



Oasis Mental Care

BOTIQUÍN EMOCIONAL

Diario de pensamientos

*Una herramienta para revisar
lo que la ansiedad te dice*

Isabel Zapata, APRN, PMHNP-BC

Versión para imprimir y escribir a mano

Material psicoeducativo. No reemplaza la atención médica o psiquiátrica.

PARA EMPEZAR

Tus pensamientos no son hechos

Cuando estamos ansiosos, la mente funciona como un lente que distorsiona: agranda los riesgos y encoge nuestra capacidad de afrontarlos. No es falta de inteligencia ni de voluntad — es cómo trabaja un cerebro en estado de alerta.

Este diario viene de la terapia cognitivo-conductual, un modelo desarrollado por el psiquiatra Aaron T. Beck a partir de una observación sencilla: entre lo que nos pasa y lo que sentimos hay un pensamiento, y ese pensamiento casi siempre se puede examinar.

La idea no es «pensar en positivo». Es tratar el pensamiento como lo que es —una hipótesis— y revisar qué evidencia lo sostiene.

Qué se puede esperar, y qué no

- Con la práctica, ayuda a notar los pensamientos automáticos antes de que arrastren toda la emoción.
- La revisión de la evidencia es uno de los componentes con mejor respaldo dentro de la terapia cognitivo-conductual.
- **Un diario no es terapia.** Es una herramienta que funciona mejor acompañada, y las revisiones recientes muestran efectos más modestos de lo que suele asumirse.
- Si estás atravesando una crisis, esta guía no es el recurso adecuado. Llama o escribe al **988**.

Trampas frecuentes del pensamiento

Reconocerlas por su nombre ya hace parte del trabajo. Casi nadie usa solo una.

- **Catastrofización.** Dar por hecho que va a ocurrir lo peor. «Si me equivoco en la presentación, me van a despedir.»
- **Lectura de mente.** Creer que sabemos lo que otros piensan de nosotros, sin evidencia. «Se quedó callado: le caigo mal.»
- **Todo o nada.** Ver las cosas en dos categorías absolutas. Si no salió perfecto, fue un fracaso total.
- **Razonamiento emocional.** Tomar lo que sentimos como prueba de lo que es real. «Siento miedo, entonces hay peligro.»
- **Sobregeneralización.** Convertir un hecho aislado en una regla permanente. «Siempre me pasa lo mismo.»
- **Filtro negativo.** Quedarse solo con lo que salió mal e ignorar el resto. Diez comentarios buenos y uno malo, y solo recordamos el malo.

Cómo usar el diario

Llévalo cuando notes que la ansiedad sube, o después, cuando ya hayas bajado un poco. Escribir saca el pensamiento de la cabeza y lo pone donde se puede mirar.

1**Describe qué pasó**

Solo los hechos observables. Sin interpretaciones.

2**Anota el pensamiento**

Tal como apareció, con sus palabras. Y cuánto lo creías.

3**Busca la evidencia**

A favor y en contra. Ponte del lado de un observador justo, no de un fiscal ni de un abogado.

4**Escribe una versión equilibrada**

Ni optimista ni catastrófica: la que sostiene la evidencia que acabas de reunir.

TU DIARIO

Registro

Hay dos registros aquí. Si necesitas más, vuelve a descargar la guía o imprime esta página de nuevo.

Registro 1

Fecha y hora

1. Qué pasó

Solo los hechos, como los grabaría una cámara.

2. Qué pensé en ese momento

El pensamiento tal cual apareció. ¿Cuánto lo creías, de 0 a 100?

3. Qué evidencia tengo a favor

Datos reales, no impresiones.

4. Qué evidencia tengo en contra

Lo que la ansiedad estaba dejando por fuera.

5. Una forma más equilibrada de verlo

Ni optimista ni catastrófico: lo que sostiene la evidencia.

Registro 2

Fecha y hora

1. Qué pasó

Solo los hechos, como los grabaría una cámara.

2. Qué pensé en ese momento

El pensamiento tal cual apareció. ¿Cuánto lo creías, de 0 a 100?

3. Qué evidencia tengo a favor

Datos reales, no impresiones.

4. Qué evidencia tengo en contra

Lo que la ansiedad estaba dejando por fuera.

5. Una forma más equilibrada de verlo

Ni optimista ni catastrófico: lo que sostiene la evidencia.

Referencias

- *Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review.* 2023.
- *Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety-Related Disorders: A Meta-Analysis of Recent Literature.* Current Psychiatry Reports, 2022.
- *Efficacy of cognitive behavioral therapy in treating repetitive negative thinking, rumination, and worry — a transdiagnostic meta-analysis.* 2025.
- *Experimentally unpacking cognitive behavioral therapy: The effects of completing a thought record on affect and neuroendocrine responses to stress.* Psychoneuroendocrinology, 2017.
- Beck, A. T. El modelo cognitivo y la terapia cognitiva fueron desarrollados por el psiquiatra Aaron T. Beck.

Última revisión de las fuentes: agosto de 2026.