FICHA 116 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi línea de vida

Colocar los momentos importantes de mi vida en una sola línea

OBJETIVO

Dar una visión de conjunto de la historia de la persona: acontecimientos importantes, altibajos, etapas de recursos. Apoyo para la anamnesis y el trabajo narrativo.

PARA QUIÉN

Inicio del proceso, etapa de transición, sensación de « no saber ya quién soy », preparación de un trabajo con EMDR (línea de tiempo de la historia clínica).

DURACIÓN

30-45 min en sesión, para completar en casa

DESARROLLO

1. Traza una línea horizontal: el nacimiento a la izquierda, hoy a la derecha; por encima, lo agradable; por debajo, lo difícil.
2. La persona coloca de 6 a 10 momentos, con la edad y una palabra, sin contar los detalles.
3. Puntúa cada momento de -5 a +5 y une los puntos para ver la forma de la curva.
4. Buscad juntos las etapas de recursos y las que conviene retomar más adelante.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Schauer, M., Neuner, F. & Elbert, T. (2011). Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders (2nd ed.). Hogrefe.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 116 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi línea de vida

Tu vida no se reduce a sus problemas. Colocar los momentos importantes en una línea ayuda a ver el conjunto: las etapas difíciles, pero también aquellas en las que aguantaste, aprendiste, quisiste.

1. Anota de 6 a 10 momentos importantes, del más antiguo al más reciente.
2. Para cada uno: tu edad (o el año) y una palabra o frase corta.
3. Ponle una nota de -5 (muy difícil) a +5 (muy agradable).
4. Si quieres, dibuja la curva en un papel y anota lo que observas.

Edad o año	El momento (una palabra, una frase)	Nota -5 a +5	Lo que me llevo

Al mirar mi línea entera, me doy cuenta de que:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 117 · PARA EL PSICÓLOGO

Los capítulos de mi vida

Contar mi vida como un libro

OBJETIVO

Organizar la historia de vida en grandes etapas y darles un título, lo que favorece la coherencia del relato y la búsqueda de sentido.

PARA QUIÉN

Transiciones (mudanza, separación, jubilación, expatriación), sensación de discontinuidad, trabajo sobre la identidad.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Propón ver la propia vida como un libro y dividirla en 3 a 7 capítulos.
2. Para cada capítulo: las fechas, un título y lo que lo caracteriza.
3. Pregunta qué ha enseñado o dejado cada capítulo.
4. Explora el título del capítulo actual: ¿es el que la persona desea?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Inspirado en la entrevista de historia de vida de McAdams (consigna « los capítulos »), sin reproducirla. Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

McAdams, D. P. (2008). The Life Story Interview. The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 117 · HOJA PARA ENTREGAR

Los capítulos de mi vida

Imagina que tu vida es un libro. Cada gran etapa es un capítulo, con un principio, un final y un título. Esta mirada ayuda a ver cómo avanza tu historia.

1. Divide tu vida en 3 a 7 capítulos.
2. Ponle a cada uno sus fechas y un título, como en un libro.
3. Anota en pocas palabras lo que caracteriza cada capítulo.
4. Escribe lo que cada capítulo te ha enseñado o dejado.

Capítulo (de … a …)	Título	Lo que lo caracteriza	Lo que me enseñó

El capítulo que vivo hoy se llama… y me gustaría que el siguiente se llamara:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 118 · PARA EL PSICÓLOGO

Cumbre, valle, punto de giro

Las escenas clave de mi historia

OBJETIVO

Describir algunas escenas clave concretas (mejor momento, momento difícil, punto de giro) y extraer de ellas un sentido, trabajando la especificidad de los recuerdos y la sensación de influir en la propia vida.

PARA QUIÉN

Ánimo bajo (recuerdos vagos y generales), desorientación vital, trabajo sobre identidad y valores.

DURACIÓN

30 min

DESARROLLO

1. Pide escenas concretas: un momento, un lugar, lo que pasó, no una etapa entera.
2. Para el valle, la persona elige un momento difícil que pueda contar sin desbordarse, no necesariamente el peor.
3. Para cada escena: emociones, pensamientos, lo que dice de ella.
4. Busca lo que la persona hizo, eligió o aprendió: ahí suele estar la sensación de influir en la propia vida.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las personas con depresión tienden a evocar recuerdos generales (« siempre fracaso »): ayúdalas a volver a un momento concreto. Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

McAdams, D. P. (2008). The Life Story Interview. The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University.

Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E. & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. Psychological Bulletin, 133(1), 122-148.

Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367-389.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 118 · HOJA PARA ENTREGAR

Cumbre, valle, punto de giro

Algunas escenas resumen una época o dicen algo importante sobre ti. Elige unas cuantas y cuéntalas como escenas de película: un momento, un lugar, lo que pasó.

1. En cada fila, elige una escena concreta (un momento, no una etapa).
2. Escribe lo que pasó, en pocas líneas.
3. Anota lo que sentiste y pensaste.
4. Escribe lo que esa escena dice de ti, o lo que te enseñó.

Escena	Lo que pasó	Lo que sentí	Lo que dice de mí

En estas escenas, lo que hice, elegí o aprendí por mí mismo/a:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 119 · PARA EL PSICÓLOGO

Flores y piedras

La línea de vida de los momentos que hicieron bien y de los que hirieron

OBJETIVO

Construir con la persona una línea de vida simbólica (flores = momentos de recursos, piedras = acontecimientos muy difíciles o traumáticos) para preparar un trabajo sobre el trauma, sin entrar en los recuerdos.

PARA QUIÉN

Personas que han vivido varios acontecimientos traumáticos (violencia, exilio, guerra, accidentes), como preparación de un trabajo con EMDR o de exposición narrativa.

DURACIÓN

Una sesión (45-90 min)

DESARROLLO

1. Coloca una cuerda o traza una línea: el principio es el nacimiento; el extremo todavía enrollado, el futuro.
2. La persona coloca, en orden, flores para los buenos momentos y piedras para los muy difíciles (una vela es posible para los duelos).
3. Para cada símbolo: la edad y un título de una o dos palabras, sin ningún detalle.
4. Fotografía o copia la línea: servirá de mapa para las sesiones siguientes.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Ejercicio inspirado en la línea de vida de la terapia de exposición narrativa (NET), para hacer en sesión. La consigna es no contar las piedras en esta fase. Comprueba la estabilidad y la seguridad actuales antes de empezar. Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

Schauer, M., Neuner, F. & Elbert, T. (2011). Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders (2nd ed.). Hogrefe.

Lely, J. C. G., Smid, G. E., Jongedijk, R. A., Knipscheer, J. W. & Kleber, R. J. (2019). The effectiveness of narrative exposure therapy: A review, meta-analysis and meta-regression analysis. European Journal of Psychotraumatology, 10(1), 1550344.

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 119 · HOJA PARA ENTREGAR

Flores y piedras

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

En tu línea de vida, las flores son los momentos y las personas que te hicieron bien. Las piedras son los momentos que te hirieron. Hoy no se cuentan las piedras: solo se colocan en su sitio, con una palabra.

1. Con tu psicólogo/a, coloca las flores y las piedras en el orden de tu vida.
2. Para cada una: tu edad y una o dos palabras, sin detalles.
3. Junto a cada piedra, busca una flor cercana en el tiempo, si la hay.
4. Al final, mira todas las flores: también forman parte de tu historia.

Edad	Flor o piedra	Una o dos palabras	Una flor cercana

Lo que siento al ver mi línea entera, con las flores:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 120 · PARA EL PSICÓLOGO

Los recursos de mi línea de vida

Lo que me ayudó a atravesar las etapas difíciles

OBJETIVO

Identificar, en la historia de la persona, los recursos que la ayudaron a atravesar las dificultades (personas, lugares, actividades, cualidades) y comprobar cuáles siguen disponibles.

PARA QUIÉN

Baja autoestima, sensación de impotencia, preparación de EMDR (instalación de recursos), recuperación tras una crisis.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Parte de 2 a 4 etapas difíciles ya identificadas (ficha 116), nombradas con una palabra.
2. Para cada una, busca lo que ayudó: personas, lugares, actividades, creencias, cualidades personales.
3. Distingue lo que la persona sabía hacer (competencias) de lo que recibió (apoyo).
4. Comprueba lo que sigue disponible hoy y lo que podría reactivarse.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El objetivo es poner en valor los recursos, no volver sobre la dificultad: quedaos en « lo que ayudó ». Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H. & Albaugh, M. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. Journal of Personality and Social Psychology, 108(3), 476-496.

Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. Journal of Aging Studies, 29, 107-114.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 120 · HOJA PARA ENTREGAR

Los recursos de mi línea de vida

Si estás aquí hoy, es que has atravesado momentos difíciles. Algo o alguien te ayudó, y tú también hiciste algo. Esta ficha sirve para encontrarlo.

1. Elige de 2 a 4 etapas difíciles y nómbralas con una palabra.
2. Para cada una, anota lo que te ayudó: personas, lugares, actividades.
3. Anota también lo que hiciste tú: tus cualidades, tus formas de aguantar.
4. Marca lo que sigue disponible hoy.

Etapa (una palabra)	Lo que me ayudó	Lo que hice yo	¿Sigue ahí hoy?

Un recurso que quiero reactivar esta semana, y cómo:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 121 · PARA EL PSICÓLOGO

Los hilos rojos de mi historia

Lo que se repite de un capítulo a otro

OBJETIVO

Identificar los temas recurrentes de la historia de vida (situaciones, roles, reacciones, creencias) y distinguir los que conviene mantener de los que conviene flexibilizar.

PARA QUIÉN

Patrones relacionales repetitivos, sensación de « vivir siempre lo mismo », trabajo sobre creencias nucleares.

DURACIÓN

20-30 min, idealmente después de la ficha 116 o 117

DESARROLLO

1. Relee con la persona la línea de vida o los capítulos.
2. Buscad lo que se repite: situaciones, roles (el que ayuda, la que se va…), emociones, frases internas.
3. Para cada hilo, explora lo que aportó (a menudo una protección) y lo que cuesta hoy.
4. Elegid un hilo que mantener y otro que flexibilizar, con un pequeño paso concreto.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Formula los hilos sin juicio: un patrón repetido suele haber sido útil en algún momento. Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 121 · HOJA PARA ENTREGAR

Los hilos rojos de mi historia

En una vida, algunas cosas vuelven: situaciones, roles, reacciones. Verlas permite conservar lo que te hace bien y flexibilizar lo que te encierra.

1. Relee tu línea de vida o tus capítulos (fichas 116 y 117).
2. Anota lo que se repite: situaciones, roles, emociones, frases que te dices.
3. Para cada hilo, escribe lo que te aportó y lo que te cuesta hoy.
4. Elige un hilo que mantener y otro que flexibilizar.

Lo que se repite	Cuándo (ejemplos)	Lo que me aporta / me cuesta	¿Mantener o flexibilizar?

El hilo que quiero flexibilizar, y un primer paso pequeño:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 122 · PARA EL PSICÓLOGO

Los lugares de mi vida

Mi línea de vida, ciudad tras ciudad

OBJETIVO

Recorrer la historia de vida a través de los lugares habitados (países, ciudades, casas), lo que facilita el acceso a los recuerdos y da continuidad a los recorridos marcados por mudanzas o migración.

PARA QUIÉN

Expatriados, personas migrantes, hijos de diplomáticos o militares (« niños de tercera cultura »), mudanzas frecuentes.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Enumera con la persona los lugares donde ha vivido, en orden.
2. Para cada lugar: los años, lo vivido allí, una imagen o una sensación que queda.
3. Identifica lo que se conservó de cada lugar (idioma, costumbres, amistades, gustos).
4. Relaciona esta línea con las fichas del pack 3 (duelo migratorio) si aparecen pérdidas.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. Journal of Aging Studies, 29, 107-114.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 122 · HOJA PARA ENTREGAR

Los lugares de mi vida

Cuando te has mudado mucho, la vida se cuenta a menudo lugar por lugar. Cada ciudad, cada casa dejó algo: un idioma, amigos, un olor, una manera de ser.

1. Anota en orden los lugares donde has vivido (país, ciudad, casa).
2. Para cada uno: los años y lo que viviste allí, en pocas palabras.
3. Añade una imagen, un olor o una sensación que te queda.
4. Escribe lo que conservas de ese lugar y que sigue en ti.

Lugar	Años	Lo que viví allí	Lo que conservo

Lo que me acompaña de lugar en lugar, y que también encuentro aquí:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 123 · PARA EL PSICÓLOGO

Prolongar la línea

Los próximos capítulos de mi vida

OBJETIVO

Prolongar la línea de vida hacia el futuro a partir de los valores y recursos identificados, para pasar del relato del pasado a elecciones concretas.

PARA QUIÉN

Final de un trabajo con la línea de vida, transiciones, sensación de futuro bloqueado, final de la terapia.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Parte de la línea de vida y de los capítulos ya escritos.
2. Invita a la persona a imaginar de 1 a 3 próximos capítulos, con un título deseado.
3. Para cada uno: lo que importa (valor), un recurso del pasado que llevarse, un primer paso.
4. Recuerda que el futuro sigue abierto: el objetivo es una dirección, no un plan rígido.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el futuro parece vacío o amenazante, explora posibles ideas de desesperanza o de suicidio antes de continuar. Repasar la propia vida puede despertar recuerdos dolorosos. En casa, la consigna es anotar solo una palabra para un momento difícil, sin detallarlo; el trabajo con recuerdos traumáticos se hace en sesión (EMDR, NET), cuando hay suficiente estabilización.

REFERENCIAS

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367-389.

Pinquart, M. & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. Aging & Mental Health, 16(5), 541-558.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 123 · HOJA PARA ENTREGAR

Prolongar la línea

Tu línea de vida no se termina hoy. No puedes preverlo todo, pero puedes elegir una dirección: lo que te importa y lo que te llevas de tu historia.

1. Imagina de 1 a 3 próximos capítulos y ponles un título que te gustaría vivir.
2. Para cada uno, anota lo que te importa (un valor, ficha 34).
3. Elige un recurso de tu pasado que llevarte (ficha 120).
4. Escribe un primer paso concreto, y cuándo lo darás.

Próximo capítulo (título)	Lo que me importa	Lo que me llevo de mi historia	Un primer paso, y cuándo

Si releo esta línea dentro de cinco años, me gustaría poder decir:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones