Registro de pensamientos de 5 columnas

Utiliza esta hoja para explorar una situación concreta, los pensamientos y las emociones que surgieron y un pensamiento alternativo más equilibrado.

Situación ¿Qué ocurrió? Describe los hechos concretos.	**Pensamientos automáticos** ¿Qué pensamientos o imágenes surgieron?	**Emociones** ¿Qué sentiste y con qué intensidad?	**Pensamientos alternativos** ¿Hay una forma más equilibrada de entenderlo?	**Nuevas emociones** ¿Qué cambia al verlo de esta manera?

© Uncompelled

Cómo utilizar el registro de pensamientos de 5 columnas

Versión 2026-06-12

El registro de pensamientos de 5 columnas se utiliza en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para distinguir entre situaciones, pensamientos automáticos, emociones y pensamientos alternativos más equilibrados. El objetivo no es pensar en positivo, sino explorar si la primera interpretación es la única posible.

1 Situación

Describe la situación de la forma más concreta posible: ¿qué ocurrió, dónde estabas y quién estaba presente? Evita las interpretaciones en este campo.

2 Pensamientos automáticos

Anota los pensamientos, las imágenes mentales o las suposiciones que surgieron rápidamente y casi de forma automática. Pueden parecer hechos, pero aquí los trataremos como hipótesis.

3 Emociones

Anota las emociones que surgieron. Si lo deseas, indica su intensidad de 0 a 100. También puedes anotar aquí las reacciones corporales.

4 Pensamientos alternativos

Examina qué apoya el pensamiento automático y qué lo cuestiona. Formula un pensamiento alternativo más preciso y equilibrado, sin forzarte a ser positivo.

5 Nuevas emociones

Observa si cambian la emoción, su intensidad o el impulso de actuar cuando entiendes la situación de esta nueva manera.

Importante al trabajar con el TOC

En el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), esta hoja debe utilizarse con cuidado. No debe convertirse en una forma de buscar la certeza absoluta mediante el análisis. El objetivo es comprender los patrones y practicar una respuesta más útil, no neutralizar los pensamientos intrusivos.

© Uncompelled