Nota de sesión de DBT

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. Prioridad de objetivos y autorregistro semanal
Objetivos desde lo que amenaza la vida hasta la calidad de vida, y lo que el cliente registró esta semana.

4. Análisis en cadena
Evento desencadenante → vulnerabilidad → eslabones → conducta → función → solución.

5. Habilidades
Módulo y habilidad, el eslabón al que apunta y cómo salió.

6. Dialéctica: aceptación y cambio
Dónde el cliente sostuvo a la vez aceptación y cambio, con sus palabras.

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 DBT: 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. Prioridad de objetivos y autorregistro semanal

Calidad de vida → revisa el informe 5 veces por noche, valoró el impulso en 4 de 5.

4. Análisis en cadena

Error en el informe → **una semana de mal sueño** → "me van a despedir" → revisa 5 veces → la ansiedad baja una hora.

5. Habilidades

Regulación emocional, comprobar los hechos → para el eslabón "me despiden", practicada en sesión.

6. Dialéctica: aceptación y cambio

Síntesis → "estoy ansiosa y aun así puedo enviarlo tras una revisión".

7. Acuerdos y tarea

Comprobar los hechos antes de cada junta, anotar el impulso de revisar.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Cadena de la próxima noche de revisión, una habilidad para el eslabón del sueño.