Instituto Raimon Gaja

Unimarconi
LA PRIMA UNIVERSITÀ DIGITALE ITALIANA
Centro vinculado

Escribamos la historia de mi vida.

Cuadernillo de reminiscencia para pacientes con deterioro cognitivo leve.

Montserrat Alejandra Caviedes Zuleta

1

Montserrat Caviedes

Escribamos la historia de mi vida



Índice

Capítulo I 4

Mi nombre es 5
El resumen de mi vida 6

Capítulo II 7

Mi padres fueron 8
Herman@s 9
Recuerdos felices de mi infancia 11

Capítulo III 12

Mis años anecdóticos 13
Mis grandes amig@s 14
La fiesta más divertida 15
Anécdotas y aventuras 16
Mis canciones favoritas de la época 17
Recuerdos felices de la flor de mi juventud 18

Capítulo IV 19

Lo que más amo en la vida es 20
Amor de pareja compañeros de vida 21
Mi vocación 22
Naturaleza 23
Espiritualidad 24

Capítulo V 25

Árbol genealógico 26
Nuestro cuento 27
Hay días que jamás se olvidan 28
La familia que un@ construye 29
Disfrutamos 30
Recuerdos juntos 31
Las tormentas también cuentan la historia 32

Capítulo VI 33

El libro que recomendaría 35
Las canciones de mi vida 36
Mis horas de descanso 37
El sabor de la vida depende de quien la pruebe 38
Refranes y consejos 39
Tus huellas digitales 40
¿Qué hiciste? 42

Escribamos la historia de mi vida

Este pequeño libro autobiográfico busca inspirar a las personas mayores y a sus familias a contar su historia.

Espero que disfruten pegando fotos, escribiendo, dibujando y recordando momentos memorables.

¡Que su vida quede plasmada para siempre!

El presente cuadernillo forma parte del Trabajo de Fin de Máster (TFM) desarrollado por Montserrat Caviedes para el Máster Universitario en Psicología Clínica y de la Salud del Instituto IRG.

Este material fue diseñado con fines académicos y de intervención, integrando principios de la terapia de reminiscencia para promover la evocación de recuerdos autobiográficos, la reflexión sobre la historia de vida y la transmisión del legado personal y familiar.

iRG
Instituto Raimon Gaja

La vida no viene con manual de instrucciones... esto sí:

1. Disfruta

Recordar es volver a vivir.

2. Comparte

Hacerlo en familia es la mejor opción.

3. Hereda

Cada hoja que llenas es una parte de ti que regalas a los demás.



CAPÍTULO I

Pegar el retrato más reciente.

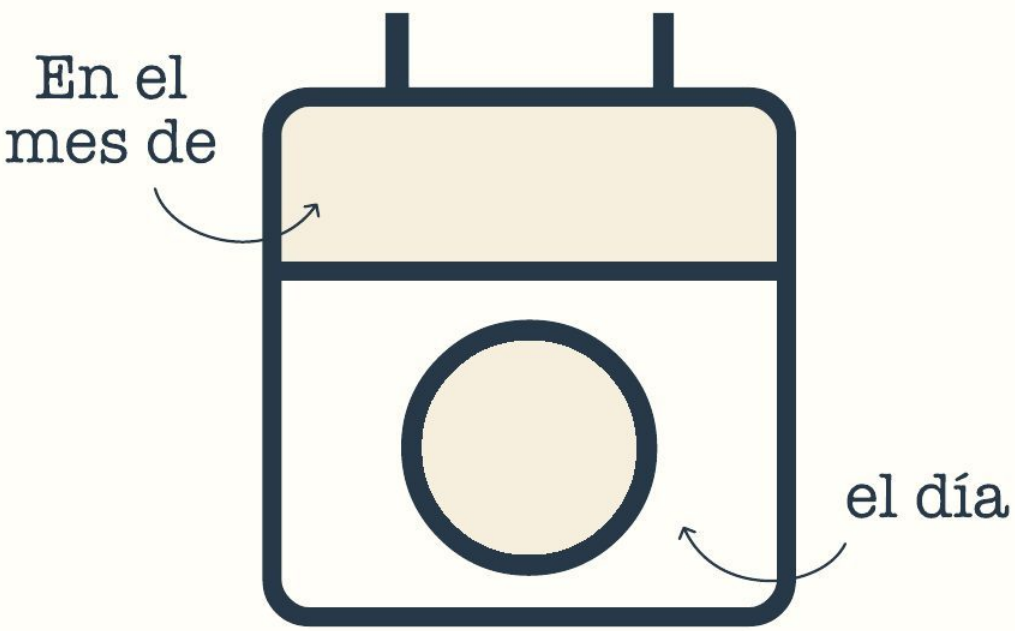
8×8 cm

Mi identidad



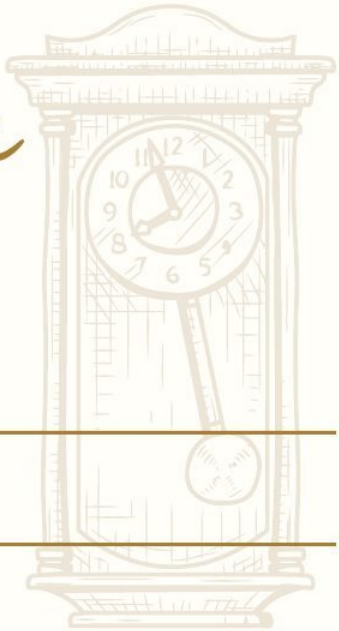
Mi nombre es

Nací en



del año

El resumen de mi vida



Tanto por contar...

“Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.”

Antonio Machado, Campos de Castilla (1912)



CAPÍTULO II

Pegar un retrato de la infancia.

8×8 cm

Mi infancia



Mi padres fueron

y

Foto o dibujo de los padres.

6×6 cm

Mis padres

Mi casa estaba ubicada en

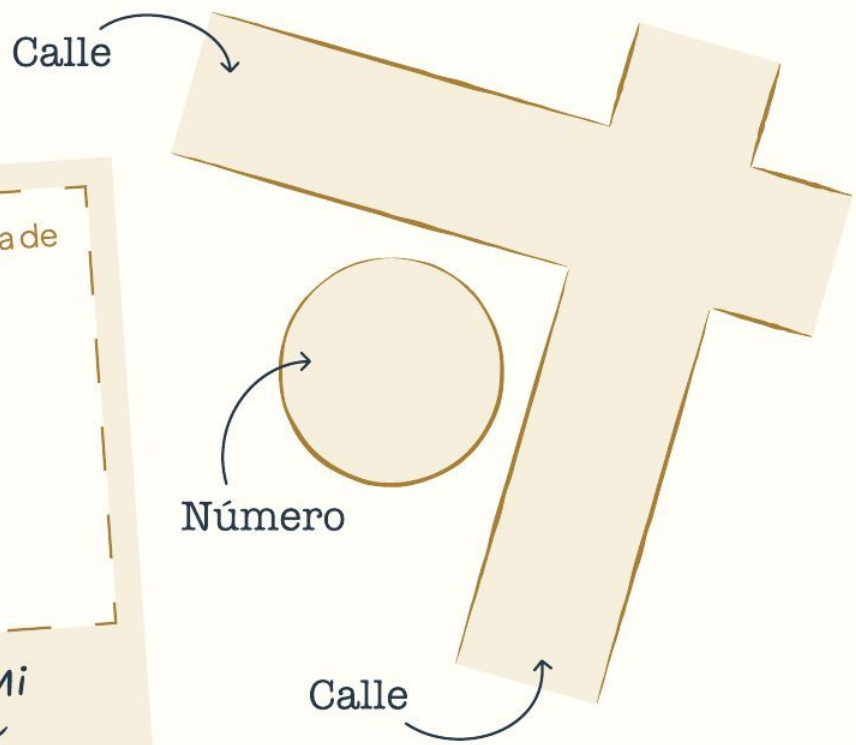


Foto o dibujo de la casa de la infancia.

6×6 cm

Casa de mi infancia

Herman@s

Nacemos del mismo árbol, puede que nuestras ramas vayan en distintas direcciones pero siempre nos unirán nuestras raíces.

Proverbio popular



Mis herman@s son:

Foto o dibujo familiar.

8x8 cm

Mi familia

L@s prim@s son para toda la vida

Foto de l@s prim@s más queridos.

6×6 cm

Mis prim@s

L@s amig@s son para siempre

Foto de l@s amig@s de la infancia más queridos.

6×6 cm

Mis amig@s



Recuerdos felices
de mi infancia

Foto retrato
de la niñez.

6x6 cm

Mi niñez

Foto o dibujo
de la niñez.

6x6 cm

Mi infancia



CAPÍTULO III

Pegar alguna foto o recuerdo de la juventud.

8×8 cm

Mi juventud



Mis años *anecdóticos*



La gente me recuerda por ser:

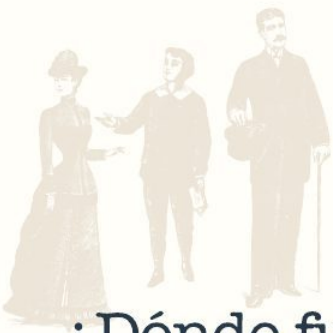
Gran amig@

Mis grandes amig@s

Compartí mucho tiempo y aventuras con:



> “Los mejores amigos hacen que, aunque no estés con ellos, nunca te sientas sol@”
>
> *Proverbio popular*



La fiesta más DIVERTIDA



¿Dónde fue?

¿Quiénes estaban?

¿Por qué la pase tan bien?

Anécdotas y aventuras



Si no haces cosas divertidas mientras eres joven, no tendrás nada de que reírte cuando seas mayor

Proverbio popular

Foto, refrán o dibujo relacionado.

6x6 cm

Mis aventuras

Mis canciones favoritas
de la época

Canción	Cantante



> “Con música he bailado, he llorado, he reído, he recordado, he besado, he amado. **Con música, he vivido.**”
>
> *Proverbio popular*

Recuerdos felices de
la flor de mi juventud

Foto o dibujo de la juventud.

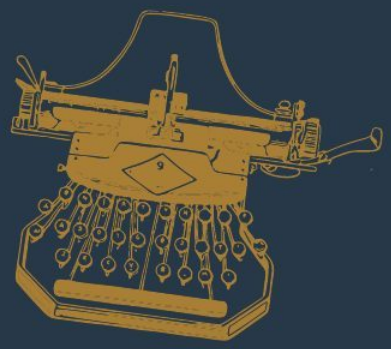
6x6 cm

Mi juventud

Foto de algún lugar que me recuerde mis años de juventud (Se puede buscar en google).

6x6 cm

Mi juventud



CAPÍTULO IV

Foto o recuerdo que simbolice el amor a la pareja, a la familia, al trabajo o a la naturaleza.

8×8 cm

Mi amor



Lo que más amo *en la vida es*



> “Se tan feliz, que cuando los demás te miren sean felices también”
>
> *Proverbio popular*

Amor de pareja
compañeros de vida





Nombre de mi amor

Nos conocimos en

Fecha de unión

Años juntos

Nuestro logro más importante

Me enamoré por qué es una persona muy

> "Colchón para las caídas, abrigo para el invierno"
>
> *Proverbio popular*

Mi vocación

Amor por lo que hago

Foto o recuerdo de mi trabajo o estudio favorito.

6x6 cm

Mi vocación



"La única manera de alcanzar los sueños es trabajar por ellos"

Proverbio popular

Dedique muchas horas de mi vida trabajando en

Naturaleza
Amor por la vida



"Si realmente amas la naturaleza, encontrarás la belleza en todas partes"

Vincent van Gogh (c. 1888)

Foto o recuerdo de una mascota, animal, planta o lugar favorito.

6x6 cm

Naturaleza

Mis mascotas

Animales favoritos

Plantas/flores favoritas

Paisajes favoritos

Espiritualidad

Amor por lo divino

Foto o imagen relacionada.

6x6 cm

Espiritualidad



> “El agradecimiento es la memoria del corazón”
>
> Jean Baptiste Massieu

Creo en

L@ encuentro en

Agradezco por



CAPÍTULO V

Pegar alguna foto o recuerdo de las personas que se considera familia.

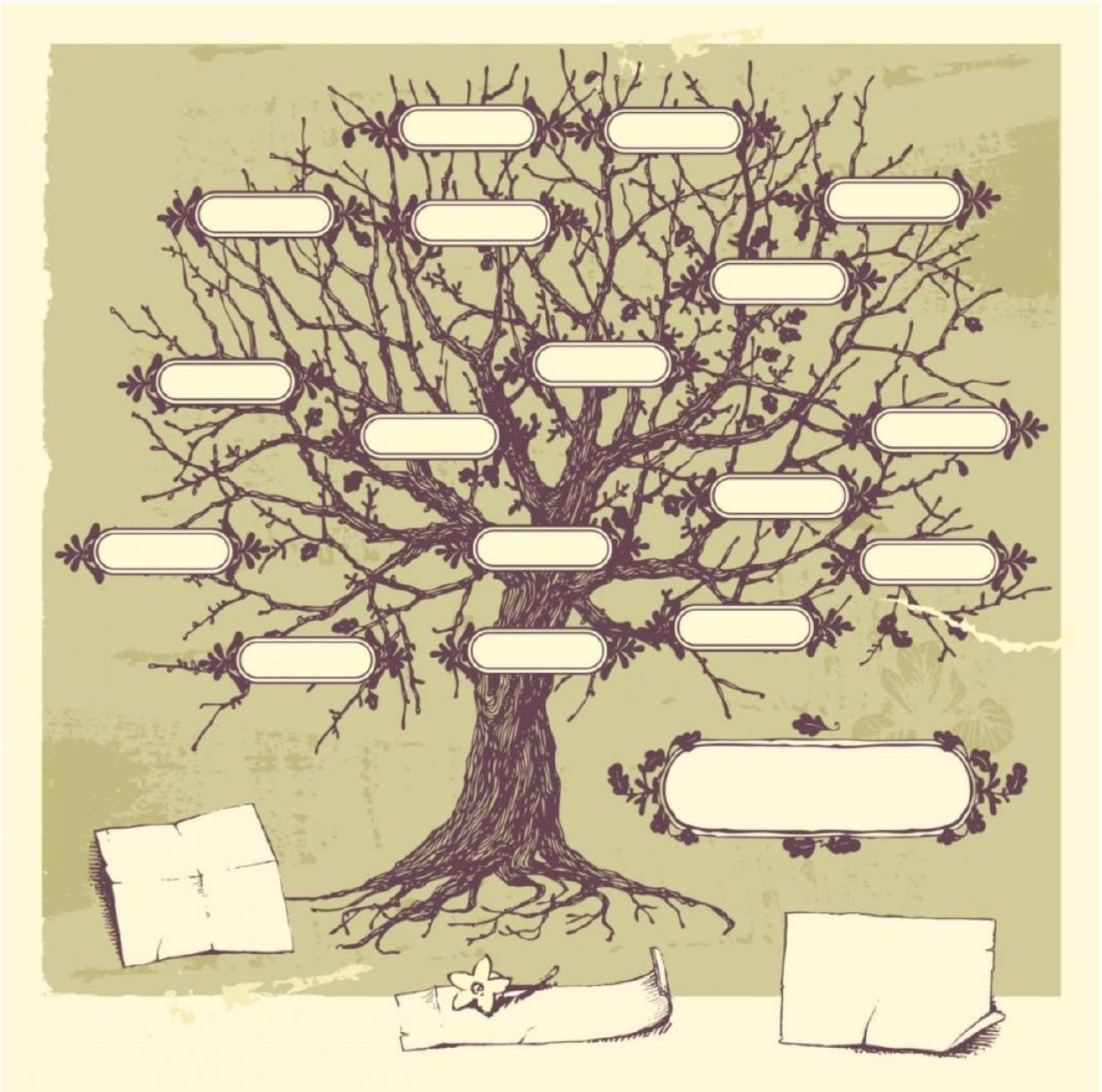
8×8 cm

Mi familia



Árbol genealógico

Se pueden poner fotos o nombres:



“La familia es donde la vida comienza y el amor nunca termina”

Proverbio popular

Nuestro cuento



Escribir la historia familiar, como si fuera el resumen de una hermosa película:

Foto familiar

6×6 cm

Mi familia

Foto familiar

6×6 cm

Mi familia

Hay días que jamás se olvidan

Recopilación de fechas familiares importantes y su breve descripción:

Foto familiar relacionada con alguna de las fechas

6×6 cm

Mi recuerdo

La familia que un@ construye

¿Cuán importantes fueron estas características al formar tu familia? Enuméralas del 1 al 5 según su prioridad



- [ ] Amor
- [ ] Apoyo
- [ ] Confianza
- [ ] Compromiso
- [ ] Aceptación

> "Un hogar no es un edificio, ni una calle ni una ciudad; no tiene nada que ver con cosas tan materiales como los ladrillos y el cemento. Un hogar es donde está tu familia."
>
> *John Boyne*

Disfrutamos

Lo que más nos gusta hacer juntos es:

Foto o imagen relacioanda.

8×8 cm

Mi familia

Foto o imagen relacioanda.

8×8 cm

Mi familia

Recuerdos juntos

Foto familiar o frase.

8×8 cm

Mi familia

Foto familiar o frase.

6×6 cm

Mi familia

Foto familiar o frase.

6×6 cm

Mi familia

Foto familiar o frase.

8×8 cm

Mi familia

> “Fotografiar va más allá del click, fotografiar es transmitir, emocionar y crear”

Montserrat Caviedes

Las tormentas también *cuentan la historia*

Así como los árboles crecen gracias al sol y también a la lluvia, nuestra historia está formada por momentos felices y por desafíos que nos ayudaron a convertirnos en quienes somos hoy. Mirar el pasado con los ojos de hoy nos permite reconocer nuestra fortaleza, comprender nuestro camino y valorar todo lo aprendido.

Mirando esta experiencia con los ojos de hoy... Piensa en una experiencia difícil, un reto o un momento que haya marcado tu vida.

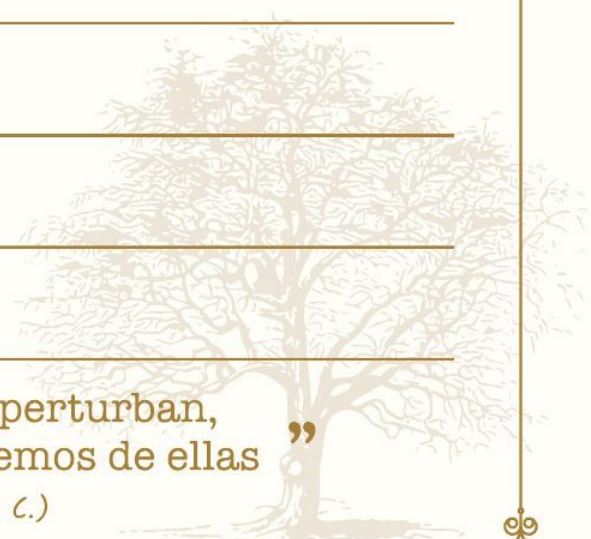
¿Qué ocurrió?

¿Qué pensabas o sentías en ese momento?

¿Cómo reaccionaste o qué hiciste?

Si hoy pudieras abrazar a la persona que eras entonces... ¿qué le dirías?

¿Qué enseñanza dejó esa experiencia en tu vida?



> "No son las cosas las que nos perturban, sino la interpretación que hacemos de ellas"
>
> *Epicteto, Enquiridión (siglo I d. C.)*



CAPÍTULO VI

Pegar alguna foto, retrato o recuerdo que represente la sabiduría ganada con los años.

8×8 cm

Mi sabiduría



Los años no pasan en vano...

“Eres maestro de lo que has vivido y artesano de lo que estas viviendo”

¡Comparte lo que descubriste!

El libro
que recomendaría



Título

Autor/a

“Un lector vive mil vidas a través de las historias, nunca es tarde.”

Las canciones de mi vida



Canción

Autor/a

Canción

Autor/a



> “Tal vez lloré, tal vez reí, tal vez gané, tal vez perdí. Ahora sé que fui feliz. Que si lloré, también amé, puedo seguir, hasta el final, A MI MANERA”
>
> *“A mi manera” (adaptación al español; Paul Anka, 1969)*

Mis horas
de descanso



Pasatiempo favorito

Película o programa favorito



El sabor de la vida depende *de quien la pruebe*



Comida favorita

Bebida favorita



Refranes y *consejos*

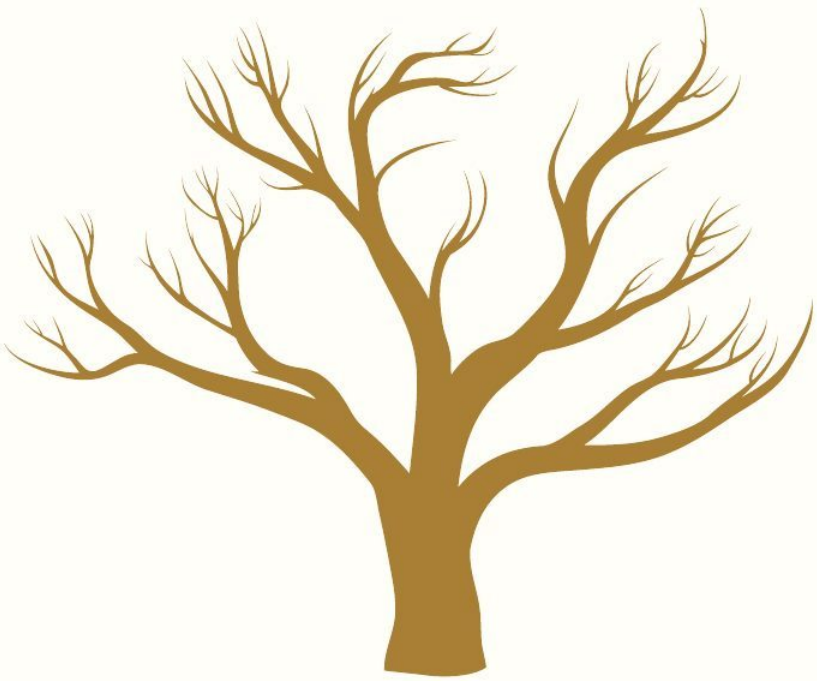
De generación en generación:

Ejemplo: De tal palo, tal astilla.

“La sabiduría es un adorno en la prosperidad y un refugio en la adversidad” (Aristóteles)

La vida no cuenta los pasos que has dado, ni los zapatos que has usado, sino las huellas que has dejado

Las hojas de este árbol las pones
tú con tus huellas digitales



Firma

Nombre

Lugar Fecha

“Al final, lo que importa no son los años de vida, **sino la vida de los años.**”

Abraham Lincoln (atribuida)

“Como te ves, me veía.
Como me ves, te verás.”

Proverbio popular



¿Qué hiciste?

Al completar este cuadernillo participaste en una actividad basada en principios de la terapia de reminiscencia, una intervención ampliamente utilizada para promover el bienestar emocional y estimular diversas funciones cognitivas en personas mayores.

Al recordar y compartir tu historia de vida, ejercitaste habilidades como:

- Lenguaje
- Memoria autobiográfica
- Atención
- Cognición social
- Funciones ejecutivas

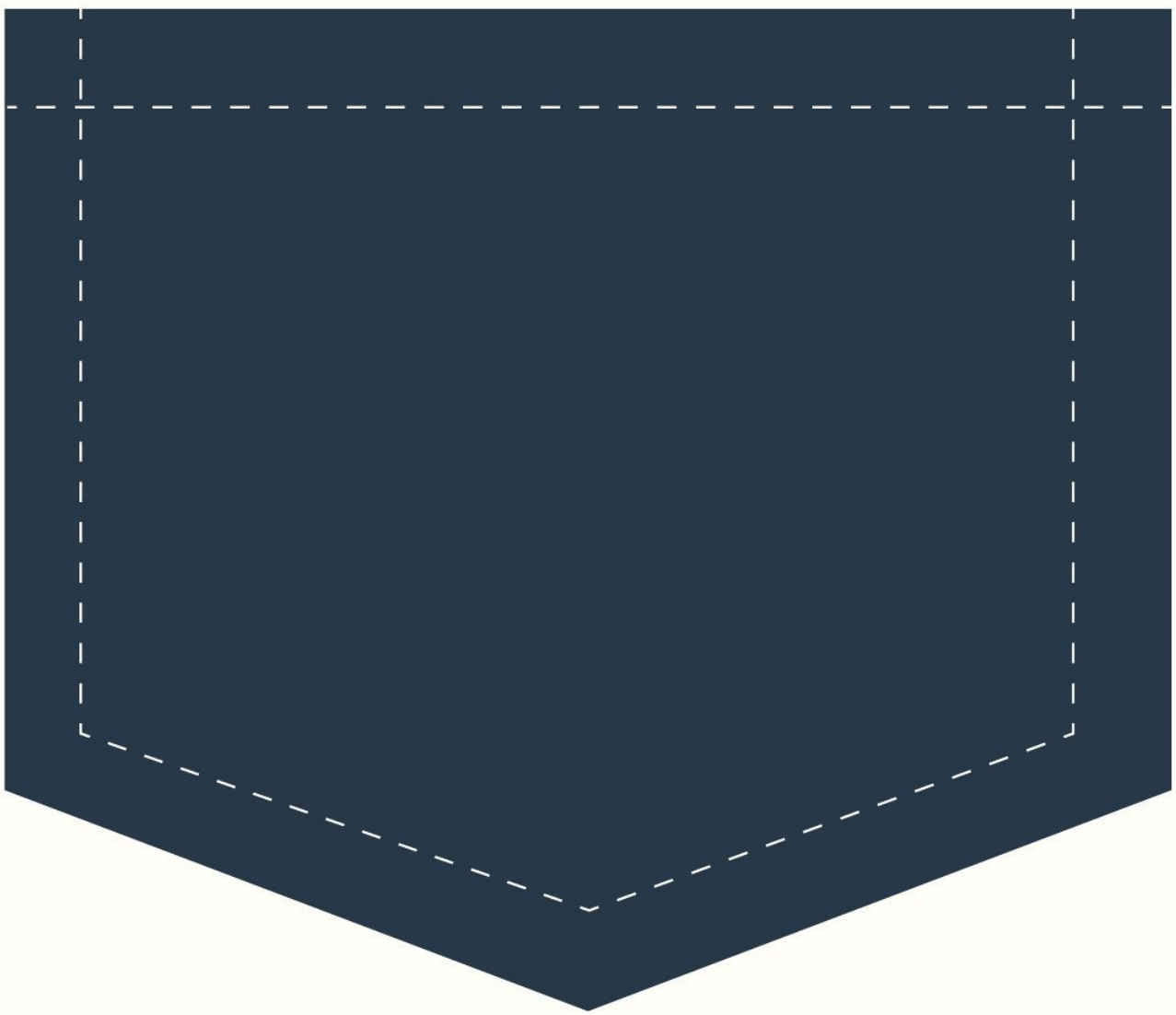
Además, fortaleciste tu identidad personal, favoreciste el bienestar emocional y ayudaste a preservar tu historia para las futuras generaciones.

¡Gracias por darle vida a tus recuerdos!



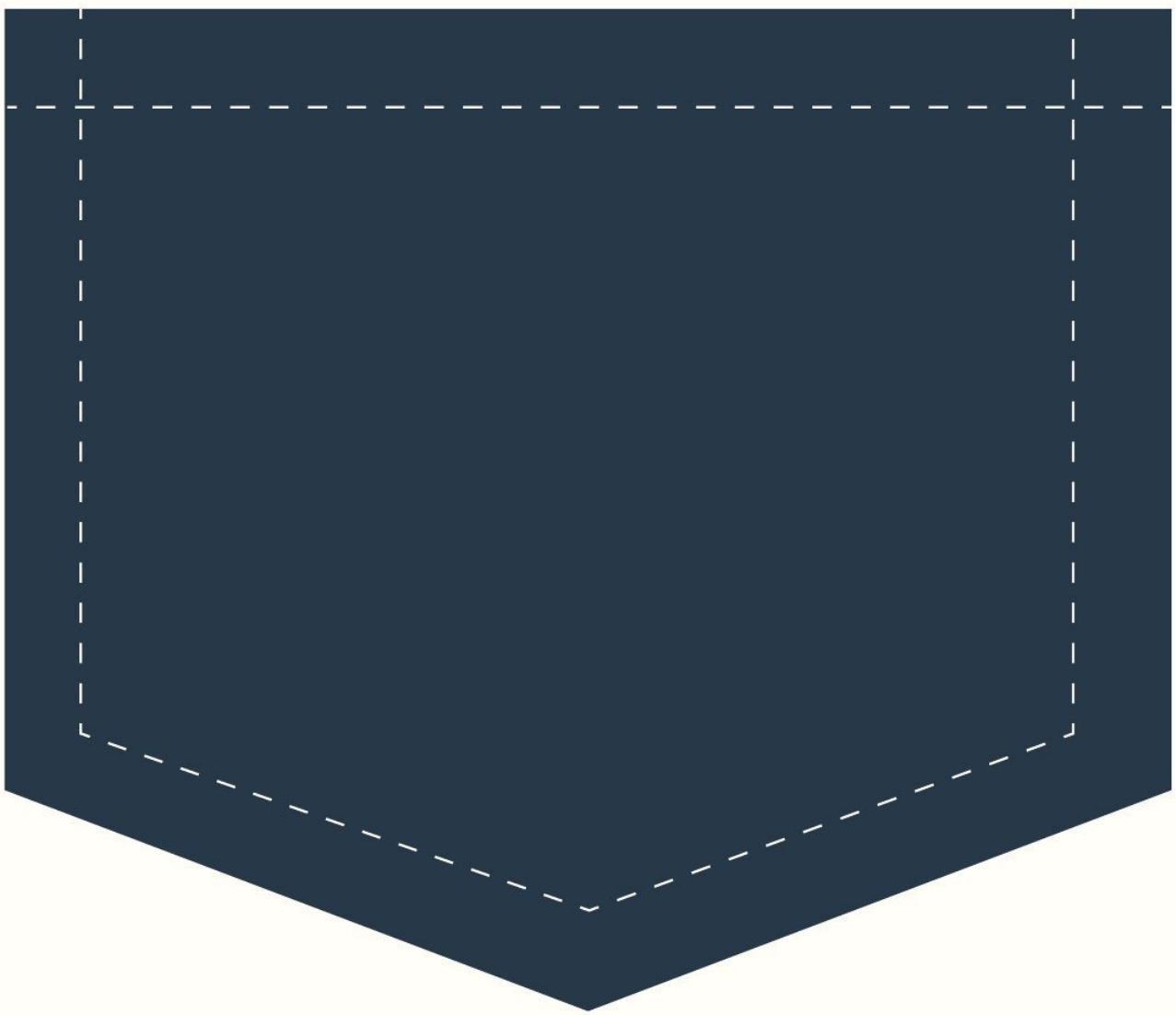
En este bolsillo se pueden guardar

fotos, documentos de identificación antiguos, notas o recuerditos valiosos...



En este bolsillo se pueden guardar

fotos, documentos de identificación antiguos, notas o recuerditos valiosos...



Montserrat Caviedes

Escribamos la historia de mi vida

Lo mejor está por venir

continuará...

JUNTOS POR TU BIENESTAR MENTAL