FICHA 50 · PARA EL PSICÓLOGO

# ¿En qué idioma siento?

Emociones, recuerdos e idiomas cuando se vive entre dos lenguas

**OBJETIVO**

Ayudar a la persona a observar cómo sus idiomas influyen en la manera de sentir, recordar y hablar de sí misma, y a usar ese conocimiento (por ejemplo, elegir el idioma para hablar de un tema difícil).

**PARA QUIÉN**

Personas bilingües o plurilingües, terapia en un idioma que no es el materno.

**DURACIÓN**

15 min en sesión

## DESARROLLO

1. Explica que las palabras del idioma materno se suelen sentir con más intensidad y que algunos recuerdos se « guardan » en el idioma en que se vivieron.
2. Explora: ¿en qué idioma cuenta, sueña, insulta, se habla la persona cuando está triste o enfadada?
3. Identificad los temas más fáciles o más difíciles de abordar en cada idioma.
4. Hablad del uso en sesión: el segundo idioma puede dar una distancia protectora; el materno, un acceso más directo a las emociones.
5. Propón escribir una misma frase difícil en los dos idiomas y observar la diferencia.

## PUNTOS DE ATENCIÓN

> No hay un idioma « correcto » para la terapia: respeta la elección de la persona y presta atención a una posible evitación de las emociones a través del segundo idioma.

## REFERENCIAS

Pavlenko, A. (2005). Emotions and Multilingualism. Cambridge University Press.
Dewaele, J.-M. (2010). Emotions in Multiple Languages. Palgrave Macmillan.

## 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 50 · HOJA PARA ENTREGAR

# ¿En qué idioma siento?

Cuando vives entre dos idiomas, las emociones no suenan igual en cada uno. Un « te quiero » o un insulto pueden pesar de forma muy distinta. Observa tus idiomas: dicen algo de ti.

1. ¿En qué idioma cuento, sueño, me hablo cuando estoy triste o enfadado/a?
2. Los temas más fáciles de abordar en cada idioma.
3. Escribe una frase difícil en tus dos idiomas.
4. Anota lo que sientes con cada uno.

| Situación o frase | Idioma | Lo que siento /10 | Lo que noto |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**¿En qué idioma me apetece hablar de lo que más me toca?**

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones