Nota de sesión de terapia sistémica y familiar

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. Patrones circulares
El bucle: quién hace qué en respuesta a quién, y cómo se mantiene solo.

4. Estructura, roles y límites
Alianzas, triángulos, jerarquía, roles y qué tan claros son los límites.

5. Patrones transgeneracionales y genograma
Roles, reglas y lealtades heredados, y cómo se repiten ahora.

6. Hipótesis y reencuadres
Una hipótesis prudente sobre lo que hace el síntoma en el sistema, o un reencuadre.

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 sistémica y familiar: 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. Patrones circulares

Cuanto más estricto el jefe, más revisa ella → revisar retrasa el informe y el jefe se vuelve más estricto.

4. Estructura, roles y límites

El trabajo llega a casa → vuelve a revisar el informe por las tardes, el sueño se resiente.

5. Patrones transgeneracionales y genograma

"En mi familia no se cometen errores" → regla de su padre, que aún escucha hoy.

6. Hipótesis y reencuadres

Reencuadre: revisar como cuidado de un trabajo que se volvió demasiado costoso.

7. Acuerdos y tarea

Observar el bucle → anotar qué hace el jefe después de cada revisión.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Dibujar el genograma: reglas sobre los errores a lo largo de tres generaciones.