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