Cómo hacer un registro de pensamientos

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Cuando tu ánimo baja de golpe, ayuda preguntarte qué te acaba de pasar por la mente. Muchas veces es un pensamiento rápido que casi no notaste. Un registro de pensamientos repasa un momento con calma para que puedas ver ese pensamiento, compararlo con la evidencia y encontrar una forma de verlo que te puedas creer, que no es lo mismo que una forma positiva.

1 Situación
Los hechos de un momento concreto. Dónde estabas, quién estaba ahí y qué pasó, con la objetividad de una cámara.

2 Emociones
Nombra cada una, casi siempre con una sola palabra, y califica qué tan fuerte fue de 0 a 100, o de 0 a 10 si te resulta más fácil. “Siento que soy un fracaso” es un pensamiento, no una emoción.

3 Pensamientos e imágenes
Lo que te pasó por la mente, escrito como afirmaciones. “¿Y si se ríen?” se convierte en “Se van a reír de mí”.

4 Pensamiento caliente
El más ligado a tu emoción más fuerte. Califica cuánto lo crees.

5 Evidencia a favor
Hechos que lo apoyan. Dale una oportunidad justa. Las suposiciones sobre lo que pensaban los demás no son hechos.

6 Evidencia en contra
Hechos que no encajan o que sugieren que no es toda la historia. Las frases para tranquilizarte solo cuentan si algo que pasó las respalda. Las preguntas al reverso ayudan.

7 Pensamiento equilibrado
Un pensamiento que tome en cuenta las dos listas, calificado según cuánto lo crees. “Aunque” y “y” ayudan.

8 Emociones ahora
Vuelve a calificar las mismas emociones. Hasta una baja pequeña cuenta. Casi siempre queda algo de la emoción.

9 Lo que aprendí
Lo que notaste y un siguiente paso pequeño.

Consejos

- Hazlo el mismo día, mientras tienes fresco el pensamiento exacto.
- Mira con objetividad la situación y la evidencia. Anota las emociones y los pensamientos tal como fueron.
- Mientras aprendes, elige un momento de intensidad media.
- Si la emoción fue fuerte y el pensamiento caliente parece leve, busca lo que hay debajo. Si fuera cierto, ¿qué diría de ti?
- Si la evidencia apoya en gran parte el pensamiento, di lo que es cierto, planea lo que puedes cambiar y busca formas de aceptar lo que no.
- Es común creerlo con la cabeza pero no sentirlo de verdad. Poner a prueba el pensamiento en la vida real puede ayudar más que seguir escribiendo.

Cuándo buscar más ayuda

- La misma preocupación vuelve una y otra vez, por mucho que la revises.
- Sientes que tienes que terminar un registro para poder estar bien.
- Los pensamientos tienen que ver con un trauma.
- Muchas veces terminas un registro sintiéndote peor.
- Estás pensando en el suicidio o en hacerte daño o hacerle daño a alguien más. En una emergencia, llama al 911. Si estás en crisis en Estados Unidos, llama al 988 y marca 2 para español, o envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mythoughtrecord.com
En una emergencia, llama al 911. Si estás en crisis en Estados Unidos, llama al 988 y marca 2 para español, o envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

Un ejemplo completo

De mythoughtrecord.com/examples, donde hay más.

1 Situación	Martes, como a las 2 de la tarde, en mi escritorio. Pregunté en el chat del grupo si alguien quería cenar el viernes. Una hora después nadie había contestado y se veía que dos personas ya lo habían leído.
2 Emociones	Soledad 75, vergüenza 55, ansiedad 40
3 Pensamientos	No quieren salir conmigo. Siempre soy yo quien busca. Me imaginé que tenían otro chat y hacían planes sin mí. En realidad nadie me quiere cerca.
4 Pensamiento caliente	En realidad nadie me quiere cerca. Lo creo 80.
5 Evidencia a favor	Dos personas leyeron el mensaje y no contestaron en una hora. Yo organicé las últimas dos cenas.
6 Evidencia en contra	Es martes en la tarde. Sam y Priya trabajan hasta las seis. La última vez que pregunté, Priya contestó en minutos. Sam me invitó a su cumpleaños hace dos semanas. Yo leo mensajes en el trabajo y se me olvida contestar todo el tiempo.
7 Pensamiento equilibrado	Nadie ha contestado todavía y eso duele. También es un día de trabajo, y estas mismas personas me han invitado a cosas este mes. Es más probable que tarden en contestar por cómo va su día que por mí. Lo creo 70.
8 Emociones ahora	Soledad 75 → 45, vergüenza 55 → 30, ansiedad 40 → 20. Pensamiento caliente 80 → 35.
9 Lo que aprendí	Cuando siento soledad, leo el silencio como rechazo. Escribir lo que de verdad sabía le bajó un poco al dolor. Siguiente paso: esperar a la noche. Si sigue sin haber respuesta, escribirle a Priya por separado.

Preguntas para el paso 6

- ¿Una cámara habría grabado esto, o es mi manera de leer lo que pasó?
- ¿Qué más podría explicar lo que pasó? Intenta pensar en dos o tres posibilidades.
- ¿Ya me había pasado algo parecido? ¿Cómo terminó en realidad?
- ¿Ha habido momentos en que este pensamiento no se cumplió?
- Si alguien que me quiere hubiera visto toda la situación, ¿qué me señalaría?
- Si una amistad me contara que le pasó esto, ¿qué le diría?
- ¿Estoy dejando algo fuera porque no encaja con el pensamiento?

Estilos de pensamiento que puedes notar

Pensamiento de todo o nada. Solo hay dos opciones y nada en medio.

Generalizar de más. Un solo hecho se vuelve regla, casi siempre con un “siempre” o un “nunca”.

Filtro mental. Un solo detalle malo tiñe todo lo demás.

Descartar lo positivo. Lo bueno se explica de alguna manera para que no cuente.

Leer la mente. Dar por hecho que sabes lo que otra persona piensa, casi siempre algo malo, sin comprobarlo.

Adivinar el futuro. Tratar un mal resultado como si ya estuviera decidido.

Catastrofizar. Saltar al peor escenario y tratarlo como probable o insoportable.

Agrandar y achicar. Agrandar tus errores o los logros de los demás, y achicar los tuyos.

Razonamiento emocional. Tomar una emoción como prueba.

Los “debería” y “tengo que”. Reglas rígidas para ti o para los demás, seguidas de culpa o enojo cuando no se cumplen.

Etiquetar. Resumir a una persona entera, muchas veces a ti, con una sola palabra por un solo hecho.

Personalizar y culpar. Cargar con toda la culpa de algo que tiene muchas causas, o echársela toda a otra persona.

Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.
Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mythoughtrecord.com
En una emergencia, llama al 911. Si estás en crisis en Estados Unidos, llama al 988 y marca 2 para español, o envía AYUDA por mensaje de texto al 988.