Registro de pensamientos

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Un momento difícil, visto con calma. Sigue los pasos en orden. Califica en una escala de 0 a 10.

Nombre _____ Fecha _____

1 Situación

¿Qué estaba pasando cuando cambió tu ánimo? Un momento concreto: dónde estabas, quién estaba ahí, qué pasó. Apégate a los hechos, a lo que habría captado una cámara.

2 Emociones

Nombra cada emoción, casi siempre con una sola palabra, y califica qué tan fuerte fue en ese momento. Por ejemplo: ansiedad 7, vergüenza 8. Si necesitas una oración, como “Siento que soy un fracaso”, es un pensamiento y va en el paso 3.

En tu cuerpo, opcional _____

3 Pensamientos e imágenes

Lo que te pasó por la mente, tal como llegó. Incluye imágenes y recuerdos. Escribe cada uno como una afirmación. “¿Y si se ríen?” se convierte en “Se van a reír de mí”.

4 Pensamiento caliente

El pensamiento más ligado a tu emoción más fuerte, o el que más quieres trabajar. Escríbelo aquí.

¿Cuánto lo crees ahora mismo, de 0 a 10? ____

¿Encaja con algún estilo de pensamiento? Opcional _____

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

5 Evidencia a favor

Hechos que apoyan el pensamiento caliente. Dale una oportunidad justa. Los hechos son cosas que cualquiera que estuvo ahí podría confirmar, no suposiciones sobre lo que pensaban los demás.

6 Evidencia en contra

Hechos que no lo apoyan o que sugieren que no es toda la historia. ¿Qué más podría explicarlo? ¿Qué pasó la última vez? ¿Qué te haría notar alguien que te quiere? ¿Qué le dirías a una persona querida?

7 Pensamiento equilibrado

Un pensamiento que tome en cuenta las dos listas. No es lo contrario del pensamiento caliente ni una frase positiva. Es algo que te puedas creer. Prueba con “aunque” o con “y”. Si la evidencia apoya en gran parte el pensamiento caliente, escribe lo que es cierto y lo que puedes hacer al respecto.

¿Cuánto lo crees, de 0 a 10?

8 Emociones ahora

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

¿Cuánto crees ahora el pensamiento caliente, de 0 a 10?

9 Lo que aprendí

¿Qué te llama la atención del pensamiento, de las emociones o de la relación entre ellos? ¿Hay algo pequeño que vayas a hacer después?

Siguiente paso y cuándo

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