

# 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.

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