CUADERNO IMPRIMIBLE

Poner palabras a lo que vives

Una rueda de emociones, un mapa de necesidades y pautas para elegir cómo seguir.

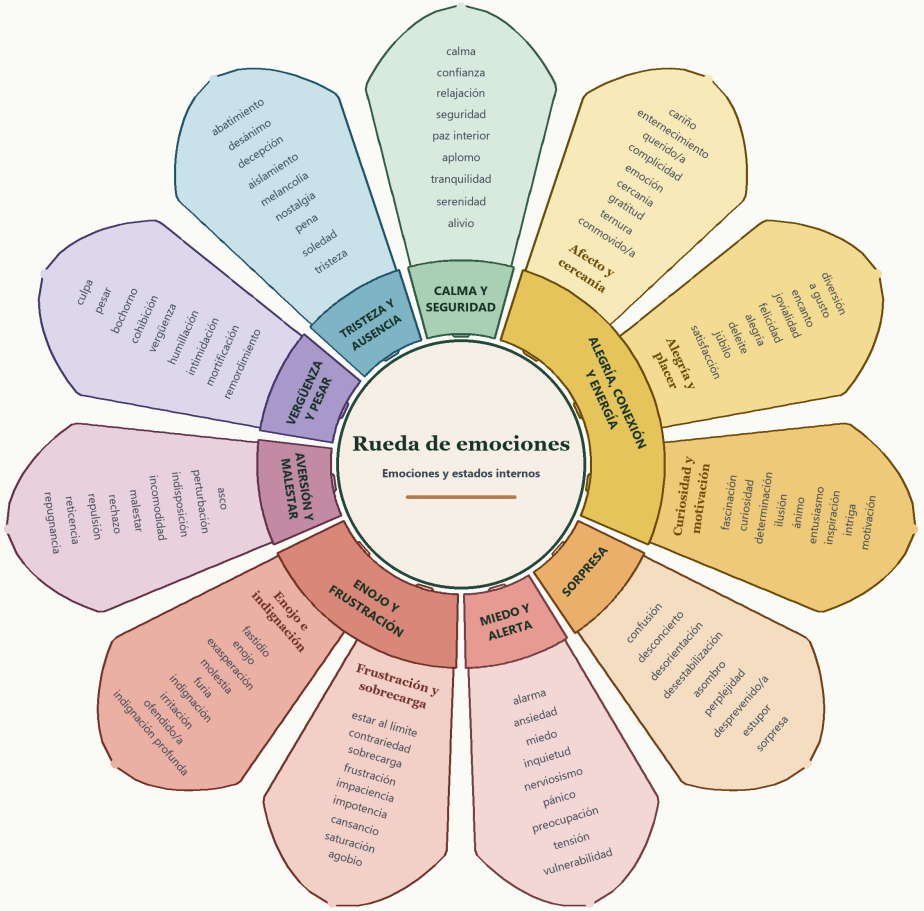
Este cuaderno te invita a observar una situación, probar palabras y considerar un paso realista. Puedes avanzar a tu ritmo, saltarte una etapa o detenerte en ‘todavía no lo sé’.

1 Situación → 2 Indicios → 3 Emociones → 4 Necesidades → 5 Siguiente paso

Versión imprimible · Noviembre de 2026 · Herramienta original de Judy Turcotte, T.S.

Rueda de identificación: emociones y estados internos

Empieza por una gran familia y elige una o dos palabras que se acerquen a tu experiencia. Las palabras pueden superponerse o seguir siendo aproximadas.



El orden y los colores facilitan la identificación al reflejar semejanzas entre estados afectivos. No constituyen una clasificación universal ni indican la intensidad o el valor de una experiencia.

Judy Turcotte, T.S. · Herramienta original

Rueda ampliada y versión lineal accesible: judyturcotte.com/es/rueda-identificacion-emociones

Mapa de necesidades: explorar lo que importa

¿Qué es importante para ti en esta situación? ¿Qué falta, parece estar amenazado o merece ser preservado?

Elige una o dos necesidades posibles. Los grupos pueden superponerse y no representan un orden de prioridad.

Recuperar un poco de aire

- Descanso
- Respiro
- Espacio personal
- Un ritmo sostenible

Apoyarse en una vida más estable

- Seguridad
- Previsibilidad
- Recursos suficientes
- Condiciones de vida adecuadas

Encontrar tu lugar con otras personas

- Presencia
- Pertenencia
- Consideración
- Reciprocidad

Tener voz y voto

- Elección
- Margen de acción
- Participar en decisiones
- Respeto de tus límites

Ver las cosas con más claridad

- Información
- Puntos de referencia
- Comprensión
- Coherencia

Recibir apoyo para lo que llevas

- Escucha
- Ayuda concreta
- Compartir responsabilidades
- Reconocimiento de esfuerzos

Dar espacio a lo que te anima

- Placer
- Aprendizaje
- Creatividad
- Contribución

Una necesidad puede encontrar varias respuestas.

‘Necesito un respiro’ deja lugar a distintas posibilidades. ‘Necesito que esta persona haga todas las tareas’ ya describe una respuesta concreta.

Para tener en cuenta

Una emoción puede invitarte a explorar varias necesidades. Reconocer una necesidad no significa que una persona concreta deba satisfacerla. Algunas necesidades requieren recursos, servicios o cambios en el entorno.

Observar una situación

Elige una situación reciente que sea suficientemente llevadera para revisarla. Puedes responder con pocas palabras, saltarte una pregunta o volver más tarde.

1 La situación

¿Qué ocurrió concretamente?

Describe un momento preciso sin explicar de inmediato la intención de la otra persona.

2 Los indicios

¿Qué observo en mí?

Un pensamiento recurrente, una sensación corporal, un impulso de actuar o una reacción.

3 Posibles emociones

¿Qué palabras se acercan a lo que vivo?

Elige una o dos palabras de la rueda, añade la tuya o escribe ‘todavía no lo sé’.

Explorar las necesidades y cómo seguir

4 Posibles necesidades

¿Qué es importante para mí aquí?

¿Qué falta, parece estar amenazado o merece ser preservado? Conserva tus respuestas como pistas para explorar.

¿Esta necesidad ocupa poco, algo o suficiente espacio en este momento?

5 Un paso realista

¿Qué pequeño paso podría considerar?

Una acción a tu alcance, una petición, buscar un recurso, poner un límite o darte un tiempo de pausa.

Lo que podría ayudarme

Lo que podría dificultar este paso

Para reunir tus respuestas

Cuando [la situación concreta], observo [un pensamiento, una sensación o una reacción]. Quizás siento [una o dos palabras de la rueda]. Quizás necesito [una o dos palabras del mapa]. Como siguiente paso, podría [un pequeño paso realista].

Puedes dejar algunos elementos de lado. No es necesario recitar ni compartir esta frase.

Ejemplos completamente ficticios

Estos ejemplos ilustran un proceso posible. No prueban la intención de otra persona ni garantizan un acuerdo.

Cuando se acumulan las responsabilidades

Situación : Durante tres noches, la cena y el orden han recaído en mí después del trabajo

Indicios : Suspiro, contesto con brusquedad y pienso que esta noche tampoco podré con todo

Emociones : Irritación, desánimo

Necesidades : Respiro, compartir responsabilidades

Siguiente paso : Simplificar la cena y proponer revisar juntos las tareas de la semana

Cuando las personas queridas están lejos

Situación : Desde que me mudé, hablo con mis seres queridos, pero a menudo paso las noches sin compañía

Indicios : Espero las respuestas y quiero contar los pequeños detalles de mi día

Emociones : Tristeza, decepción

Necesidades : Presencia, pertenencia

Siguiente paso : Proponer una llamada o buscar una actividad local que me interese

Cuando algo nos hace bien

Situación : Una profesora me agradece mi contribución a un proyecto de equipo

Indicios : Sonrío y quiero continuar con el proyecto

Emociones : Alegría, orgullo, alivio

Necesidades satisfechas : Reconocimiento del esfuerzo, contribución

Siguiente paso : Acoger el comentario y observar qué hace satisfactoria esta colaboración

Los límites de estas herramientas

- Las palabras propuestas no abarcan todas las experiencias; tu vocabulario, cultura y contexto importan.
- Una emoción puede acompañar varias necesidades, y una necesidad puede asociarse con distintas emociones.
- Una emoción no demuestra la intención de otra persona.
- Reconocer una necesidad no significa que una persona concreta deba satisfacerla.
- Algunas necesidades requieren recursos, servicios o cambios en el entorno.
- Puedes detener el ejercicio si resulta incómodo y pedir apoyo.

Este cuaderno ofrece pautas informativas; no es un test, un diagnóstico ni una evaluación de tu situación.

Judy Turcotte, T.S.