Nota de sesión de ACT

Cliente | Fecha | Sesión núm.

1. Contexto breve
Con qué llegó el cliente, hechos clave.

2. Temas y afectos principales
Temas, emociones y reacciones corporales mencionados en la sesión.

3. Valores y paso hacia ellos
La dirección con las palabras del cliente y el paso que da hacia ella.

4. Fusión cognitiva y evitación
El pensamiento en el que el cliente se engancha o la situación que evita, y lo que le cuesta.

5. Momento presente, defusión y yo observador
Momentos de contacto con el presente, distancia de un pensamiento, mirada desde el observador.

6. Funcionalidad
Si la estrategia sirve a los valores del cliente, sin discutir si el pensamiento es cierto.

7. Acuerdos y tarea
Tareas y observaciones hasta la próxima sesión.

8. Riesgos
Solo las señales que surgieron. Vacío si no hubo.

9. Rasgos del habla y del pensamiento
Lo notable en la forma de hablar. Suele quedar vacío.

10. Plan de la próxima sesión
A qué volver.

Nota de sesión de ACT: ejemplo completo

Cliente Ana, 34 (ficticia) | Fecha 12/11 | Sesión núm. 4

1. Contexto breve

Llegó tras un conflicto con su jefe y duerme mal desde hace una semana.

2. Temas y afectos principales

Ansiedad → "se me aprieta el pecho antes de las juntas", quiere que desaparezca.

3. Valores y paso hacia ellos

Hacer un trabajo del que sentirse orgullosa → entregar el informe tras una sola revisión.

4. Fusión cognitiva y evitación

Fusión: "Me van a despedir por un solo error" → las tardes se van en revisar.

5. Momento presente, defusión y yo observador

Defusión → "estoy teniendo el pensamiento de que me van a despedir", el pecho se afloja un poco.

6. Funcionalidad

Revisar no funciona → la ansiedad baja una hora, se pierden descanso y sueño.

7. Acuerdos y tarea

Nombrar el gancho → "estoy teniendo el pensamiento..." antes de cada junta.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Valores en el trabajo más allá de "que no me despidan", disposición a estar con la ansiedad.