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