Nota de sesión de terapia narrativa

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. La historia dominante del problema
La historia que el problema cuenta sobre el cliente, y dónde toma el control.

4. Externalización del problema
El nombre del problema con palabras del cliente, sus tácticas y la postura del cliente ante él.

5. Acontecimientos únicos
Momentos que el cliente nombró en que actuó contra la historia del problema.

6. Historia preferida y re-membrar
Quién quiere ser el cliente, con sus palabras, y qué voces acerca.

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 terapia narrativa: 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. La historia dominante del problema

La historia "un error y se acabó" le dice que en el trabajo cuelga de un hilo.

4. Externalización del problema

"El Revisor" → la hace releer el informe 5 veces, le quita el sueño, ella quiere hacerlo retroceder.

5. Acontecimientos únicos

El viernes envió el informe tras una revisión → "el Revisor llegó tarde".

6. Historia preferida y re-membrar

"Alguien en quien se puede confiar sin revisiones" → su abuela, que decía que los errores se arreglan.

7. Acuerdos y tarea

Notar cuándo el Revisor se aparta → al menos 2 momentos.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Engrosar la historia del viernes: qué dice de lo que le importa.