

# Línea de vida terapéutica

**Sandra Romo Culebras**

Psicóloga General Sanitaria · Colegiada M-26772

---

## Introducción

La línea de vida es una herramienta terapéutica que nos ayudará a comprender mejor tu historia personal, emocional y relacional a lo largo del tiempo.

El objetivo no es únicamente recordar acontecimientos importantes, sino explorar cómo determinadas experiencias, relaciones o etapas han podido influir en tu forma de sentirte, relacionarte contigo mismo/a y con los demás, afrontar las dificultades o construir tu identidad.

No es necesario que recuerdes todo ni que lo hagas “perfectamente”. Puedes incluir aquello que para ti haya sido significativo, incluso aunque parezca pequeño o difícil de explicar.

A veces, mientras realizamos este ejercicio, aparecen conexiones o comprensiones nuevas sobre uno mismo/a. Tómate tu tiempo y trata de hacerlo desde la curiosidad y el cuidado hacia tu propia historia.

Es importante tener en cuenta que este ejercicio puede remover emocionalmente. Por ello, no se recomienda hacerlo todo de una vez ni forzarte a recordar más de lo que te resulte manejable en este momento. Puedes realizarlo poco a poco, en distintos momentos o días.

Además, la línea de vida no es un ejercicio “cerrado”. A lo largo del proceso terapéutico es frecuente que aparezcan nuevos recuerdos, conexiones o acontecimientos importantes que quizá ahora no recuerdes o no consideres relevantes. Puedes ir ampliándola o modificándola siempre que lo necesites.

---

## ¿Cómo realizarla?

Te propongo realizarla en una hoja en formato horizontal, dibujando una línea que represente tu vida desde el nacimiento hasta el momento actual. No pasa nada si necesitas utilizar más de una hoja porque una sola no te resulta suficiente.

Aunque este es el formato que te propongo, puedes hacerla de la manera que te resulte más cómoda o natural. Si prefieres realizarla en digital, en una cartulina, en PowerPoint, utilizando colores, dibujos, símbolos o cualquier otro formato creativo, me parecerá estupendo verlo. Lo importante no es el formato en sí, sino que puedas representar de alguna manera los acontecimientos y etapas que han sido relevantes para ti.

Sobre esa línea irás señalando distintos acontecimientos, etapas o experiencias importantes de tu vida.

## ¿Cómo representarlos?

### **Acontecimientos positivos o significativos agradables**

Se representan con una línea vertical hacia arriba.

### **Acontecimientos difíciles, dolorosos o negativos**

Se representan con una línea vertical hacia abajo.

La longitud de cada línea vertical representará la intensidad emocional o el impacto que tuvo esa experiencia para ti:

- cuanto más larga sea la línea, mayor impacto o intensidad tuvo ese acontecimiento en tu vida,
- cuanto más corta, menor intensidad o relevancia emocional.

Al final de cada línea puedes escribir:

- una palabra clave,
- una frase breve,
- o una referencia sencilla que te ayude a recordar posteriormente el acontecimiento para poder hablar de él en sesión.

También es importante que indiques aproximadamente la edad que tenías cuando ocurrió cada experiencia. No hace falta que sea exacta; una aproximación es suficiente, ya que la memoria muchas veces no recuerda con precisión las fechas concretas.

### **Acontecimientos o etapas que duraron varios años**

Hay experiencias que no ocurrieron en un único momento concreto, sino que se mantuvieron durante una etapa más larga de la vida. En esos casos, puedes representarlas mediante una caja o rectángulo que ocupe el periodo aproximado de tiempo en el que ocurrió esa experiencia.

Por ejemplo:

- una etapa de bullying,
- una relación importante,
- una enfermedad,
- una época de ansiedad o depresión,
- conflictos familiares prolongados,
- una etapa especialmente feliz o difícil,
- o cualquier periodo que sientas que tuvo continuidad en el tiempo.

Estas cajas también pueden colocarse:

- por encima de la línea si la experiencia fue predominantemente positiva,
- o por debajo si fue predominantemente dolorosa o negativa.

Si lo deseas, también puedes indicar dentro de la caja:

- una palabra clave,
  - una emoción,
  - o una breve descripción de esa etapa.
- 

## **¿Qué puedes incluir?**

Puedes incluir los acontecimientos, etapas o experiencias que recuerdes y consideres importantes dentro de tu historia personal.

### **Algunos ejemplos:**

#### **Relaciones y vínculos**

- nacimientos,
- separaciones,
- amistades importantes,
- primeras relaciones,
- rupturas,
- pérdidas,
- conflictos familiares,
- relaciones significativas.

#### **Cambios vitales**

- mudanzas,
- cambios de colegio o trabajo,
- migraciones,
- independizarte,
- cambios importantes de etapa.

#### **Experiencias emocionalmente importantes**

- momentos felices,
- situaciones dolorosas,
- experiencias de rechazo,
- soledad,
- miedo,
- humillación,
- éxito,
- descubrimientos personales,
- momentos de crisis,
- situaciones traumáticas,

- decisiones importantes.

## **Salud física y emocional**

- enfermedades,
- problemas psicológicos,
- consumo,
- hospitalizaciones,
- momentos de ansiedad o depresión,
- inicio o final de tratamientos.

## **Identidad y desarrollo personal**

- momentos en los que sentiste cambios importantes en tu manera de verte,
- etapas de mucha inseguridad o crecimiento,
- decisiones importantes,
- momentos en los que sentiste que “algo cambió” dentro de ti.

---

## **Algunas preguntas que pueden ayudarte a reflexionar mientras la realizas**

- ¿Qué etapas siento que me marcaron más?
- ¿Qué experiencias dejaron más huella en mí?
- ¿Qué momentos me hicieron sentir más solo/a o más acompañado/a?
- ¿Qué patrones o situaciones siento que se han repetido en mi vida?
- ¿Qué partes de mí siento que nacieron o cambiaron en determinadas etapas?
- ¿Qué personas tuvieron un impacto importante en mi historia?

---

## **Lo importante no es hacerlo perfecto**

No buscamos una línea de vida “correcta” ni completa.

Lo importante es que pueda ayudarte a:

- mirar tu historia con más perspectiva,
- comprender patrones o experiencias relevantes,
- y empezar a construir una visión más integrada y compasiva de ti mismo/a.

---

Gracias por dedicar tiempo y cuidado a este proceso.

Todo lo compartido será tratado con respeto, sensibilidad y confidencialidad, y nos ayudará a comprender mejor tu historia y tus necesidades terapéuticas.

