Registro de pensamientos

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Elige un momento difícil y avanza de izquierda a derecha. Califica de 0 a 100 tus emociones y qué tanto te crees los pensamientos. Al reverso hay un ejemplo y más ayuda.

Nombre _____ Fecha _____

1 Situación
Un momento concreto. Dónde estabas, quién estaba ahí, qué pasó. Solo los hechos.

2 Emociones
Una palabra por emoción y qué tan fuerte fue. Por ejemplo: ansiedad 70.

3 Pensamientos e imágenes
Lo que te pasó por la mente, tal como llegó. Escribe cada uno como una afirmación.

4 Pensamiento caliente
El más ligado a tu emoción más fuerte. Marca abajo los estilos de pensamiento que encajen.

Creencia ____

5 Evidencia a favor
Hechos que apoyan el pensamiento caliente. Cosas que cualquier testigo podría confirmar.

6 Evidencia en contra
Hechos que no lo apoyan, u otra explicación. ¿Qué le dirías a alguien que quieres?

7 Pensamiento equilibrado
Toma en cuenta las dos listas. No es una frase positiva. Es algo que te puedas creer.

Creencia ____

8 Emociones ahora
Vuelve a calificar las mismas emociones. Aunque bajen poco, cuenta.

Pensamiento caliente ahora ____

Estilos de pensamiento
Para el paso 4. Marca los que encajen con el pensamiento caliente. Son patrones comunes, no una prueba de que esté equivocado.

- ☐ Pensamiento de todo o nada
- ☐ Descartar lo positivo
- ☐ Catastrofizar
- ☐ Los “debería” y “tengo que”
- ☐ Generalizar de más
- ☐ Leer la mente
- ☐ Agrandar y achicar
- ☐ Etiquetar
- ☐ Filtro mental
- ☐ Adivinar el futuro
- ☐ Razonamiento emocional
- ☐ Personalizar y culpar

9 Lo que aprendí
Repasa toda la fila. ¿Cambiaron tus emociones o qué tanto te crees el pensamiento caliente, aunque sea un poco? ¿Qué te llama la atención del pensamiento, de las emociones o de la relación entre ellos? Si el pensamiento caliente todavía te parece cierto, eso también vale la pena saberlo. Tal vez sea algo que trabajar, más que algo que rebatir.

Siguiente paso, si lo hay _____

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

Un momento, columna por columna. Fíjate en cómo se toma en serio la evidencia a favor del pensamiento caliente y en cómo las emociones bajan sin desaparecer.

1 Situación

Martes, como a las 2 de la tarde, en mi escritorio. Pregunté en el grupo si alguien quería ir a cenar el viernes. Una hora después nadie había contestado y se veía que dos personas ya lo habían leído.

2 Emociones

Soledad 75
Vergüenza 55
Ansiedad 40

3 Pensamientos e imágenes

No quieren salir conmigo.
Siempre soy yo quien los busca.
Me los imaginé haciendo planes sin mí.

4 Pensamiento caliente

En realidad nadie quiere estar conmigo.

Creencia 80 · Leer la mente, generalizar de más

5 Evidencia a favor

Dos personas leyeron el mensaje y no contestaron en una hora.
Yo organicé las últimas dos cenas.

6 Evidencia en contra

Es martes en la tarde. Sam y Priya trabajan hasta las seis.
La última vez, Priya contestó en minutos.
Sam me invitó a su cumpleaños hace dos semanas.
A cada rato leo mensajes en el trabajo y se me olvida contestar.

7 Pensamiento equilibrado

Nadie ha contestado todavía y eso duele. Pero es martes en la tarde y Sam me invitó a su cumpleaños hace dos semanas. Lo más probable es que tarden por el trabajo, no por mí.

Creencia 70

8 Emociones ahora

Soledad 45
Vergüenza 30
Ansiedad 20

Pensamiento caliente ahora 35

9 Lo que aprendí

Cuando siento soledad, leo el silencio como rechazo. Escribir lo que de verdad sabía hizo que doliera un poco menos.

Siguiente paso *Esperar a la noche. Si nadie ha contestado, escribirle solo a Priya.*

Los estilos de pensamiento, explicados

Patrones que aparecen en los pensamientos calientes. Ponerle nombre a uno ayuda a tomar distancia, pero no prueba que el pensamiento esté equivocado. Un pensamiento puede encajar con varios, o con ninguno.

Pensamiento de todo o nada

Solo hay dos opciones y nada en medio. Todo lo que no sea perfecto cuenta como fracaso.
"Si la presentación no salió perfecta, la arruiné."

Descartar lo positivo

Lo bueno se explica de alguna manera para que no cuente.
"Solo dijeron que salió bien porque tenían que decirlo."

Catastrofizar

Saltar al peor escenario y tratarlo como probable o insoportable.
"Si pierdo este cliente, pierdo el negocio."

Los "debería" y "tengo que"

Reglas rígidas para ti o para otras personas, seguidas de culpa o enojo cuando no se cumplen.
"Debería poder con esto sin ayuda."

Generalizar de más

Un solo hecho se vuelve regla, muchas veces con un "siempre" o un "nunca".
"No me dieron el trabajo. Nunca me sale nada bien."

Leer la mente

Dar por hecho que sabes lo que otra persona piensa, casi siempre algo malo, sin comprobarlo.
"No me ha contestado, así que está molesto conmigo."

Agrandar y achicar

Agrandar tus errores o los logros de otras personas, y achicar los tuyos.
"Mi error de dedo fue humillante. Su ascenso demuestra lo atrás que me quedé."

Etiquetar

Resumir a una persona entera, muchas veces a ti, con una sola palabra por un solo hecho.
"Se me olvidó su cumpleaños. Soy una pésima amiga."

Filtro mental

Un solo detalle malo tiñe todo lo demás.
"La evaluación salió bien salvo por un comentario, así que fue una mala evaluación."

Adivinar el futuro

Tratar un mal resultado como si ya estuviera decidido.
"Me voy a bloquear en la entrevista."

Razonamiento emocional

Tomar una emoción como prueba. Lo siento, así que debe ser cierto.
"Me siento culpable, así que algo hice mal."

Personalizar y culpar

Cargar con toda la culpa de algo que tiene muchas causas, o echársela toda a otra persona.
"A mi hijo le va mal en la escuela porque soy mala madre."

Preguntas que ayudan

¿Emoción o pensamiento?

- Las emociones casi siempre son una palabra, como tristeza, ansiedad o enojo. Si necesitas una oración, como "Siento que soy un fracaso", es un pensamiento. Va en la columna 3.

Encontrar el pensamiento caliente

- Si eso fuera cierto, ¿qué diría de mí? ¿Y de mi futuro?
- ¿Qué es lo peor de eso?

Evidencia en contra

- ¿Una cámara habría grabado esto, o es mi manera de leer lo que pasó?
- ¿Qué más podría explicarlo? Intenta pensar en dos o tres posibilidades.
- ¿Ya me había pasado algo parecido? ¿Cómo terminó en realidad?
- Si alguien que quiero me contara esto, ¿qué le diría?
- ¿Estoy dejando algo fuera porque no encaja con el pensamiento?

Pensamiento equilibrado

- Viendo las dos listas, ¿qué sería lo más realista decir?
- ¿Qué parte del pensamiento caliente se sostiene y qué deja fuera?
- ¿Hay una forma de decirlo que me pueda creer, aunque sea un poco?
- Intenta empezar con "Aunque", "Es cierto que" o "Una explicación más probable es que".

Si no cambia mucho

- Es común, sobre todo al principio. Casi siempre queda algo de la emoción. Si el pensamiento caliente es una predicción, ponerlo a prueba en la vida real, con un experimento conductual, suele ayudar más que otra lista.

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