Nota de sesión de TCC

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. Pensamientos automáticos y distorsiones
El pensamiento con las palabras del cliente y la distorsión, si se nombró.

4. Creencias centrales e intermedias
Una creencia sobre sí mismo y una regla "si..., entonces...".

5. Ciclo de mantenimiento y conductas de seguridad
Situación → pensamiento → emoción → conducta → consecuencia.

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

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

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

9. Plan de la próxima sesión
A qué volver.

Nota de sesión de TCC: ejemplo completo

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

1. Contexto breve

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

2. Temas y afectos principales

Ansiedad → "se me aprieta el pecho antes de las juntas".

3. Pensamientos automáticos y distorsiones

"Me van a despedir por un solo error" → catastrofización.

4. Creencias centrales e intermedias

"No soy suficiente" → "si me equivoco, me van a rechazar".

5. Ciclo de mantenimiento y conductas de seguridad

Revisa el informe 5 veces → la ansiedad baja una hora y la confianza no crece.

6. Acuerdos y tarea

Registro de pensamientos → 3 entradas para el martes.

7. Riesgos

No se mencionaron.

8. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

9. Plan de la próxima sesión

Poner a prueba el pensamiento "me corren": experimento conductual.