



Centro San Camilo A.C.

Historia Personal

MDH Cliserio Rojas Santes
Centro San Camilo

Concepto de historia personal.

Una historia es una narración, un relato o una exposición de acontecimientos, ya sean reales o ficticios. El concepto de personal esto es de la propia existencia.

La historia personal resume los hechos más sobresalientes de la propia existencia.

A la hora de crear una historia de vida se hace vital el llevar a cabo una serie de pasos necesarios para conseguir que el resultado sea el esperado.

TÉCNICA PSICOLÓGICA DE LA LINEA DE VIDA

“Esta técnica psicológica resalta momentos de cambio, experiencias importantes y modificaciones en el rumbo de la historia personal, así como proyecciones de momentos futuros”.



- Charlas con familiares, amigos, pareja o compañeros en el ámbito profesional son importantes para retomar datos ya olvidados. Es importante el uso de recortes de periódicos, objetos personales, fotografías...
- Escribir los datos importantes o vivencias de cada una de las etapas que se han vivido.

“La recapitulación de acontecimientos es necesaria para aprender de la historia y entender qué sucedió en un momento dado”.





Todos poseemos una línea de vida que simboliza nuestro relato, nuestra experiencia, nuestro bagaje. Las personas tenemos una historia de nuestro pasado formada a partir de recuerdos que marcan distintas vivencias que hemos experimentado y que, de un modo imaginario, dividen el camino que hemos seguido. Estas divisiones son etapas y cada persona fracciona su vida mentalmente de un modo subjetivo.

Biografía vs Autobiografía

- En este sentido tendríamos que matizar la diferencia existente entre lo que es biografía y autobiografía. La primera es aquella que redacta una persona, normalmente periodista o escritora, exponiendo los acontecimientos más importantes de la vida de otra: nacimiento, fracasos, éxitos, matrimonios, hijos, accidentes, tragedias familiares...
- La segunda, la autobiografía, es por su parte aquel documento que un individuo en cuestión escribe por sí mismo narrando todos los hechos que han marcado su existencia. De esta manera, da consabida cuenta a los lectores de sus ideas, sentimientos, sensaciones, episodios más relevantes de su vida...

En un espacio ordenado encontramos las cosas más fácilmente y resulta más sencillo asignar el sitio apropiado para cada cosa. Realizar la historia personal nos ayuda a ordenar acontecimientos de nuestra historia y preservarlos vivos, así como obtener un recurso para encontrarlos fácilmente si los necesitamos.

Al elaborar nuestra historia de vida podemos tomar conciencia de nosotros mismos y a entender qué visión tenemos de nuestra existencia, cuáles son nuestras prioridades, qué recuerdos conservamos de la infancia y cómo han podido influir en el presente, qué cambios hemos realizado a lo largo del tiempo, cómo vivimos en la actualidad y cómo nos planteamos el futuro.

Aun así, esta no es una tarea fácil; para ello es necesario mucha reflexión, concentración y capacidad de síntesis.



Esta técnica no sirve para juzgar o arrepentirnos de nuestras decisiones, sino para comprender por qué tomamos un camino concreto en un momento dado y qué rumbo queremos seguir de ahora en adelante.



Gracias **psicrojas@hotmail.com**



Centro San Camilo A.C.

Av. Pablo Casals 2983 – Prados Providencia – C.P. 44670 - Tel. 3640-4090

www.camilos.org.mx | cursos@camilos.org.mx