

Plantilla de Reestructuración Cognitiva

Esta plantilla te ayuda a observar pensamientos automáticos, cuestionarlos con claridad y reemplazarlos por alternativas más realistas y saludables.

Paso 1. Situación

Describe brevemente lo que pasó.

- Fecha:
- Hora:
- Situación concreta:

Paso 2. Pensamiento automático

Escribe el pensamiento que apareció primero en tu mente.

- ¿Qué pensé exactamente?
- ¿Qué creo que podría pasar?
- ¿Qué emoción sentí?
- Intensidad de la emoción del 0 al 10:

Paso 3. Revisión del pensamiento

Analiza el pensamiento con más distancia.

- Evidencias a favor de ese pensamiento:
- Evidencias en contra:
- ¿Estoy exagerando o imaginando el peor escenario?
- ¿Estoy confundiendo una posibilidad con una certeza?

Paso 4. Alternativa realista

Construye una nueva interpretación más equilibrada.

- ¿Qué podría pensar de forma más objetiva?
- ¿Qué le diría a una persona que amo si estuviera viviendo esto?
- Nuevo pensamiento alternativo:

Paso 5. Acción saludable

Convierte la reflexión en una respuesta práctica.

- ¿Qué puedo hacer ahora para cuidarme?
- ¿Cuál es el siguiente paso pequeño y útil?
- ¿Qué apoyo o recurso puedo usar?

Cierre personal

- ¿Cómo me siento después de revisar este pensamiento?
- Nivel emocional actual del 0 al 10:
- ¿Qué aprendí hoy sobre mí?

Recordatorio

No todo lo que pienso es un hecho. Puedo cuestionar mis pensamientos y elegir una mirada más compasiva, realista y consciente.