Nota de sesión de terapia de esquemas

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. Esquemas y modos activos
Qué esquema y qué modo se activó, y en qué situación.

4. Necesidades no cubiertas
Qué necesidad básica queda sin cubrir y cómo se nota, con palabras del cliente.

5. Estilo de afrontamiento
Sumisión, evitación o sobrecompensación, y la conducta que hay detrás.

6. Relación terapéutica: reparentalización limitada
Qué hizo el terapeuta como adulto que cuida, la confrontación empática y la respuesta del 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 terapia de esquemas: 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. Esquemas y modos activos

Estándares inflexibles → modo padre exigente antes de la junta: "un error y se acabó".

4. Necesidades no cubiertas

Aceptación con los errores → "si me equivoco, nadie estará de mi lado".

5. Estilo de afrontamiento

Sumisión → revisa el informe 5 veces, hace lo que pide la voz exigente.

6. Relación terapéutica: reparentalización limitada

Reparentalización limitada → "aquí se puede cometer un error", bajó los hombros.

7. Acuerdos y tarea

Tarjeta de apoyo para la voz exigente → leerla antes de cada junta.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Trabajo con sillas: el adulto sano responde al padre exigente.