testimonios, procura contrastar versiones y distinguir lo que alguien vio, lo que le contaron y lo que supone. Esa distinción protege la honestidad del relato.

Acepta que la memoria es falible. Reconstruimos el pasado cada vez que lo evocamos, y por eso los recuerdos cambian, se funden o se adornan sin mala intención. Ante una duda, busca un documento, una fecha o un segundo testigo. Si no puedes confirmar un dato, puedes decirlo en el texto con frases como según recuerdo o me contaron que. Esa honestidad suele aumentar la confianza del lector.

Lleva un registro de tus fuentes desde el comienzo: de dónde sale cada dato, quién lo dijo y cuándo. En una biografía es indispensable; en una memoria también resulta muy útil cuando quieras verificar algo. Y respeta los archivos ajenos: pide permiso para usar cartas, fotografías o documentos que no sean tuyos, y averigua qué requisitos existen en tu país para reproducirlos en una publicación.

PRUÉBALO HOY

Tu archivo de recuerdos

1. Reúne diez objetos, fotos o documentos que marquen momentos de la historia.
2. Para cada uno, escribe cinco líneas: qué es, cuándo fue, quién estaba y qué sentiste.
3. Marca los datos que no estás seguro de recordar bien.
4. Elige tres que verificarás con otra persona o con un documento.

CAPÍTULO 3

Dale estructura a una vida

El orden cronológico es una opción, no una obligación.

Muchas memorias avanzan del nacimiento a la madurez, y puede funcionar, pero con frecuencia produce un relato plano. Prueba otras estructuras: partir de un momento de crisis y retroceder para explicar cómo se llegó allí, organizar el libro por temas como la casa, el trabajo o el amor, o alternar dos tiempos, el pasado y el presente desde el que recuerdas. La estructura define qué experiencia vive el lector.

Piensa la historia como un arco: una situación inicial, un conflicto o deseo, obstáculos, un punto de inflexión y una transformación. Aunque tu vida real sea más desordenada, el lector necesita sentir movimiento. Pregúntate qué cambió entre el principio y el final del libro: en ti, en la persona biografiada, en la relación con alguien. Esa transformación es el corazón del relato.

Divide el material en capítulos que tengan sentido por sí mismos, como pequeñas historias dentro de la gran historia. Cada uno puede girar en torno a una escena central, una persona o un lugar. Evita la tentación de incluir todo lo que averiguaste solo porque te costó conseguirlo; lo que no sirve a la historia debilita lo que sí funciona. Aprender a descartar es parte del oficio.

Cuida los comienzos y los finales. Abre con algo que despierte curiosidad, una imagen, una pregunta, una situación inquietante, en lugar de una larga introducción. Y cierra sin resolverlo todo con sermones: una vida real rara vez ofrece conclusiones tan limpias. Un final honesto, que deje al lector con una sensación de verdad y de cierre emocional, suele ser más poderoso que una moraleja explícita.

> **El lector no necesita toda tu vida: necesita sentir que algo cambió.**

UNA IDEA

Estructuras posibles

- Por crisis: empieza en el momento más intenso y vuelve atrás para explicarlo.
- Por temas: capítulos sobre la casa, el trabajo, la amistad o la enfermedad.
- Por dos tiempos: alterna lo vivido con la reflexión desde hoy.
- Por objetos: cada capítulo parte de una pieza del archivo familiar.

CAPÍTULO 4

Voz, escenas y verdad narrativa

Contar con verdad no es contar con frialdad: se trata de mostrar lo vivido.

Las memorias se leen con gusto cuando suenan a una persona real. Busca una voz natural, la que usarías para contar la historia a alguien de confianza, y evita el tono solemne que suele aparecer cuando nos sentimos importantes. Un poco de humor, de ironía o de ternura humaniza al narrador. Y si te equivocaste, dilo: la vulnerabilidad honesta crea más cercanía que una imagen impecable.

Alterna el resumen con la escena. El resumen sirve para cubrir años en pocas líneas; la escena, con lugar, diálogos y detalles sensoriales, hace que el lector viva el momento. Reserva las escenas para los puntos clave del relato. Cuando recrees conversaciones, ten presente que no recuerdas palabra por palabra: puedes reconstruirlas con fidelidad al sentido, y conviene que el lector sepa que son reconstrucciones.

Establece un pacto honesto con el lector. Si cambias nombres, fusionas personajes, comprimes el tiempo o reconstruyes diálogos, considera avisarlo en una nota inicial. No se trata de ofrecer un documento judicial, sino de no engañar. La diferencia entre una memoria y una novela basada en hechos reales está en esa promesa: ¿quieres que el lector crea que todo ocurrió así? Entonces sé fiel a lo que sabes.

Evita justificar o juzgar demasiado. Muestra lo que pasó, lo que pensaste y lo que sentiste entonces, y permite que el lector saque sus propias conclusiones. Distingue también la perspectiva de quien vivió el hecho de la de quien lo cuenta hoy, con más información. Esa doble mirada, la del entonces y la del ahora, es una de las grandes riquezas de la escritura de memorias.

PRUÉBALO HOY

Una escena en 30 minutos

1. Elige un momento breve y con carga emocional de tu historia.
2. Anota lugar, hora aproximada, quién estaba y qué se veía, olía u oía.
3. Escribe la escena sin explicar lo que sentías: muéstralo con acciones y detalles.
4. Añade al final dos líneas con lo que sabes hoy y no sabías entonces.

CAPÍTULO 5

Ética: privacidad, terceros y cuidado

Tu historia también es la de otros: ¿cómo contarla sin dañarlos?

Nadie vive solo, de modo que una memoria inevitablemente incluye a familiares, parejas, amigos, compañeros. Esas personas no eligieron aparecer en tu libro. Antes de publicar, pregúntate qué derecho tienen a su privacidad y qué daño podría causarles lo que cuentas. No siempre significa callar, pero sí exige sopesar: ¿es necesario para la historia? ¿puede contarse de otra manera? ¿qué ganó el lector y qué pierde esa persona?

Valora hablar con quienes aparecen. Mostrarles los pasajes que les conciernen, escuchar su versión o pedir su consentimiento puede evitar conflictos y enriquecer el relato. No siempre estarás obligado a cambiar el texto por lo que digan, pero la conversación suele revelar matices importantes. Con personas fallecidas o con quienes no puedas contactar, actúa con respeto y pregúntate cómo se sentirían sus allegados al leerlo.

Considera alternativas para proteger identidades: cambiar nombres, alterar detalles identificables, fusionar personajes o evitar datos innecesarios, siempre avisando al lector si lo haces. Ten especial cuidado con la salud, las orientaciones íntimas, los secretos familiares o los hechos que puedan implicar riesgos legales. Las leyes sobre privacidad y difamación varían según el país; ante dudas, consulta a un abogado o a una asociación de autores.

Cuídate también a ti. Escribir sobre experiencias dolorosas puede remover emociones intensas. Avanza con calma, haz pausas, apóyate en personas de confianza y, si lo necesitas, busca acompañamiento profesional. No tienes que contarlo todo ni publicarlo todo: puedes escribir una versión privada para ti y decidir después qué parte compartir. La ética de la escritura de vidas empieza por el cuidado hacia quien escribe y hacia quien es escrito.

Contar tu verdad no te da permiso para ignorar la de los demás.

ERROR COMÚN

Errores éticos comunes

- Publicar secretos de otras personas sin valorar el daño que causan.
- Presentar como hechos exactos recuerdos que no pudiste verificar.
- Usar el libro para ajustar cuentas en lugar de comprender.
- Cambiar nombres pero dejar datos que identifican a la persona.
- Olvidar consultar la ley de tu país sobre privacidad o difamación.

CAPÍTULO 6

Tu plan de primeros pasos

No necesitas escribir el libro entero: necesitas empezar por una escena.

Empieza esta semana por delimitar. Escribe en una frase de qué trata la historia, no solo qué ocurre en ella. Anota para quién la escribes y qué periodo cubrirá. Esa pequeña declaración te servirá de brújula cuando dudes entre incluir un episodio o dejarlo fuera. Puedes cambiarla más adelante, pero tener una versión inicial evita la dispersión de los primeros meses.

Durante el primer mes, reúne tu archivo: documentos, fotografías, objetos y recuerdos clave. Haz una lista de personas con quienes quisieras hablar y programa las primeras conversaciones. Anota qué datos necesitas verificar. Y comienza a escribir escenas sueltas, sin preocuparte todavía por el orden. Escribir fragmentos es una forma amable de entrar en un proyecto grande sin que el tamaño te intimide.

En los meses siguientes, prueba estructuras: ordena las escenas, ensaya dos o tres esquemas distintos y elige el que dé más fuerza a tu historia. Escribe un primer borrador completo, aunque sea imperfecto, y déjalo reposar unas semanas antes de revisarlo. Durante la revisión, repasa con especial atención los pasajes donde aparecen otras personas y decide cómo cuidarlas, con o sin su participación.

Antes de compartir o publicar, pide lectura a personas de confianza y, si hay riesgos de privacidad o difamación, consulta a un profesional del derecho. Recuerda que una vida bien contada es un acto de generosidad: ofrece al lector una experiencia humana y deja un testimonio duradero. Con paciencia, honestidad y cuidado, tu historia, o la de quien biografíes, puede encontrar la forma que merece.

PRUÉBALO HOY

Plan de primeros pasos

1. Esta semana: escribe una frase sobre de qué trata la historia y para quién es.
2. Este mes: reúne tu archivo y lista las personas con quienes hablarás.
3. Meses 2 y 3: escribe escenas sueltas y prueba dos estructuras distintas.
4. Al terminar el borrador: déjalo reposar, revísalo con foco en terceros y consulta riesgos legales.

Lo esencial

- Elige una pregunta o un hilo central; una vida no cabe entera en un libro.
- Reúne archivos y fuentes, y acepta que la memoria es falible: verifica y avisa cuando dudes.
- Prueba estructuras más allá de la cronología y busca la transformación como corazón del relato.
- Alterna resumen y escena, y establece un pacto honesto con el lector sobre lo que recreas.
- Sopesa la privacidad de terceros, considera hablar con ellos y consulta la ley de tu país ante riesgos.
- Empieza por una frase de intención y una escena; el libro crece pieza a pieza.

Siguientes pasos

Lleva lo aprendido a la práctica con estos recursos del kit.

Checklist: Antes de empezar tu novela

Plantilla: Línea de tiempo

Herramienta: Plan de 30 días para escribir

Banco: Lecturas recomendadas por género