Sopesar la evidencia

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Sesión 2 de 4 de un grupo sobre registros de pensamientos. Sopesar la evidencia.

NOMBRE

FECHA

1 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

2 Un pensamiento de tu semana

Elige uno de los momentos que anotaste, o uno nuevo.

LA SITUACIÓN

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

EL PENSAMIENTO CALIENTE

QUÉ TANTO LO CREO, DE 0 A 100 _____

ESTILOS DE PENSAMIENTO CON LOS QUE PODRÍA ENCAJAR

3 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

4 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