TuProfesorParticular.es

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Registro de pensamientos

Cómo identificar los pensamientos automáticos, reconocer las distorsiones más frecuentes y buscar alternativas más realistas.



Hoja de trabajo

Con ejemplo resuelto

Lo que pensamos cambia lo que sentimos

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) parte de una idea sencilla: no es solo lo que nos pasa lo que nos hace sentir mal, sino **cómo lo interpretamos**. Ante una misma situación, dos personas pueden sentir cosas muy distintas según lo que piensen. Este es el modelo ABC:

A · Situación	B · Pensamiento	C · Emoción y conducta
Un amigo no contesta mi mensaje	«Se ha enfadado conmigo; he hecho algo mal»	Ansiedad (7/10). Le escribo tres veces más
Un amigo no contesta mi mensaje	«Estará ocupado, ya contestará»	Tranquilidad. Sigo con lo mío

Distorsiones frecuentes

Distorsión	Qué es	Ejemplo
Todo o nada	Ver las cosas en blanco o negro	«Si no saco un 10, soy un fracaso»
Catastrofizar	Esperar lo peor	«Me va a salir fatal y me despedirán»
Leer la mente	Dar por hecho lo que piensan los demás	«Seguro que piensa que soy tonto»
Generalizar	Sacar una regla de un solo hecho	«Siempre me sale todo mal»
Filtro mental	Fijarse solo en lo negativo	Recordar la única crítica de la reunión
Los «debería»	Exigencias rígidas	«Debería poder con todo sin ayuda»
Etiquetar	Definirse por un error	«Soy un inútil»
Personalizar	Sentirse responsable de todo	«Si está de mal humor es por mi culpa»

Cómo rellenar el registro

1. **Situación**: qué pasó, dónde y con quién. Solo hechos.
2. **Emoción**: qué sentiste y con qué intensidad (0–100).
3. **Pensamiento automático**: qué te pasó por la cabeza. Marca el más fuerte.
4. **Pruebas**: qué datos lo apoyan y cuáles no.
5. **Pensamiento alternativo**: una forma más equilibrada de verlo.
6. **Resultado**: vuelve a puntuar la emoción.

> **EJEMPLO RESUELTO**
>
> - **Situación**: mi jefa me pide que pase por su despacho.
> - **Emoción**: ansiedad, 80.
> - **Pensamiento**: «Va a decirme que lo he hecho mal» (catastrofizar, leer la mente).
> - **A favor**: la semana pasada hubo un error en un informe. **En contra**: el error se corrigió y me felicitó por el último proyecto; a veces me llama para encargarme cosas.
> - **Alternativa**: «No sé para qué me llama; puede ser un encargo. Si es por un error, puedo explicarlo».
> - **Resultado**: ansiedad, 40.

Hoja de registro

Situación	Emoción (0–100)	Pensamiento automático	Pruebas a favor / en contra	Pensamiento alternativo	Emoción después

La TCC se trabaja mejor con la guía de un psicólogo o psicóloga, que puede adaptar estas técnicas a tu caso.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.