FICHA 122 · PARA EL PSICÓLOGO

Los lugares de mi vida

Mi línea de vida, ciudad tras ciudad

OBJETIVO

Recorrer la historia de vida a través de los lugares habitados (países, ciudades, casas), lo que facilita el acceso a los recuerdos y da continuidad a los recorridos marcados por mudanzas o migración.

PARA QUIÉN

Expatriados, personas migrantes, hijos de diplomáticos o militares (« niños de tercera cultura »), mudanzas frecuentes.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Enumera con la persona los lugares donde ha vivido, en orden.
2. Para cada lugar: los años, lo vivido allí, una imagen o una sensación que queda.
3. Identifica lo que se conservó de cada lugar (idioma, costumbres, amistades, gustos).
4. Relaciona esta línea con las fichas del pack 3 (duelo migratorio) si aparecen pérdidas.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> 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

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.

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

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 122 · HOJA PARA ENTREGAR

Los lugares de mi vida

Cuando te has mudado mucho, la vida se cuenta a menudo lugar por lugar. Cada ciudad, cada casa dejó algo: un idioma, amigos, un olor, una manera de ser.

1. Anota en orden los lugares donde has vivido (país, ciudad, casa).
2. Para cada uno: los años y lo que viviste allí, en pocas palabras.
3. Añade una imagen, un olor o una sensación que te queda.
4. Escribe lo que conservas de ese lugar y que sigue en ti.

Lugar	Años	Lo que viví allí	Lo que conservo

Lo que me acompaña de lugar en lugar, y que también encuentro aquí:

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