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