Un pensamiento equilibrado

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Sesión 3 de 4 de un grupo sobre registros de pensamientos. Un pensamiento equilibrado y lo que cambió.

NOMBRE

FECHA

1 Retomar donde te quedaste

Usa el pensamiento, las emociones y la evidencia de la sesión pasada, o empieza con uno nuevo.

EL PENSAMIENTO CALIENTE

QUÉ TANTO LO CREO AHORA, DE 0 A 100 _____

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

LA EVIDENCIA MÁS FUERTE A FAVOR

LA EVIDENCIA MÁS FUERTE EN CONTRA

2 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

3 Un registro completo esta semana

Antes de la siguiente sesión, haz otro registro de principio a fin, en un Registro de pensamientos impreso, en línea o en la app.

CUÁNDO LO VOY A HACER

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