Registro de pensamientos en cuatro sesiones

Una guía para facilitar un grupo de cuatro sesiones, de 50 o 90 minutos cada una, sobre pensamientos, emociones y registros de pensamientos. Cada sesión tiene su propia hoja para participantes.

Para qué es la serie

A lo largo de cuatro sesiones, las personas del grupo aprenden a detectar el pensamiento detrás de un cambio de ánimo, a sopesar la evidencia, a escribir un pensamiento equilibrado y a manejar los puntos donde la gente suele atorarse. Los registros de pensamientos se construyen por etapas, como se suelen enseñar, en lugar de entregarse completos.

Cómo se conectan las sesiones

SESIÓN	ENFOQUE	QUÉ PASA
Sesión 1	**Detectar el pensamiento**	Cómo se conectan pensamientos y emociones, una situación inventada y un pensamiento caliente propio.
Sesión 2	**Sopesar la evidencia**	Estilos de pensamiento y evidencia a favor y en contra.
Sesión 3	**Un pensamiento equilibrado**	Escribirlo, volver a calificar y un registro completo en casa.
Sesión 4	**Practicar y destrabarse**	Revisar un registro, qué hacer al atorarse y una mirada atrás.

Cada sesión funciona por sí sola. Empieza cada una con un repaso de dos minutos de los pasos vistos hasta ahora, para que quien faltó a una sesión pueda participar. Quien llegue por primera vez puede trabajar con la situación inventada.

Lo que vas a necesitar

- La hoja de esa sesión para cada persona. Tiene tres páginas en la sesión 1, una en la 3 y dos en la 2 y la 4.
- Al final de la sesión 3, un Registro de pensamientos en blanco para cada persona, impreso desde mythoughtrecord.com.
- Cada sesión se apoya en la anterior, así que pide a las personas que guarden sus hojas, o recógelas y devuélvelas luego.
- Un pizarrón o rotafolio.

Normas, en cada sesión

Dilas en voz alta al inicio de cada sesión, completas la primera vez y en versión corta después.

- **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

Sesión 1: Detectar el pensamiento

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
5	10	**Bienvenida y normas**	Una ronda de apertura y luego las normas completas.
8	12	**Pensamientos y emociones**	Cómo se conectan y el ejemplo.
12	20	**Una situación inventada**	Pensamientos, emociones y el pensamiento caliente.
15	25	**Un momento propio**	Cada persona detecta un pensamiento caliente.
Se omite	13	**Conversación**	Cómo fue.
10	10	**Observar y cerrar**	Una lista de momentos para la próxima vez.

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”.

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. En la sesión 1, detente ahí. En las sesiones de 90 minutos, el grupo regresa a Marcus en la sesión 3. 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”.

Emociones y pensamientos. Las emociones suelen ser una sola palabra, como tristeza, ansiedad, enojo o vergüenza. Si hace falta una oración, como “Siento que soy un fracaso”, es un pensamiento. Es la confusión más común, así que menciónala pronto.

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”.

Observar durante la semana. En la página 3, cada persona anota algunos momentos en que cambió su ánimo, qué tan fuerte fue la emoción y lo que le pasó por la mente. Todavía no tiene que cambiar 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

Sesión 2: Sopesar la evidencia

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y ronda de apertura**	Lo que cada quien notó en sus anotaciones.
10	20	**Estilos de pensamiento**	Relacionar pensamientos de ejemplo con estilos.
8	15	**Un pensamiento de la semana**	Un pensamiento caliente, calificado.
16	30	**Sopesar la evidencia**	Evidencia a favor y en contra, y luego parejas con la lista de preguntas.
8	15	**Conversación y cierre**	Lo que mostró la evidencia.

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.

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.

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. En 50 minutos, cada quien usa las preguntas por su cuenta.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 2

- ¿Qué estilos de pensamiento aparecieron en tus anotaciones?
- ¿Qué fue más fácil de encontrar, la evidencia a favor o en contra?
- ¿Qué pregunta te ayudó más?

Sesión 3: Un pensamiento equilibrado

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
8	10	**Repaso y ronda de apertura**	Dónde se quedó cada quien.
8	15	**Retomar**	El pensamiento caliente y la evidencia más fuerte.
Se omite	15	**Un ejemplo resuelto**	El grupo escribe un pensamiento equilibrado para Marcus.
20	30	**Un pensamiento equilibrado**	Escribirlo y volver a calificar.
14	20	**Conversación y cierre**	Lo que cambió y un registro completo en casa.

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.

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

Un ejemplo resuelto, en 90 minutos. Regresa a Marcus. Clasifica con el grupo los detalles en evidencia a favor, en contra y cosas que solo parecen evidencia, con las respuestas probables de la sesión 1 como guía. Luego escribe varios pensamientos equilibrados en el pizarrón. Pide al grupo que califique qué tan creíble es cada uno y que comente por qué los eslóganes positivos reciben las calificaciones más bajas.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 3

- ¿Cómo te queda el pensamiento equilibrado?
- ¿Cambió en algo la emoción?
- ¿Cuál es la diferencia entre un pensamiento equilibrado y uno positivo?

Sesión 4: Practicar y destrabarse

50 MIN	90 MIN	ETAPA	QUÉ PASA
12	20	**El registro que hice**	Lo que salió bien y dónde se atoró cada quien.
14	25	**Cuando te atoras**	Tres obstáculos comunes y qué intentar.
14	25	**Una mirada atrás**	Lo que cada quien aprendió y lo que va a seguir haciendo.
10	20	**Ronda de cierre**	Una cosa que cada persona se lleva.

Cuando te atoras. Repasa los tres obstáculos de la página 1. Cuando la evidencia apoya el pensamiento, pasa a lo que es cierto y a lo que la persona puede hacer. Cuando un pensamiento sigue regresando, puede ayudar un ejercicio de defusión de la Terapia de Aceptación y Compromiso. Se escribe como “Estoy teniendo el pensamiento de que…” y se observa sin debatirlo. Cuando la emoción no cambia mucho, recuerda al grupo que las emociones suelen cambiar despacio y que una baja pequeña cuenta.

PREGUNTAS PARA LA SESIÓN 4

- ¿Dónde te atoraste?
- ¿Qué estilos de pensamiento notas más en ti?
- ¿Qué quieres seguir haciendo cuando termine el grupo?

DI “Una última cosa. El grupo termina hoy, pero la habilidad no. Los pensamientos calientes van a seguir apareciendo. No tienen que detectarlos todos. Con detectar algunos y mirarlos un minuto basta para que pierdan fuerza”.

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.

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. 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".

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