

Journaling:

1. Situación (Hechos observables)

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Dónde estabas?
- ¿Con quién?
- ¿Qué se dijo exactamente?

Diferenciar hechos de interpretaciones.

2. Pensamientos automáticos

- ¿Qué pasó por tu mente en ese momento?
- ¿Qué te dijiste?
- Si ese pensamiento fuera una frase corta, ¿cuál sería?
- ¿Qué crees que significa eso sobre ti / el otro / el futuro?

3. Emociones

- ¿Qué emoción sentiste?
- Intensidad (0–100%)
- ¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

4. Conducta

- ¿Qué hiciste?
- ¿Qué evitaste hacer?
- ¿Qué ganas tuviste de hacer?

5. Consecuencias

- ¿Qué pasó después?
- ¿Cómo te sentiste a corto plazo?
- ¿Y a largo plazo?
- ¿Refuerza o empeora el patrón?

Preguntas que ayudan a identificar patrones problemáticos

- ¿Qué situaciones se repiten?
- ¿Con qué tipo de personas aparecen más?
- ¿Qué pensamientos se repiten?
- ¿Qué emoción es la dominante?
- ¿Tu conducta tiende más a evitar, confrontar, complacer, aislarte?



Para profundizar situaciones problemáticas:

1. Detección de distorsiones

- ¿Estoy adivinando la mente del otro?
- ¿Estoy catastrofizando?
- ¿Estoy usando “siempre / nunca”?

2. Creencias nucleares

- Si esto fuera verdad, ¿qué diría sobre mí?
- ¿Qué parte de mi historia se activa aquí?

3. Función de la conducta

- ¿Qué necesidad estaba intentando cubrir?
- ¿Qué emoción estaba evitando sentir?

Versión breve:

- Qué pasó:
- Qué pensé:
- Qué sentí:
- Qué hice:
- Qué hubiera querido hacer diferente:

El journaling NO es:

- Un espacio para rumiar.
- Un espacio para castigarse.
- Un relato literario.

Es una herramienta de conciencia y elección.

Puedes cerrar cada registro con: “Si pudiera repetir esta situación, ¿qué micro-ajuste haría?”