FICHA 123 · PARA EL PSICÓLOGO

Prolongar la línea

Los próximos capítulos de mi vida

OBJETIVO

Prolongar la línea de vida hacia el futuro a partir de los valores y recursos identificados, para pasar del relato del pasado a elecciones concretas.

PARA QUIÉN

Final de un trabajo con la línea de vida, transiciones, sensación de futuro bloqueado, final de la terapia.

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Parte de la línea de vida y de los capítulos ya escritos.
2. Invita a la persona a imaginar de 1 a 3 próximos capítulos, con un título deseado.
3. Para cada uno: lo que importa (valor), un recurso del pasado que llevarse, un primer paso.
4. Recuerda que el futuro sigue abierto: el objetivo es una dirección, no un plan rígido.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si el futuro parece vacío o amenazante, explora posibles ideas de desesperanza o de suicidio antes de continuar. 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. (2001). The psychology of life stories. Review of General Psychology, 5(2), 100-122.

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.

Pinquart, M. & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. Aging & Mental Health, 16(5), 541-558.

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 123 · HOJA PARA ENTREGAR

Prolongar la línea

Tu línea de vida no se termina hoy. No puedes preverlo todo, pero puedes elegir una dirección: lo que te importa y lo que te llevas de tu historia.

1. Imagina de 1 a 3 próximos capítulos y ponles un título que te gustaría vivir.
2. Para cada uno, anota lo que te importa (un valor, ficha 34).
3. Elige un recurso de tu pasado que llevarte (ficha 120).
4. Escribe un primer paso concreto, y cuándo lo darás.

Próximo capítulo (título)	Lo que me importa	Lo que me llevo de mi historia	Un primer paso, y cuándo

Si releo esta línea dentro de cinco años, me gustaría poder decir:

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