FICHA 121 · PARA EL PSICÓLOGO

Los hilos rojos de mi historia

Lo que se repite de un capítulo a otro

OBJETIVO

Identificar los temas recurrentes de la historia de vida (situaciones, roles, reacciones, creencias) y distinguir los que conviene mantener de los que conviene flexibilizar.

PARA QUIÉN

Patrones relacionales repetitivos, sensación de « vivir siempre lo mismo », trabajo sobre creencias nucleares.

DURACIÓN

20-30 min, idealmente después de la ficha 116 o 117

DESARROLLO

1. Relee con la persona la línea de vida o los capítulos.
2. Buscad lo que se repite: situaciones, roles (el que ayuda, la que se va…), emociones, frases internas.
3. Para cada hilo, explora lo que aportó (a menudo una protección) y lo que cuesta hoy.
4. Elegid un hilo que mantener y otro que flexibilizar, con un pequeño paso concreto.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Formula los hilos sin juicio: un patrón repetido suele haber sido útil en algún momento. 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

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.

White, M. & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

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 121 · HOJA PARA ENTREGAR

Los hilos rojos de mi historia

En una vida, algunas cosas vuelven: situaciones, roles, reacciones. Verlas permite conservar lo que te hace bien y flexibilizar lo que te encierra.

1. Relee tu línea de vida o tus capítulos (fichas 116 y 117).
2. Anota lo que se repite: situaciones, roles, emociones, frases que te dices.
3. Para cada hilo, escribe lo que te aportó y lo que te cuesta hoy.
4. Elige un hilo que mantener y otro que flexibilizar.

Lo que se repite	Cuándo (ejemplos)	Lo que me aporta / me cuesta	¿Mantener o flexibilizar?

El hilo que quiero flexibilizar, y un primer paso pequeño:

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