FICHA 76 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Para qué sirven mis emociones?

Entender el mensaje de cada emoción

OBJETIVO

Presentar las funciones de las emociones (comunicar, preparar para la acción, informar sobre uno mismo) para reducir el juicio sobre ellas y favorecer escucharlas.

PARA QUIÉN

Personas que juzgan o temen sus emociones, o creen que no sirven para nada.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta tres funciones: las emociones comunican a los demás, nos preparan para actuar y nos informan de lo que importa.
2. Para algunas emociones (miedo, enfado, tristeza, vergüenza, alegría), buscad juntos su mensaje.
3. Aplicadlo a una emoción reciente de la persona.
4. Distingue escuchar el mensaje de obedecer el impulso.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Escuchar una emoción no significa que su mensaje sea siempre correcto: la ficha 84 (comprobar los hechos) la completa.

REFERENCIAS

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

Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. et al. (2018). Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide (2nd ed.). Oxford University Press.

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 76 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Para qué sirven mis emociones?

Las emociones no son enemigas. Tienen funciones: avisar a los demás, prepararnos para actuar, decirnos lo que importa. Entender su mensaje ayuda a pelear menos con ellas.

1. El miedo protege de un peligro; el enfado defiende un límite; la tristeza señala una pérdida; la alegría muestra lo que sienta bien.
2. Elige una emoción reciente.
3. ¿Cuál era su mensaje?
4. ¿Era correcto ese mensaje? ¿Qué quiero hacer con él?

Emoción	Su mensaje	¿Correcto? (sí/no/en parte)	Lo que hago con él

¿Qué emoción me cuesta más aceptar, y qué me dice?

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