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