Registro de pensamientos en 50 minutos

Una guía para facilitar una sesión de grupo de 50 minutos sobre pensamientos, emociones y registros de pensamientos. Úsala junto con la hoja para participantes de 50 minutos.

Para qué es la sesión

Las personas del grupo aprenden cómo se conectan una situación, un pensamiento y una emoción, practican con una situación inventada y detectan un pensamiento caliente propio. La meta no es pensar en positivo. Es que cada persona vea un pensamiento como algo que puede mirar, en lugar de algo que solo cree.

Lo que vas a necesitar

- Para cada persona, una pluma y la hoja para participantes de 50 minutos, que tiene cuatro páginas.
- Un pizarrón o rotafolio.

La sesión de un vistazo

MINUTOS	ETAPA	QUÉ PASA
0 a 5	**Bienvenida y normas**	Una ronda de apertura y luego las normas.
5 a 12	**Pensamientos y emociones**	Cómo se conectan y el ejemplo de la página 1.
12 a 27	**Una situación inventada**	El grupo la trabaja en conjunto.
27 a 42	**Un momento propio**	Cada persona detecta un pensamiento caliente.
42 a 50	**Conversación y cierre**	Cómo fue y terminarlo después.

Bienvenida y normas, 0 a 5 minutos

Pide que cada persona diga en una palabra cómo llega, y que quien quiera pueda pasar. Luego establece las normas en voz alta.

- **Nadie tiene que compartir.** Decir “paso” es participar de lleno. Se puede hacer el registro en silencio y aprovecharlo mucho.
- **Nadie discute el pensamiento ajeno.** Cada quien evalúa su propia evidencia. El grupo ofrece preguntas, nunca veredictos.
- **Sin rescates.** Si alguien comparte un pensamiento doloroso, dan ganas de decir que no es cierto. Mejor haz una pregunta.
- **Lo que se dice aquí se queda aquí.** Dilo aunque parezca obvio, porque los pensamientos pueden ser muy personales. Aclara los límites. No puedes garantizar lo que repitan otras personas, y tendrás que actuar si la seguridad de alguien corre riesgo.

Dos maneras de participar. Nadie tiene que mostrar su hoja. Al conversar, cada quien puede contar cómo fue encontrar el pensamiento caliente sin decir cuál era. Con la situación inventada, todo el grupo practica sin revelar nada.

Pensamientos y emociones, 5 a 12 minutos

DI “La misma situación se puede sentir muy distinta según lo que nos decimos sobre ella. Si una amiga no les contesta un mensaje, ‘Está ocupada’ y ‘Ya se cansó de mí’ llevan a emociones muy diferentes. Casi siempre esos pensamientos pasan tan rápido que ni los notamos. Un registro de pensamientos ayuda a ir más despacio en ese momento, para que puedan mirar el pensamiento en lugar de solo creerlo”.

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

Recorre el ejemplo de la página 1, paso por paso.

Una situación inventada, 12 a 27 minutos

La situación inventada. Lee en voz alta la historia de Marcus. Pregunta al grupo qué habría captado una cámara, cómo pudo sentirse Marcus y qué le pasó por la mente, incluida la imagen que tenía en la cabeza. Anota los pensamientos en el pizarrón y elige con el grupo el pensamiento caliente. Luego ayuda al grupo a clasificar los detalles en evidencia a favor, en contra y cosas que solo parecen evidencia, y a escribir un pensamiento equilibrado. Practicar con un caso inventado facilita hacerlo luego con lo propio.

Respuestas probables para Marcus. Deja que el grupo las encuentre primero, y acepta otras que también encajen.

- **La situación y las emociones.** En su carro afuera de la oficina a las 5:30, a punto de irse. Ansiedad, vergüenza y soledad, y luego tal vez alivio al cancelar.
- **Pensamientos e imágenes.** “No voy a tener nada que decir”. “Voy a incomodar a Dev”. “Casi ni se acuerdan de mí”. La imagen de sí mismo en un extremo de la mesa.
- **Un pensamiento caliente probable.** “Nadie ahí quiere que yo esté”.
- **Evidencia a favor.** Solo conoce bien a Dev. La vez pasada, dos personas tuvieron que preguntarle otra vez su nombre.
- **Parece evidencia, pero no lo es.** El error en el trabajo, el cansancio, la imagen que tenía en la cabeza y haberse ido temprano la vez pasada, lo cual habla más de cómo se sentía él que de esas personas.
- **Evidencia en contra.** Sam platicó con él la vez pasada y esta vez preguntó por él. Dev le escribió “Te extrañamos” y le propuso ir a comer. Dev hizo los planes las últimas tres veces.
- **Un pensamiento equilibrado.** “Solo conozco bien a Dev, y la vez pasada dos personas olvidaron mi nombre, así que es lógico que me ponga nervioso. Pero Dev me sigue buscando y Sam preguntó por mí. Al menos hay quien sí quiere que yo esté”.

Sopesar y equilibrar. Evidencia quiere decir hechos que cualquiera que estuvo ahí podría confirmar. Primero hay que darle una oportunidad justa al pensamiento caliente. Si alguien se atora, pregunta “¿Qué le dirías a alguien que te importa?” o “¿Hay otra forma de verlo?”. Un pensamiento equilibrado no es lo contrario del pensamiento caliente ni una frase positiva, sino uno que toma en cuenta las dos listas, muchas veces con “aunque” o con “y”.

Un momento propio, 27 a 42 minutos

Cada persona elige un momento reciente en que cambió su ánimo, uno que importe pero que no sea lo más difícil de su vida ahora, y llena la página 3 hasta el pensamiento caliente. La confusión más común es entre emociones y pensamientos. Una emoción casi siempre es una sola palabra, y lo que necesita una oración, como “Siento que soy un fracaso”, es un pensamiento.

DI “De todos los pensamientos que tuvieron, ¿cuál les pega más fuerte? ¿Cuál, si fuera cierto, explicaría por qué se sintieron así? Ese es el pensamiento caliente. Califiquen qué tanto lo creen, del 0 al 100”.

Conversación y cierre, 42 a 50 minutos

PREGUNTAS

- ¿Cómo fue encontrar el pensamiento caliente?
- ¿Qué notaste al revisar la evidencia?

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

- ¿Cómo fue ir más despacio en ese momento?

Cada persona termina el registro después, en las páginas 3 y 4, en casa o en la siguiente sesión.

DI "Una última cosa. No tienen que ganarle una discusión a sus pensamientos. Con detectar uno y escribirlo, ya ponen un poco de espacio entre ustedes y ese pensamiento. Ahí es donde pasa el trabajo".

A qué poner atención

- **Pensamientos en la columna de emociones.** Señálalo pronto y con suavidad. Es la confusión más común.
- **Cuando el grupo discute un pensamiento.** Si el grupo se le echa encima a alguien para demostrar que su pensamiento es falso, baja el ritmo y devuélvele la pregunta a esa persona: "¿Tú qué piensas de la evidencia?".
- **Si el pensamiento es cierto.** A veces la evidencia lo apoya. En vez de rebatirlo, pasa a lo que la persona puede hacer.
- **Registros que se vuelven búsqueda de tranquilidad.** Hacer un registro tras otro sobre el mismo miedo puede volverse una manera de buscar tranquilidad, sobre todo en el TOC y en la ansiedad por la salud. Tómalo en cuenta y considera si a esa persona le conviene más el trabajo individual.
- **Pensamientos que no corresponden aquí.** Evita registros sobre un recuerdo traumático o sobre hacerse daño. Eso corresponde al trabajo individual en terapia.
- **Señales de riesgo.** Si alguien menciona el suicidio o hacerse daño, o si eso aparece en una hoja, responde con calma, no explores los detalles frente al grupo, habla en privado con esa persona justo después y sigue el protocolo de riesgo de tu institución. En Estados Unidos, la línea 988 atiende a cualquier hora. Para hablar en español, se llama al 988 y se marca 2, o se envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

Notas según el entorno

- **Unidades de hospitalización.** Usa situaciones de la unidad, o la situación inventada. Que cada registro sea corto y se termine en la sesión. No dependas de tareas para la casa, y cuenta con que habrá personas que entran y salen.
- **Programas intensivos ambulatorios y de hospitalización parcial.** Con sesiones diarias, basta un registro corto entre ellas.
- **Tratamiento de adicciones.** Los pensamientos que vienen antes de las ganas de consumir o del consumo, como "No voy a aguantar esto sin consumir", son material útil. Mantén los registros lejos de descripciones detalladas del consumo.
- **Grupos ambulatorios.** Hay tiempo para hacer registros entre sesiones, así que revisarlos tiene más peso aquí.

Fuentes

Los registros de pensamientos vienen de A. T. Beck y colaboradores, Cognitive Therapy of Depression, 1979, y desde entonces han circulado en muchas versiones. Los estilos de pensamiento se basan en el trabajo de Beck y en D. D. Burns, Feeling Good, 1980, y usan los nombres de la app Registro de pensamientos. Los formatos de estas hojas se crearon para Everyday Insight.

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