Nota de sesión de CFT

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. Tres sistemas de regulación emocional
Qué sistema predominó: amenaza, logro o calma, y cómo se mostró.

4. Vergüenza y autocrítica
La frase del crítico, palabra por palabra, si ataca o si guía.

5. Flujos de compasión y miedos a la compasión
Hacia uno mismo, desde los demás, hacia los demás, y qué bloquea cada flujo.

6. Yo compasivo y prácticas
La práctica en sesión, la cualidad que desarrolló y su efecto.

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 CFT: 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".

3. Tres sistemas de regulación emocional

Amenaza → el pecho se aprieta antes de la junta, el logro la mantiene revisando hasta tarde.

4. Vergüenza y autocrítica

Autoataque → "otra vez la vas a fastidiar, no sirves".

5. Flujos de compasión y miedos a la compasión

Hacia sí misma: miedo → "si me trato con suavidad, me volveré descuidada".

6. Yo compasivo y prácticas

Respiración de ritmo calmante → respiración más lenta, "el pecho se soltó un poco".

7. Acuerdos y tarea

Respiración calmante durante un minuto antes de cada junta.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Imaginería del yo compasivo, una carta a sí misma sobre el error del informe.