Nota BIRP

Cliente | Fecha | Sesión núm.

B · Conducta

Lo que dijo el cliente y cómo se comportó en la sesión.

I · Intervención

Lo que hiciste: técnicas, preguntas, ejercicios.

R · Respuesta

Cómo respondió el cliente a la intervención.

P · Plan

Qué sigue: tareas y foco de la próxima sesión.

Nota BIRP: ejemplo completo

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

B · Conducta

Habló del conflicto con su jefa y del mal sueño. **Revisa los informes 5 veces**, habla rápido, aprieta las manos.

I · Intervención

Revisamos el pensamiento **"Me van a despedir por un solo error"**: evidencia a favor y en contra, y su relación con la revisión. Expliqué el registro de pensamientos.

R · Respuesta

Encontró dos evidencias en contra y, al final, **la ansiedad era notablemente menor**. Aceptó llevar el registro.

P · Plan

Registro de pensamientos, 3 entradas para el martes. Próxima sesión: experimento conductual.