

Registro de Pensamientos *Thought Record*

El propósito de usar un Registro de Pensamientos es ayudarse a identificar los pensamientos y creencias que le dificultan dormir. Aprenderá a identificar y cambiar cualquier pensamiento o creencia que le dificulte conciliar el sueño o permanecer dormido. Esto se aprende anotando sus pensamientos y luego pensando en otros (o cosas que pueda decirse a sí mismo) para cambiarlos. A continuación, se muestra un ejemplo de cómo completar su Registro de Pensamientos. Es importante que lo complete todos los días. Si no practica esta costumbre durante el día, ¡no le servirá de nada por la noche! *The reason you use a Thought Record is to help you notice thoughts and beliefs that may make it harder for you to sleep. You will begin to learn how to identify and then change any thoughts or beliefs that make it hard for you to go to sleep or stay asleep. You learn this by writing down your thoughts and then coming up with other thoughts (or things you can say to yourself) to change those thoughts. Below is an example of how to fill out your Thought Record. It is important that you fill your Thought Record out every day. If you don't practice this skill during the day, it will be of no use to you at night!*

Situación (fecha/hora) <i>Situation (date/time)</i>	Pensamientos automáticos (¿en qué estaba pensando?) <i>Automatic thoughts (what were you thinking?)</i>	Sentimientos (califique la intensidad de cada uno del 0% al 100%) <i>Feelings (rate intensity of each one from 0%–100%)</i>	Otros pensamientos/frases útiles para afrontar la situación <i>Other thoughts/helpful coping statements</i>	Sentimientos (califique la intensidad de cada uno del 0% al 100%) <i>Feelings (rate intensity of each one from 0%–100%)</i>
29/3, 13:30 Sentado en clase sintiéndome cansado 3/29, 1:30 p.m. <i>Sitting in class feeling tired</i>	Nunca voy a superar el día de hoy <i>I'm never going to get through today</i> Voy a reprobar esta clase <i>I'm going to fail this class</i>	Molesto (100%) <i>Upset (100%)</i> Preocupado (80%) <i>Worried (80%)</i> Cansado (100%) <i>Tired (100%)</i>	Puede que no me sienta bien, pero de alguna manera siempre logro superar el día. <i>I may not feel good, but somehow I always make it through the day</i> Llevo 2 años con insomnio y nunca he sacado una nota inferior a una B <i>I've had insomnia for 2 years and have not gotten below a B</i>	Molesto (60%) <i>Upset (60%)</i> Preocupado (20%) <i>Worried (20%)</i> Cansado (100%) <i>Tired (70%)</i>
30/3, 2:00 Acostado en la cama 3/30, 2:00 a.m. <i>Lying in bed</i>	Solo me quedan 4 horas para levantarme; mañana será un día fatal. <i>I only have 4 hours before I have to get up; tomorrow will be miserable</i>	Irritado (100%) <i>Annoyed (100%)</i> Molesto (80%) <i>Upset (80%)</i>	Aunque no tengo mucho tiempo para dormir, siempre me va bien. Ni siquiera tengo que mirar el reloj <i>Even though I don't have much time to sleep, I always do okay. I don't even have to look at the clock</i> La última vez que estuve despierto tanto tiempo, al día siguiente me fue bien <i>The last time I stayed awake this long, I still did fine the next day</i>	Irritado (50%) <i>Annoyed (50%)</i> Molesto (60%) <i>Upset (60%)</i>

Al principio, puede resultar extraño observar sus pensamientos y cómo le hacen sentir, pero nuestro cuerpo reacciona a cómo nos sentimos. Cuando intenta dormir (o volver a dormir), si tiene pensamientos que le estresan o preocupan, su cuerpo no se relajará como necesita para dormir. Practicar con un Registro de Pensamientos durante el día le ayudará a identificar y cambiar los pensamientos que le dificultan dormir. *At first, it may feel strange to notice your thoughts and how they make you feel, but our body reacts to how we are feeling. When you are trying to fall asleep (or go back to sleep), if you have thoughts that make you stressed or worried, your body will not relax like it needs to do to go to sleep. Practicing with a Thought Record during the day will help teach you to identify and change thoughts that are making it hard for you to sleep.*

Situación (fecha/hora) <i>Situation (date/time)</i>	Pensamientos automáticos (¿en qué estaba pensando?) <i>Automatic thoughts (what were you thinking?)</i>	Sentimientos (califique la intensidad de cada uno del 0% al 100%) <i>Feelings (rate intensity of each one from 0%–100%)</i>	Otros pensamientos/frases útiles para afrontar la situación <i>Other thoughts/helpful coping statements</i>	Sentimientos (califique la intensidad de cada uno del 0% al 100%) <i>Feelings (rate intensity of each one from 0%–100%)</i>