FICHA 61 · PARA EL PSICÓLOGO

El registro de pensamientos

Examinar un pensamiento automático y encontrar uno más ajustado

OBJETIVO

Aprender a detectar los pensamientos automáticos ligados a una emoción, examinarlos a partir de los hechos y formular un pensamiento alternativo más equilibrado.

PARA QUIÉN

Ansiedad, tristeza, enfado, autocrítica. Herramienta básica de la TCC. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

15 min en sesión; después tras las situaciones difíciles

DESARROLLO

1. Partid de una situación reciente y concreta, y de la emoción sentida (intensidad 0-100).
2. Identificad el pensamiento automático más « caliente » (el que mejor explica la emoción).
3. Buscad los hechos que lo apoyan y los que no, sin interpretar.
4. Formulad un pensamiento alternativo realista y volved a valorar la emoción.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No se trata de pensar en positivo, sino de forma más ajustada. Si la persona no « se cree » el pensamiento alternativo, trabajadlo más en lugar de imponerlo.

REFERENCIAS

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 61 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi registro de pensamientos

Nuestras emociones dependen a menudo de cómo interpretamos una situación. Este registro te ayuda a detectar tu pensamiento, examinarlo a partir de los hechos y encontrar una forma más ajustada de ver las cosas.

1. La situación: dónde, cuándo, con quién.
2. Mi emoción y su intensidad (0 a 100).
3. El pensamiento que me vino, y los hechos a favor y en contra.
4. Un pensamiento más ajustado, y la intensidad de la emoción después.

Situación	Emoción /100	Pensamiento automático	Hechos a favor / en contra	Pensamiento más ajustado	Emoción después /100

¿Qué noto sobre mi manera de interpretar las situaciones?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones