

PARTE MENTE · CAJA DE HERRAMIENTAS

Diario de pensamientos

Siete días para dejar de creerle todo a tu cabeza

La mente no es tu enemiga

Tu mente produce pensamientos todo el día, igual que el corazón late y los pulmones respiran. El problema no es que aparezcan: es que nos los creemos todos sin revisarlos. Un pensamiento no es un hecho. Es una hipótesis que tu cabeza lanza, muchas veces con la información incompleta y el ánimo del momento.

Este diario sirve para eso: para meter una pausa entre lo que piensas y lo que crees. Siete días, cinco minutos al día.

*«Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio está tu libertad.»*

Cómo se usa

Cada vez que notes que el ánimo se te cae —rabia, angustia, tristeza, vergüenza— detente y llena una fila. No hace falta que sea el mismo momento; puede ser al final del día, recordando.

Un consejo: escribe el pensamiento tal cual te llegó, con las palabras feas si las tiene. «Soy un desastre» es un dato. «Me sentí un poco mal» es un resumen que ya lo suavizó y no sirve para trabajar.

Las seis trampas más comunes

Cuando revises tu pensamiento, mira si cae en alguna de estas. Ponerle nombre le quita la mitad de la fuerza.

Trampa	Cómo suena
Todo o nada	«Si no me sale perfecto, no sirvió de nada.»
Adivinar el futuro	«Va a salir mal, para qué me ilusiono.»
Leer la mente	«Seguro está pensando que soy una molestia.»
Generalizar	«Siempre me pasa lo mismo. Nunca me sale nada.»
Filtro negativo	«Diez cosas salieron bien, pero solo veo la que falló.»
Etiquetarte	«Soy un fracaso» en vez de «esta vez me equivoqué».

Las tres preguntas que lo cambian todo

1. ¿Qué pruebas tengo de que esto es cierto? ¿Y en contra?
2. Si una amiga me contara esto mismo de ella, ¿qué le diría yo?
3. ¿Me sirve de algo pensar así? ¿Me acerca a lo que quiero?

Día 1

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Día 2

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Día 3

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Día 4

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Día 5

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Día 6

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Día 7

Situación	Qué pensé	Qué sentí (0-10)	Trampa	Otra forma de verlo

Al terminar la semana

Vuelve atrás y lee las siete filas de corrido. No busques conclusiones bonitas; busca repeticiones.

¿Cuál trampa apareció más veces?

¿Hay una situación o una persona que se repite?

¿Qué frase te dices a ti misma cuando las cosas se ponen difíciles?

Si pudieras cambiar esa frase por una más justa, ¿cuál sería?

Este cuadernillo es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye un proceso terapéutico ni una valoración profesional. Si al hacerlo aparece un malestar que te desborda, para y busca acompañamiento. Puedes escribirme en jamaraturana.com/te-escuchamos o llamar a la Línea 106 en Medellín, gratuita y disponible las 24 horas.