Registro de pensamientos en 90 minutos

Una guía para facilitar una sesión de grupo de 90 minutos sobre pensamientos, emociones y registros de pensamientos. Úsala junto con la hoja para participantes de 90 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, conocen estilos de pensamiento comunes y hacen su propio registro de pensamientos completo, con ayuda de otra persona del grupo. La meta es un pensamiento que se ajuste mejor a los hechos, no uno positivo.

Lo que vas a necesitar

- Para cada persona, una pluma y la hoja para participantes de 90 minutos, que tiene cinco páginas.
- Un pizarrón o rotafolio.

La sesión de un vistazo

MINUTOS	ETAPA	QUÉ PASA
0 a 10	**Bienvenida y normas**	Una ronda de apertura y luego las normas.
10 a 18	**Pensamientos y emociones**	Cómo se conectan y el ejemplo de la página 1.
18 a 33	**Una situación inventada**	El grupo la trabaja en conjunto.
33 a 45	**Estilos de pensamiento**	Relacionar pensamientos de ejemplo con estilos.
45 a 57	**Un momento propio**	Cada persona detecta un pensamiento caliente.
57 a 70	**Parejas con la lista de preguntas**	Sopesar la evidencia con otra persona.
70 a 80	**Un pensamiento equilibrado**	Escribirlo y volver a calificar.
80 a 90	**Conversación y cierre**	Lo que cambió y las palabras de cierre.

Bienvenida y normas, 0 a 10 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.

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

Pensamientos y emociones, 10 a 18 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”.

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

Una situación inventada, 18 a 33 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”.

Estilos de pensamiento, 33 a 45 minutos

Estilos de pensamiento. Repasa brevemente la lista de la hoja y pide que cada quien relacione los seis ejemplos con un estilo, por su cuenta o en pareja. Muchos encajan en más de uno. Las respuestas más probables, en orden, son pensamiento de todo o nada o filtro mental, leer la mente, generalizar de más o adivinar el futuro, razonamiento emocional, descartar lo positivo y, por último, los “debería” y “tengo que”. Lo importante no es la etiqueta. Ponerle nombre al patrón facilita cuestionar el pensamiento.

Un momento propio, 45 a 57 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 4. 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. Para encontrar el pensamiento caliente, usa las palabras de la sección Cómo intervenir.

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

Parejas con la lista de preguntas, 57 a 70 minutos

Parejas con la lista de preguntas. Una persona lee su pensamiento caliente, o el de Marcus si prefiere no compartir el suyo. Quien quiera puede trabajar por su cuenta. La otra persona hace preguntas de la lista, una por una, sin contestarlas ni discutir. Luego intercambian papeles. Cuatro o cinco minutos por persona.

Sopesar la evidencia. Evidencia quiere decir hechos, lo que cualquiera que estuvo ahí podría confirmar, no suposiciones sobre lo que pensaban otras personas. Primero hay que darle al pensamiento caliente una oportunidad justa, y luego buscar lo que no encaja. La lista de preguntas de la hoja ayuda cuando alguien se atora.

Un pensamiento equilibrado, 70 a 80 minutos

Un pensamiento equilibrado. No es lo contrario del pensamiento caliente ni una frase positiva. Toma en cuenta las dos listas, muchas veces con “aunque” o con “y”. Cuando la evidencia apoya en gran parte el pensamiento caliente, el pensamiento equilibrado dice lo que es cierto y lo que la persona puede hacer al respecto. Luego cada quien vuelve a calificar las emociones y el pensamiento caliente. Hasta una baja pequeña cuenta.

Conversación y cierre, 80 a 90 minutos

PREGUNTAS

- ¿Cómo fue encontrar el pensamiento caliente?
- ¿Qué notaste al revisar la evidencia?
- ¿Cómo te queda el pensamiento equilibrado?
- ¿Cambió en algo la emoción?

DI “Una última cosa. No tienen que ganarle una discusión a sus pensamientos. Detectar uno, revisar la evidencia y encontrar algo un poco más equilibrado. En eso consiste toda la habilidad. Con la práctica se vuelve más rápido”.

Cómo intervenir

Cómo respondes a lo que dice el grupo importa más que las preguntas que elijas. Estas cuatro maneras cubren casi todo.

1. Separa el pensamiento de la emoción

Cuando alguien dice “Siento que a nadie le importo”, pregunta qué emoción venía con eso. La respuesta puede ser tristeza, soledad o dolor. Luego pon “A nadie le importo” en la columna de pensamientos.

2. Encuentra el pensamiento caliente

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”.

3. Pregunta, no discutas

Las preguntas ayudan a que cada persona sopese la evidencia por sí misma. Discutir la lleva a defender el pensamiento. “¿Qué le dirías a alguien que te importa?” funciona mejor que “Eso no es cierto”.

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

4. Busca un pensamiento equilibrado, no uno positivo

Un pensamiento equilibrado que la persona cree en 60 vale más que uno positivo que cree en 10. Si el nuevo pensamiento suena a eslogan, pregunta qué tanto lo cree.

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