Nota SOAP

Cliente | Fecha | Sesión núm.

S · Subjetivo

Lo que cuenta el cliente: motivos, hechos, cómo se siente, con sus palabras.

O · Objetivo

Lo que observaste en la sesión: conducta, habla, afecto. Sin interpretar.

A · Análisis

Cómo entiendes lo que ocurre: hipótesis de trabajo, avance, riesgos.

P · Plan

Qué sigue: tareas y foco de la próxima sesión.

Nota SOAP: ejemplo completo

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

S · Subjetivo

Llegó tras un conflicto con su jefa y duerme mal desde hace una semana. **"Me van a despedir por un solo error"**, sobre todo antes de las juntas.

O · Objetivo

Habla rápido y aprieta las manos cuando surge el trabajo. **Ansiedad visible**, más tranquila al final de la sesión.

A · Análisis

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

P · Plan

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