Los pensamientos que te frenan

Una herramienta de Everyday Insight
mythoughtrecord.com

Sesión 4 de 4 de un grupo de habilidades de Everyday Insight. Un registro de pensamientos breve, adaptado del Registro de pensamientos.

NOMBRE

FECHA

1 Un registro de pensamientos

Elige un momento reciente en el que sentiste que no avanzabas con tu valor, uno que importe pero que no sea lo más difícil que estás enfrentando. Califica todo del 0 al 100.

LA SITUACIÓN, COMO LA HABRÍA GRABADO UNA CÁMARA

EMOCIONES, Y QUÉ TAN FUERTE FUE CADA UNA

PENSAMIENTOS QUE PASARON POR MI MENTE

EL PENSAMIENTO CALIENTE, EL QUE VA CON LA EMOCIÓN MÁS FUERTE

QUÉ TANTO LO CREO _____

EVIDENCIA A FAVOR

EVIDENCIA EN CONTRA

UN PENSAMIENTO MÁS EQUILIBRADO, UNO QUE PUEDA CREER

QUÉ TANTO CREO EL PENSAMIENTO EQUILIBRADO _____

EMOCIONES AHORA

QUÉ TANTO CREO AHORA EL PENSAMIENTO CALIENTE _____

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

2 Una mirada atrás

Repasa las cuatro sesiones y planea cómo vas a seguir.

EL VALOR QUE LLEVÉ CONMIGO

LO QUE HICE POR ÉL

LO QUE CAMBIÓ, AUNQUE SEA UN POCO

LO QUE QUIERO SEGUIR HACIENDO

CUANDO ME DÉ CUENTA DE QUE ME DESVIÉ, VOY A

ALGUIEN A QUIEN LE PODRÍA CONTAR MI PLAN

Para seguir

Cada herramienta de este grupo tiene un sitio web gratuito, en español y en inglés. Nada de lo que escribes sale de tu dispositivo.

Tarjetas de valores
myvaluescardsort.com
Vuelve a clasificar los valores cuando cambie tu vida.

Registro de actividades
myactivityrecord.com
Registra un día y mira cómo cambia tu ánimo con lo que haces.

Experimento conductual
behavioralexperiment.com
Planea una prueba, hazla y anota qué pasó.

Registro de pensamientos
mythoughtrecord.com
Revisa un pensamiento caliente paso a paso.

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