

Registro de pensamientos — triple columna

La hoja con la que empieza casi toda terapia cognitivo-conductual. Sirve para atrapar, en el momento, lo que pasa por tu cabeza cuando el ánimo cambia de golpe: qué estaba pasando, qué pensaste y qué sentiste. Todavía no se trata de cambiar nada; primero hay que ver qué es lo que uno se dice.

ANTES DE EMPEZAR

Es una herramienta de trabajo, no un tratamiento. Si el ánimo bajo o la ansiedad llevan más de dos semanas, o aparecen ideas de que no vale la pena seguir, pide ayuda profesional. En Chile, Salud Responde: 600 360 7777.

SE LLENA	CUÁNDO	ESCALA	MÍNIMO ÚTIL
En el momento, no de noche	Cada cambio fuerte de ánimo	Intensidad de 0 a 100	Una semana seguida

01 Las tres columnas, y el error que todo el mundo comete al principio

Lleva la hoja contigo (o una foto en el celular) y escribe **cada vez que te sorprenda una emoción fuerte**: rabia, pena, miedo, vergüenza, un nudo en el estómago. Mientras más tarde escribas, más borroso se vuelve lo que pensaste exactamente. Y una cosa más: la tarea no es dejar de tener pensamientos negativos. Es **notarlos y anotarlos**.

1 · SITUACIÓN	2 · PENSAMIENTO	3 · EMOCIÓN
Solo los hechos. Dónde estabas, con quién, qué pasó. Como lo grabaría una cámara. Mal: «mi jefe fue un pesado». Eso ya es un juicio. Bien: «llegué 15 minutos tarde y mi jefe me miró sin decir nada».	Las palabras o la imagen exacta que pasaron por tu cabeza justo antes de la emoción. Anota cuánto lo creíste (0 a 100). Mal: «me sentí pésimo». Eso es una emoción. Bien: «nunca voy a tener éxito en este trabajo» (80).	Una palabra (pena, rabia, miedo, culpa, vergüenza) y su intensidad de 0 a 100. Si hubo sensación física, anótala también. Mal: «horrible». Eso no dice qué emoción. Bien: «tristeza 65, pecho apretado».

Ejemplo completo. Es el mismo ejemplo pequeño y cotidiano que usan los manuales, a propósito: el registro sirve para lo de todos los días, no solo para los grandes dramas.

	SITUACIÓN (HECHOS)	PENSAMIENTO (PALABRAS EXACTAS)	CREENCIA	EMOCIÓN	INTENSIDAD
Lunes 9:15	Llegué tarde al trabajo. Mi jefe estaba en la puerta de la oficina.	«Nunca voy a tener éxito en este trabajo.»	80	Tristeza. Pecho apretado.	65
Martes 22:40	Le mandé un mensaje a una amiga hace tres horas y no ha contestado.	«Está enojada conmigo por algo que hice.»	70	Ansiedad. Estómago revuelto.	55

NOMBRE

SEMANA N.º

DESDE (FECHA)

HASTA (FECHA)

Registro de pensamientos · hoja 1

SITUACIÓN · PENSAMIENTO · EMOCIÓN

Una fila por episodio. En «Situación» solo hechos. En «Pensamiento», las palabras exactas y cuánto lo creíste (0-100). En «Emoción», una palabra y su intensidad (0-100).

[illegible]

Registro de pensamientos · hoja 2

SITUACIÓN · PENSAMIENTO · EMOCIÓN

Si te cuesta encontrar el pensamiento, pregúntate: «¿qué era lo peor de esa situación para mí?» o «¿qué creí que iba a pasar?».

[illegible]

Registro de pensamientos · hoja 3

SITUACIÓN · PENSAMIENTO · EMOCIÓN

Si escribiste un juicio en la columna de situación («fue un desconsiderado»), pásalo a la columna de pensamiento: ahí es donde pertenece.

[illegible]

02 Cuando el registro madura: la hoja de cinco columnas

Después de una o dos semanas de triple columna, el registro crece con dos columnas más. **Evidencia:** qué pruebas reales tienes a favor y en contra del pensamiento, si hay otra explicación posible, y qué le dirías a alguien querido que pensara lo mismo. **Pensamiento alternativo y nueva emoción:** una versión más realista (no más positiva) y cuánto cambió la emoción. No es un conteo de votos: importa la calidad de cada prueba, no cuántas hay. Esta parte rinde mucho más con un terapeuta al lado, al menos las primeras veces.

SITUACIÓN hechos	PENSAMIENTO palabras exactas · creencia 0-100	EMOCIÓN una palabra · 0-100	EVIDENCIA a favor / en contra · otra explicación · qué le diría a un amigo	PENSAMIENTO ALTERNATIVO más realista · nueva emoción 0-100

03 Si el registro no te está sirviendo, casi siempre es una de estas cuatro cosas

Lo lleno de noche, de memoria	Es mejor que nada, pero pierde justo lo que buscamos: las palabras exactas. Prueba con una foto de la hoja en el celular o una nota de voz de diez segundos en el momento, y pásala a la hoja después.
No sé qué pensé, solo sé que me sentí mal	Es lo más común: uno nota antes la emoción que el pensamiento. Pregúntate «¿qué era lo peor de esa situación?», «¿qué creí que iba a pasar?», «¿qué dice esto de mí?». Si aparece una imagen en vez de una frase, anota la imagen.
Todo lo que escribo en «situación» son opiniones	Normal. La diferencia entre hecho y juicio no se aprende en una explicación: se corrige una y otra vez sobre material nuevo. Cada vez que veas un adjetivo en la primera columna, muévelo a la segunda.
Lo hago y me siento peor	Puede pasar al principio: mirar de frente lo que uno piensa no es agradable, y llenar la hoja no es una técnica de alivio inmediato. Si el malestar se mantiene o crece durante días, o si aparecen ideas de muerte, para y consulta.

CUÁNDO ESTA HOJA AYUDA

- Como tarea entre sesiones de terapia cognitivo-conductual (es su uso original).
- Cuando el ánimo cambia de golpe y no sabes por qué.
- Para empezar a distinguir hechos, pensamientos y emociones antes de trabajarlos.

CUÁNDO NO BASTA CON LA HOJA

- Si el ánimo bajo o la ansiedad llevan más de dos semanas casi todos los días: evaluación profesional.
- Si aparecen ideas de muerte o de hacerte daño: Salud Responde **600 360 7777**, o urgencias.
- Si llevas semanas registrando y nada cambia: la hoja es el primer paso, no el tratamiento.

Fuentes de esta hoja. El registro de tres columnas (situación, interpretación, emoción con intensidad) y la corrección «hechos, no juicios» siguen a Tolin (2024), *Doing CBT*, 2.ª ed., capítulos 13 y 14, y a Moreno y Martín (2007). La hoja original es el Registro Diario de Pensamientos Disfuncionales de Beck, Rush, Shaw y Emery (1979). Que hacer las tareas entre sesiones, y hacerlas bien, se asocia con mejores resultados en TCC está resumido en el metaanálisis de Kazantzis et al. (2016). Que una sola hoja no calma en el momento lo mostró el experimento de Rozek, Smith y Simons (2018).