Nota DAP

Cliente | Fecha | Sesión núm.

D · Datos

Qué pasó en la sesión: las palabras del cliente y tus observaciones, juntas.

A · Análisis

Cómo entiendes los datos: hipótesis de trabajo, avance, riesgos.

P · Plan

Qué sigue: tareas y foco de la próxima sesión.

Nota DAP: ejemplo completo

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

D · Datos

Llegó tras un conflicto con su jefa y duerme mal desde hace una semana. **"Me van a despedir por un solo error"**. Habla rápido y aprieta las manos cuando surge el trabajo.

A · Análisis

La ansiedad se sostiene con **catastrofización** y revisión: revisa el informe 5 veces y la ansiedad baja una hora. No hubo riesgos.

P · Plan

Registro de pensamientos, 3 entradas para el martes. Próxima sesión: experimento conductual con el pensamiento "me corren".