

Registro de Pensamiento de 7 Columnas

Una herramienta fundamental de la Terapia Cognitivo-Conductual diseñada para ayudarte a identificar, cuestionar y cambiar pensamientos poco útiles examinando la evidencia a favor y en contra.

<div>📅 SITUACIÓN</div> <div>¿Quién, qué, cuándo, dónde? Solo hechos.</div>	<div>💖 SENTIMIENTO</div> <div>Emoción e Intensidad (0-100%)</div>	<div>⚡ PENSAMIENTO AUTOMÁTICO</div> <div>¿Cuál fue el pensamiento 'caliente' más fuerte?</div>	<div>👍 EVIDENCIA A FAVOR</div> <div>Hechos que apoyan el pensamiento.</div>	<div>👎 EVIDENCIA EN CONTRA</div> <div>Hechos que contradicen el pensamiento.</div>	<div>↔ PENSAMIENTO ALTERNATIVO</div> <div>Una perspectiva equilibrada y realista.</div>	<div>📈 RECALIFICAR</div> <div>Nueva Intensidad (0-100%)</div>
<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>0-100%</div>	<div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>0-100%</div>
<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>0-100%</div>	<div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>0-100%</div>
<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>0-100%</div>	<div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div>	<div>_____</div> <div>0-100%</div>

CONSEJO CLÍNICO

Concéntrate en el 'Pensamiento Caliente' - el que desencadena la reacción emocional más fuerte. La evidencia debe ser hechos objetivos, no solo más sentimientos.

OBJETIVO

El objetivo no es 'pensar positivo' sino pensar de manera realista. Al distanciarte del pensamiento, reduces su poder emocional.