FICHA 75 · PARA EL PSICÓLOGO

Ponerle nombre a mi emoción

Descomponer una emoción para entenderla mejor

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar y describir una emoción por partes (desencadenante, interpretación, sensaciones, impulso, acción, consecuencias), para reconocerla antes y nombrarla con precisión.

PARA QUIÉN

Emociones intensas o confusas, dificultad para identificar lo que se siente. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15 min en sesión; después de los momentos emocionales

DESARROLLO

1. Partid de un momento emocional reciente.
2. Descomponedlo: desencadenante, interpretación, sensaciones, impulso, lo que se hizo, consecuencias.
3. Buscad la palabra más precisa para la emoción (y su intensidad).
4. Repetidlo con varias situaciones para detectar patrones.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Nombrar una emoción la valida; evita juzgarla como « buena » o « mala ». Con personas muy desbordadas, empieza por emociones de intensidad moderada.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford.

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 75 · HOJA PARA ENTREGAR

Ponerle nombre a mi emoción

Una emoción es toda una cadena: algo pasa, lo interpretamos, el cuerpo reacciona y nos entran ganas de actuar. Descomponerla ayuda a reconocerla antes y a elegir mejor qué hacer.

1. Lo que pasó (el desencadenante).
2. Lo que pensé y lo que sentí en el cuerpo.
3. Lo que me apetecía hacer, y lo que hice.
4. El nombre más preciso de mi emoción y su intensidad (0 a 10).

Desencadenante	Pensamiento	Cuerpo	Impulso	Emoción /10

¿Qué emociones se repiten más, y con qué desencadenantes?

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