Pensamientos y emociones

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Para una sesión de grupo de 90 minutos. Un registro de pensamientos, adaptado del Registro de pensamientos.

NOMBRE

FECHA

La misma situación se puede sentir muy distinta según lo que pase por tu mente. Si una amiga no te 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 notas, y se sienten como hechos.

Un registro de pensamientos te ayuda a ir más despacio en ese momento. Escribes lo que ocurrió, cómo te sentiste y lo que te pasó por la mente, y luego miras el pensamiento más ligado a la emoción y sopesas la evidencia. La meta no es pensar en positivo. Es llegar a un pensamiento que se ajuste mejor a los hechos, uno que de verdad te puedas creer.

Cómo funciona

1. **Trabaja uno con el grupo.** El grupo recorre todos los pasos con una situación inventada.
2. **Aprende los estilos de pensamiento.** Relaciona pensamientos de ejemplo con patrones conocidos.
3. **Haz uno propio.** Encuentra un pensamiento caliente y luego sopésalo en pareja con la lista de preguntas.
4. **Escribe un pensamiento equilibrado.** Vuelve a calificar las emociones y el pensamiento caliente.

Antes de empezar

- Elige un momento que importe pero que no sea lo más difícil que estás enfrentando. Una emoción de intensidad media es el mejor punto de partida.
- Nadie tiene que ver tu hoja. Si hablas en el grupo, puedes contar cómo fue el ejercicio sin decir cuál era el pensamiento.
- No hay respuestas incorrectas. La hoja es para ti.

Un ejemplo

LA SITUACIÓN	El sábado en la mañana le escribí a una amiga para ir por un café. En la noche todavía no me había contestado.
EMOCIONES	Dolor 70, ansiedad 50
EL PENSAMIENTO CALIENTE	“Ya se cansó de mí”. Lo creo 80.
EVIDENCIA A FAVOR	La vez pasada también tardó un día en contestar. Llevamos un mes sin vernos.
EVIDENCIA EN CONTRA	Hace dos semanas me propuso que nos viéramos. Los sábados trabaja. Nunca me ha dicho nada parecido.
UN PENSAMIENTO EQUILIBRADO	“Lo más seguro es que esté ocupada, y me duele tanto porque la extraño”. Lo creo 70. Dolor ahora 35.

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

1 Una situación inventada

Hace unas semanas, Marcus quedó en ir a la cena de cumpleaños de Dev. De las ocho personas que iban a estar ahí, solo conocía bien a Dev. En la última cena así, dos personas tuvieron que preguntarle otra vez su nombre, y él se fue temprano. Eso sí, antes de que se fuera, Sam, que vive con Dev, platicó con él veinte minutos sobre una serie que les gustaba. El día de la cena, quien lo supervisa en el trabajo le señaló un error que había cometido, y Marcus salió tarde. A las 5:30, en su carro afuera de la oficina, se imaginó en un extremo de la mesa sin nada que decir mientras el resto se reía de historias de las que él no formaba parte. Le escribió a Dev que no se sentía bien y se fue a su casa. Esa noche Dev le contestó: "¡Que te mejores! Te extrañamos. Sam preguntó si ibas a venir. ¿Comemos la próxima semana?". Además, las últimas tres veces que se vieron, Dev había hecho los planes.

LA SITUACIÓN, SOLO LO QUE HABRÍA CAPTADO UNA CÁMARA

CÓMO PUDO HABERSE SENTIDO MARCUS

PENSAMIENTOS QUE MARCUS PUDO HABER TENIDO

EL PENSAMIENTO CALIENTE, EL MÁS LIGADO A CÓMO SE SINTIÓ

EVIDENCIA A FAVOR	EVIDENCIA EN CONTRA	PARECE EVIDENCIA, PERO NO LO ES

UN PENSAMIENTO MÁS EQUILIBRADO

2 Preguntas para hacerle a un pensamiento

Úsalas en pareja o por tu cuenta.

- ¿Cuáles son los hechos, lo que cualquiera que estuvo ahí podría confirmar?
- ¿Hay otra forma de verlo?
- ¿Qué me haría notar alguien que me quiere?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar, lo mejor y lo más probable?
- ¿Qué no encaja con el pensamiento, o sugiere que no es toda la historia?
- ¿Qué le diría a alguien que me importa si tuviera este pensamiento?
- ¿Estoy tomando una emoción como si fuera un hecho?
- Si el pensamiento es cierto, ¿qué puedo hacer al respecto?

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

3 Estilos de pensamiento

Algunos pensamientos siguen patrones conocidos. Ponerle nombre al patrón puede hacer que sea más fácil cuestionar un pensamiento. Relaciona cada ejemplo con el estilo que mejor le quede. Algunos encajan en más de uno.

Adivinar el futuro. Predecir que las cosas van a salir mal.

Catastrofizar. Irte directo a lo peor que podría pasar.

Etiquetar. Ponerte una etiqueta a ti o a otra persona, como "inútil", en lugar de describir lo que pasó.

Generalizar de más. Tomar algo que pasó una vez como si fuera a pasar siempre.

Los "debería" y "tengo que". Reglas rígidas sobre cómo deberías ser tú o cómo deberían ser los demás.

Personalizar y culpar. Cargar con toda la culpa, o echársela toda a otra persona.

Agrandar y achicar. Agrandar lo malo y achicar lo bueno.

Descartar lo positivo. Decidir que lo bueno no cuenta.

Filtro mental. Fijarte en un solo detalle negativo y no ver todo lo demás.

Leer la mente. Dar por hecho que sabes lo que otra persona está pensando.

Pensamiento de todo o nada. Ver las cosas solo en dos categorías, como éxito total o fracaso total.

Razonamiento emocional. Creer que algo es cierto porque se siente cierto.

PENSAMIENTO	ESTILO DE PENSAMIENTO
"Me equivoqué en una pregunta, así que toda la entrevista fue un desastre".	
"No me saludó. Seguro está enojado conmigo".	
"Nunca voy a mejorar en esto".	
"Me siento torpe, así que debo ser torpe".	
"Solo dijeron que salió bien por ser amables".	
"Ya debería haberlo superado".	

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 Un momento propio

Elige un momento reciente en que cambió tu ánimo. Apégate a lo que habría captado una cámara.

LA SITUACIÓN

EMOCIONES, UNA PALABRA POR EMOCIÓN, Y QUÉ TAN FUERTE FUE CADA UNA, DE 0 A 100

PENSAMIENTOS E IMÁGENES QUE PASARON POR MI MENTE

EL PENSAMIENTO CALIENTE, EL MÁS LIGADO A LA EMOCIÓN MÁS FUERTE

QUÉ TANTO LO CREO, DE 0 A 100 _____

5 Sopesar la evidencia

Solo hechos, lo que cualquiera que estuvo ahí podría confirmar. Dale al pensamiento una oportunidad justa, y luego mira lo que no encaja.

EVIDENCIA A FAVOR

EVIDENCIA EN CONTRA

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

6 Un pensamiento equilibrado

No es lo contrario del pensamiento caliente ni una frase positiva. Es algo que toma en cuenta las dos listas. 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.

UN PENSAMIENTO EQUILIBRADO

QUÉ TANTO LO CREO, DE 0 A 100 _____

EMOCIONES AHORA, LAS MISMAS CALIFICADAS OTRA VEZ

QUÉ TANTO CREO AHORA EL PENSAMIENTO CALIENTE

LO QUE APRENDÍ

Para seguir practicando

El Registro de pensamientos tiene hojas gratuitas para imprimir y una versión en línea en mythoughtrecord.com. Nada de lo que escribes sale de tu dispositivo.

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