

¿Qué es, LA LÍNEA DE LA VIDA?

Para realizar esta técnica tienes que plantearte dos fases de trabajo:

La elaboración de la línea de la vida y la fase del análisis crítico-reflexivo. Así, en primer lugar solo necesitas papel y lápiz, dibujar una línea recta y comenzar a indicar en ella los siguientes puntos en orden cronológico:

1. Marca el punto que identifica al momento presente y las circunstancias que te hacen estar interesad/a en construir tu línea de la vida como ejercicio terapéutico.
2. Define y señala tus acontecimientos vitales como por ejemplo: tu nacimiento, el nacimiento de hermanos, primos o hijos, la muerte de personas queridas, inicio de vida en pareja o matrimonio, etc. Para esta parte puedes utilizar el color azul.
3. Señala también los acontecimientos significativos que representan un cambio. Por ejemplo: un cambio de vivienda, el inicio o el final de los estudios, un viaje muy deseado o significativo, entre otros. Serás tú la persona que identifique qué es lo importante. Para estos eventos en la línea puedes utilizar el color verde.
4. En este punto marca tus momentos de inflexión. Entendemos que estos funcionan como llaves de apertura de fases o situaciones de crisis que se asumen y se elaboran adecuadamente. Así, puedes utilizar el color rojo y has de marcar especialmente aquellos en los que sientes que te han hecho más fuerte.
5. Por último, has de señalar situaciones o momentos de "corte". Nos referimos a situaciones que marcaron un antes y un después en tu vida, hechos traumáticos. Para estos eventos puedes utilizar el color negro.
6. Intenta hacer una proyección a futuro. A partir de los puntos que has ido ubicando en tu línea de la vida intenta proyectar cómo será tu vida en el futuro y de qué forma crees que se resolverán tus conflictos actuales a partir de toda tu experiencia previa.

"La línea de la vida es una técnica muy útil siempre que quieras conocerte mejor, porque entendiendo todo lo que has vivido comprendes por qué actúas como actúas y sientes como sientes".

