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