

HISTORIA PERSONAL

“Se puede comprender la vida hacia atrás;
pero se vive siempre hacia delante”

Sóren Kierkegaard

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.

Centro San Camilo A.C.

HISTORIA / AUTOBIOGRAFÍA

⦿ HISTORIA, ES UNA NARRACIÓN DE UN RELATO O UNA EXPOSICIÓN DE ACONTECIMIENTOS YA SEAN REALES O FICTICIOS.

⦿ AUTOBIOGRAFÍA/HISTORIA PERSONAL, ES UN DOCUMENTO NARRADO PERSONALMENTE CON LOS HECHOS QUE HAN MARCADO LA EXISTENCIA, IDEAS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES Y EPISODIOS MÁS RELEVANTES DE LA PROPIA VIDA.



EL PROCESO DE DESARROLLO SE VA A CARACTERIZAR POR LA BÚSQUEDA DE IDEALES Y DE DIFERENTES ELEMENTOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PROPIA IDENTIDAD.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

FAMILIA Y SOCIEDAD DESEMPEÑAN UN PAPEL IMPORTANTE EN EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE LA PROPIA IDENTIDAD, DESARROLLO DE CAPACIDADES Y VALORES PERSONALES.

CIRCUNSTANCIAS Y PERSONALIDAD CONFORMAN LA HISTORIA PERSONAL.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.



QUIENES ESTÁN EN
NUESTRO CONTEXTO
TAMBIÉN INFLUYEN EN
DECISIONES Y ETAPAS
DE LA VIDA Y CÓMO LAS
VIVIMOS, POR EJEMPLO:
PÉRDIDAS Y DUELOS.
ESTAS EXPERIENCIAS,
**TRANSFORMAN LA
REALIDAD CON
NOSOTROS MISMOS Y
CON LOS QUE NOS
RODEAN.**

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.

EL PASADO NO PODEMOS MODIFICARLO.



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ✓ Revisar.
- ✓ Aprender.
- ✓ Cambios.
- ✓ Construir.
- ✓ Amar.
- ✓ Crecer.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

¿CUÁNDO INICIA NUESTRA HISTORIA PERSONAL?



- ◉ ¿Quién es el(la) principal protagonista de la historia personal?
- ◉ ¿Otros pueden construir tu historia?
- ◉ ¿Por qué es importante recordar nuestra historia personal?



LOS 8 ETAPAS PSICOSOCIALES DEL DESARROLLO

ERIK ERIKSON



1° ETAPA: INFANCIA 0 A 2 AÑOS.

⊙ VÍNCULO MATERNO.

⊙ CONFIANZA.

⊙ RECIBIR.



⊙ **DUELOS EN ESTA ETAPA:**

- NO SER AMANTADOS.
- HOSPITALIZACIÓN.
- GUARDERIA A LOS 40 DÍAS.
- MUERTE DE PADRES.

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

2° ETAPA: 2 A 3 AÑOS. (NIÑEZ)

- ⊙ INICIA DESARROLLO SOCIAL Y COGNITIVO.
- ⊙ SENTIMIENTO DE SOLEDAD.
- ⊙ CONCIENCA DE OTROS.
- ⊙ ESPIRITUAL Y RELIGIOSA.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



DUELOS EN ESTA ETAPA

- PRÁCTICAS MÉDICAS.
- GUARDERÍAS.
- ENFERMEDAD DE LA MADRE.
- **VIVIRSE AVERGONZADO**
- MUERTE DE PADRES.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

3° ETAPA: 3 A 5 AÑOS.

(EDAD DEL JUEGO)

- ◉ DESARROLLO FÍSICO-INTELLECTUAL.
- ◉ EDAD DEL “POR QUÉ”
- ◉ HABILIDADES Y CAPACIDADES.
- ◉ MAYOR SOCIALIZACIÓN.
- ◉ KINDER



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

DUELOS EN ESTA ETAPA

- ENFERMEDAD.
- HOSPITALIZACIONES.
- KINDER.
- MUERTE DE MASCOTAS.
- **VIVIRSE CULPABLE.**
- MUERTE DE PADRES, FAMILIARES O AMIGOS.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

4° ETAPA: 6 A 12 AÑOS. (EDAD ESCOLAR)

- ◉ DESARROLLO SOCIAL.
- ◉ AUTODEPENDENCIA
COMPETENCIA.
- ◉ SE DEJA LA NIÑEZ.
- ◉ RECONOCIMIENTO.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



DUELOS EN ESTA ETAPA



- ENFERMEDAD.
- HOSPITALIZACIONES.
- CAMBIOS DE CUIDAD O ESCUELA
- MUERTE DE MASCOTAS.
- **SENTIRSE INFERIOR A LOS DEMÁS.**
- DIVORCIO DE LOS PADRES.
- ROLES.
- MUERTE DE PADRES, FAMILIARES O AMIGOS.

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

5° ETAPA: 12 A 18 AÑOS

(ADOLESCENCIA)

- ◉ DESARROLLO SEXUAL.
- ◉ ¿QUIÉN SOY?
- ◉ SEPARARSE DE LOS PADRES.
- ◉ NIÑO O ADULTO?
- ◉ FUTURO.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

DUELOS EN ESTA ETAPA

- INFANCIA.
- SU CUERPO.
- ENFERMEDAD.
- HOSPITALIZACIÓN.
- IMAGEN DE LOS PADRES.
- OPINIÓN DE LOS PADRES.
- PERTENENCIA.
- NOVIAZGOS.
- CAMBIOS DE CIUDAD O ESCUELA.
- DIVORCIO DE LOS PADRES.
- **PROBLEMAS DE IDENTIDAD.**
- MUERTE DE PADRES, FAMILIARES, AMIGOS.



6° ETAPA: 19 A 35 AÑOS. (PRINCIPIO DE LA EDAD ADULTA)

- ⊙ RELACIONES MÁS ESTABLES.
- ⊙ INDEPENDENCIA, PROFESIÓN.
- ⊙ ETAPA DE “DAR”
- ⊙ CAPACIDAD DE AMAR. “YO-TÚ-NOS”



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

DUELOS EN ESTA ETAPA

- DIVORCIO.
- PÉRDIDAS ECÓNOMICAS.
- ENFERMEDAD.
- **SOLEDAD-AISLAMIENTO.**
- MUERTES, VIUDÉZ, HIJOS, PADRES, HERMANOS, AMIGOS.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

7° ETAPA: 36 A 65 AÑOS. (EDAD ADULTA)

- ◉ MADUREZ Y SENTIDO DE VIDA.
- ◉ CRISIS DE LA EDAD.
- ◉ FAMILIA.
- ◉ PRODUCTIVIDAD.
- ◉ FUTURO.



DUELOS EN ESTA ETAPA

- ENFERMEDAD.
- PÉRDIDAS ECÓNOMICAS, TRABAJO.
- DIVORCIO.
- NO TRASCENDENCIA.
- LIMITACIONES DE LA EDAD.
- SUEÑOS NO CUMPLIDOS.
- **ESTANCAMIENTO.**
- MUERTES, VIUDÉZ, HIJOS, PADRES, HERMANOS, NIETOS, AMIGOS.



8° ETAPA: 66 AÑOS EN ADELANTE. (VEJEZ, SOLEDAD O PLENITUD)

- ◉ SABIDURÍA.
- ◉ PRODUCTIVO???
- ◉ CONCIENCIA DE LA REALIDAD.
- ◉ DUELOS POR VEJEZ.
- ◉ DAR AMOR.
- ◉ CICLO VITAL.



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



DUELOS EN ESTA ETAPA

- VIUDEZ.
- DEPENDENCIA .
- SOLEDAD.
- **DESESPERACIÓN.**
- LIMITACIONES DE LA EDAD-ENFERMEDAD.
- SENSACIÓN DE DESAMPARO.
- PÉRDIDAS.



¿POR QUÉ CONSTRUIR MI HISTORIA PERSONAL?

- Percibimos la invariabilidad de nuestro ser en el seno de la inconstancia y las transformaciones continuas, vivimos paso a paso nuestra finitud y de ahí nacen las melancolías de la vida cotidiana.
- El duelo por la pérdida definitiva de seres queridos **MARCA CADA ETAPA DE LA VIDA**, vivir implica pasar por una sucesión de duelos.

C. Gurméndez



Psic. Luz Teresa Millán Hdez.



CENTRO SAN CAMILO A.C.

PARA TU HISTORIA PERSONAL TE SUGIERO REVISAR:



- ✓ **Historia de tus abuelos antes de que tú nacieras.**
- ✓ **¿Cómo se conocieron tus papás?**
- ✓ **¿Qué estaba pasando en el mundo cuando naciste?**
- ✓ **Contexto económico y religioso que se vivía.**
- ✓ **Música, moda, personajes...**
- ✓ **Pérdidas en la familia.**
- ✓ **Tu propia experiencia de vida (retos, triunfos, frustraciones...)**



¡GRACIAS!!

Psic. Luz Teresa Millán Hdez.

Teremillan26@yahoo.com.mx

Cel. 33 1089 3286

Bibliografía sugerida:

- ◉ “INFANCIA Y SOCIEDAD”, Erik Erikson, Ed. Paidós.
- ◉ “EL CICLO VITAL COMPLETADO” Psicología, psiquiatría, psicoterapia Erik Erikson, Ed. Paidós.
- ◉ “RECONCILIACIÓN CON LA HISTORIA PERSONAL” Humberto del Castillo Drago, Ed Areté.
- ◉ “HISTORIA PERSONAL Y CIRCUNSTANCIA HISTÓRICA” Erik Erikson, Ed. Alianza, Madrid.
- ◉ “IDENTIDAD, JUVENTUD Y CRISIS” Erik Erikson, Ed. Taurus.
- ◉ “CÓMO SANAR LAS OCHO ETAPAS DE LA VIDA” Matthew Linn, Sheila Linn, Dennis Linn, Ed. Promexa.