# Nota de sesión de TBCS

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. Futuro preferido
Cómo describe el cliente la vida cuando las cosas mejoran, con sus palabras.

## 4. Excepciones, recursos y afrontamiento
Cuándo el problema fue menor y qué hizo entonces el cliente.

## 5. Escalas y progreso
Una valoración de 0 a 10 que dio el cliente y qué la sostiene ahí.

## 6. Pequeño paso siguiente
Un paso que eligió el cliente y qué tan seguro está de darlo.

## 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 TBCS: 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. Futuro preferido

**Calma en la junta** → "diría lo mío y me iría a casa sin releer".

## 4. Excepciones, recursos y afrontamiento

**El viernes pasado envió el informe tras una revisión** → "simplemente decidí que era suficiente".

## 5. Escalas y progreso

**Calma: 3/10** → "un 3, no un 1, porque pasó lo del viernes".

## 6. Pequeño paso siguiente

**Revisar el informe una vez y cerrar el portátil** → confianza 6/10.

## 7. Acuerdos y tarea

**Notar** → qué hace cuando la ansiedad es un poco menor.

## 8. Riesgos

No se mencionaron.

## 9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

## 10. Plan de la próxima sesión

Preguntar qué está mejor y qué subiría la escala de 3 a 4.