Nota de sesión de AT

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. Estados del yo
Desde qué estado del yo actuó el cliente y cuándo cambió, como hipótesis.

4. Transacciones y juegos
El tipo de transacción, o un juego solo cuando se ven el cambio y el beneficio.

5. Guion e impulsores
Un impulsor, un mandato o una posición vital con palabras del cliente.

6. Caricias y autonomía
Caricias dadas, pedidas o descontadas, y las nuevas elecciones propias 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 AT: 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. Estados del yo

Niño Adaptado en la junta → "me encojo como si estuviera en la pizarra".

4. Transacciones y juegos

Transacción cruzada: "¿Está listo el informe?" oído como reproche → excusas.

5. Guion e impulsores

"Sé perfecta" → revisa el informe 5 veces por noche.

6. Caricias y autonomía

Descuenta el elogio: "fue suerte" → **eligió ella misma** revisar el informe una vez.

7. Acuerdos y tarea

Notar "Sé perfecta" → anotar 3 momentos para el martes.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Revisar el contrato: **llegar a la junta desde el Adulto**.