Nota de sesión de psicoterapia integrativa

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. Formulación de trabajo

Lo que esta sesión añadió a la formulación: un patrón y cómo se desplegó.

4. Etapa de cambio y disposición

Etapa de cambio según el material, disposición si el cliente la nombró.

5. Intervención y respuesta

La técnica con su modelo de origen, cómo respondió el cliente y qué sigue.

6. Factores comunes

Alianza, esperanza, acuerdo en los objetivos y ajuste, como los mostró el cliente.

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 psicoterapia integrativa: 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. Formulación de trabajo

Autocrítica → ansiedad → revisar → alivio por una hora, volvió antes de la junta.

4. Etapa de cambio y disposición

Preparación: lista para revisar el informe una vez, confianza 5 sobre 10.

5. Intervención y respuesta

Defusión (ACT): "estoy teniendo el pensamiento de que me despiden" → "suena menos a un hecho", continuar.

6. Factores comunes

Alianza: "aquí puedo hablar de mis errores sin poner excusas".

7. Acuerdos y tarea

Experimento conductual (TCC) → revisar el informe una vez, anotar la ansiedad antes y después.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Revisar el experimento, comprobar si la **defusión** aún encaja.