

Formato de Nota de Progreso CBT

NOMBRE:

EDAD:

NUMERO DE RECORD:

FECHA:

HORA:

PROVEEDOR:

TIPO DE SESIÓN: ☐ Individual ☐ Familiar ☐ Pareja ☐ Grupal

MODALIDAD: ☐ Presencial ☐ Telemedicina

MODELO DE TERAPIA: Terapia cognitivo conductual

DURACIÓN: 60 minutos

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

El/la paciente fue orientado/a sobre los límites de confidencialidad, así como sobre la naturaleza y fundamentos de la Terapia Cognitivo-Conductual (CBT), un enfoque estructurado, basado en la evidencia, centrado en identificar y modificar patrones de pensamiento y conducta que contribuyen al malestar emocional. Se discutieron las metas terapéuticas, el rol activo del/la paciente en el proceso y la posibilidad de asignación de tareas entre sesiones. Aceptó participar de manera libre, informada y voluntaria.

SÍNTOMAS Y QUEJAS SIGNIFICATIVAS:

El/la cliente fue visto/a hoy de manera individual para seguimiento. Durante la sesión, el/la cliente reportó [insertar 2–3 oraciones sobre síntomas actuales, pensamientos disfuncionales, conductas problemáticas o temas centrales]. Se ofreció escucha empática y validación emocional. La intervención se centró en identificar pensamientos automáticos, explorar patrones cognitivos y conductuales desadaptativos, y practicar estrategias de afrontamiento que fomenten cambios positivos en el estado de ánimo y en la conducta.

METAS DEL PACIENTE:

- 1.
- 2.
- 3.

TIPO DE INTERVENCIÓN / ACCIONES REALIZADAS:

Evaluación y psicoeducación

☐ Psicoeducación sobre distorsiones cognitivas

- ☐ Psicoeducación sobre los beneficios del tratamiento y la medicación, y cumplimiento del mismo
- ☐ Psicoeducación sobre _____
- ☐ Exploración y psicoeducación sobre temas relacionados con la sexualidad

Intervenciones cognitivas

- ☐ Registro de pensamientos
- ☐ Reestructuración cognitiva
- ☐ Desafiar pensamientos desadaptativos
- ☐ Reflexión sobre emociones

Intervenciones conductuales

- ☐ Revisión de tareas asignadas entre sesiones
- ☐ Establecimiento de nuevas metas
- ☐ Cambio de patrones de conducta
- ☐ Identificación de conductas saludables
- ☐ Estrategias de afrontamiento
- ☐ Habilidades de solución de problemas
- ☐ Habilidades de manejo del tiempo
- ☐ Higiene del sueño
- ☐ Manejo del dolor

Regulación emocional y autocuidado

- ☐ Técnicas de respiración / relajación
- ☐ Manejo de ansiedad / estrategias de relajación
- ☐ Manejo de la depresión
- ☐ Habilidades para el manejo de la ira
- ☐ Expresión y manejo apropiado de emociones
- ☐ Estrategias de manejo del estrés
- ☐ Estrategias de autocuidado

Habilidades interpersonales y fortalecimiento personal

- ☐ Fortalecimiento de la autoestima
- ☐ Desarrollo de asertividad
- ☐ Habilidades de comunicación
- ☐ Fomentar la confianza hacia otros
- ☐ Empoderamiento y motivación
- ☐ Otro: _____

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS SEGÚN EL MODELO CBT:

- ☐ Identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales que contribuyen al malestar emocional y conductual del cliente.
- ☐ Desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas para manejar síntomas de ansiedad, depresión, ira u otros estados emocionales problemáticos.
- ☐ Fomentar la reestructuración cognitiva, promoviendo interpretaciones más realistas, útiles y balanceadas de situaciones personales.
- ☐ Incrementar la conciencia del vínculo entre pensamientos, emociones y conductas, facilitando un mayor autocontrol emocional y conductual.
- ☐ Disminuir comportamientos de evitación o conductas problemáticas mediante exposición gradual, entrenamiento conductual u otras estrategias activas.
- ☐ Fortalecer habilidades para la resolución de problemas y toma de decisiones, aumentando la sensación de autoeficacia.
- ☐ Mejorar el funcionamiento interpersonal mediante entrenamiento en habilidades sociales, comunicación asertiva y establecimiento de límites.
- ☐ Establecer y mantener rutinas saludables y estructuradas, incluyendo patrones de sueño, alimentación, actividad física y autorregulación emocional.
- ☐ Promover la autonomía en el manejo de los síntomas, favoreciendo la prevención de recaídas y el mantenimiento de logros terapéuticos.

EVALUACIÓN / AJUSTE A LIMITACIONES:

Comparado con su visita anterior, la paciente se encuentra:

- ☐ ESTABLE, EN LÍNEA BASE
- ☐ ESTABLE, CON ALGUNA MEJORÍA
- ☐ ESTABLE, CON MEJORÍA SIGNIFICATIVA
- ☐ ESTABLE, PERO CON LIGERO DETERIORO
- ☐ ESTABLE, PERO CON EMPEORAMIENTO SIGNIFICATIVO
- ☐ INESTABLE, NO EN LÍNEA BASE

EVALUACIÓN DE ESTADO MENTAL Y OTROS HALLAZGOS RELEVANTES:

Escala de Depresión PHQ-9:

Puntaje total puede variar de 0 a 27

- 1–4: Depresión mínima
- 5–9: Depresión leve
- 10–14: Moderada
- 15–19: Moderadamente severa
- 20–27: Severa

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):

Puntaje total puede variar de 0 a 63

- 1–7: Ansiedad mínima
- 8–15: Ansiedad leve
- 16–25: Ansiedad moderada
- 26–63: Ansiedad severa

EXAMEN DE ESTADO MENTAL:

APARIENCIA:

☐ Higiene adecuada ☐ Vestimenta apropiada ☐ Higiene deficiente ☐ Vestimenta inapropiada ☐ Desaliñado

CONDUCTA / ACTIVIDAD MOTORA:

☐ Calma/normal ☐ Inquieto ☐ Agitado ☐ Retardo psicomotor ☐ Movimientos rápidos ☐ Tics

NIVEL DE CONCIENCIA:

☐ Alerta y atento ☐ Somnoliento ☐ Letárgico ☐ Hiperalerta ☐ Estuporoso

ACTITUD HACIA EL EVALUADOR:

☐ Cooperador ☐ Defensivo y a la defensiva ☐ No cooperador ☐ No verbal ☐ Sarcástico ☐ Hostil ☐ Beligerante ☐ Agresivo ☐ Amenazante ☐ Manipulador

LENGUAJE:

☐ Espontáneo ☐ Lento ☐ Ininteligible ☐ Pobreza del habla ☐ Arrastrado ☐ Rápido o presionado ☐ Voz baja ☐ Voz alta ☐ Mudo ☐ Sin habla espontánea

ORIENTACIÓN Y CONCIENCIA:

☐ Orientado en todas las esferas
☐ Solo orientado en persona
☐ Orientado en persona y lugar
☐ Orientado en persona y tiempo
☐ Totalmente desorientado

ESTADO DE ÁNIMO:

☐ Eutímico ☐ Deprimido ☐ Disfórico ☐ Ansioso ☐ Irritable ☐ Enojado ☐ Alegre ☐ Exaltado ☐ Eufórico

AFECTO:

☐ Rango completo ☐ Expresivo ☐ Estable y apropiado ☐ Constricto ☐ Embotado ☐ Plano ☐ Lábil
☐ Inapropiado

PROCESO DEL PENSAMIENTO:

- ☐ Coherente ☐ Lógico y dirigido a metas ☐ Ilógico ☐ Sobreelaborado ☐ Hiperverbal ☐ Circunstancial
☐ Tangencial ☐ Desorganización de asociaciones ☐ Fuga de ideas ☐ Incoherente ☐ Desorganizado
☐ Bloqueo ☐ Perseverativo

CONTENIDO DEL PENSAMIENTO:

- ☐ Sin contenido inusual ☐ Sentimientos de culpa ☐ Sentimientos de inutilidad ☐ Ideas sobrevaloradas
☐ Obsesiones ☐ Fobias ☐ Paranoia ☐ Delirios de referencia ☐ Delirios somáticos ☐ Delirios de celos ☐
Delirios religiosos ☐ Grandiosidad ☐ Delirios de culpa ☐ Delirios de control ☐ Difusión del pensamiento
☐ Inserción de pensamiento

PERCEPCIÓN:

- ☐ Sin anormalidades perceptuales ☐ Alucinaciones auditivas ☐ Alucinaciones visuales
☐ Alucinaciones táctiles ☐ Alucinaciones auditivas imperativas ☐ Voces conversando ☐ Ilusiones

JUICIO:

- ☐ Bueno ☐ Regular ☐ Pobre ☐ Extremadamente limitado

INSIGHT:

- ☐ Bueno ☐ Regular ☐ Pobre ☐ Extremadamente limitado

IDEACIÓN SUICIDA U HOMICIDA:

- ☐ Sin ideas suicidas ni homicidas ☐ Ideación pasiva ☐ Intención suicida ☐ Plan suicida ☐ Ideación
violenta hacia otros

EVALUACIÓN / AJUSTE A LIMITACIONES:

El/la paciente es una mujer/hombre de ____ años que actualmente participa en un proceso terapéutico centrado en identificar y modificar patrones de pensamiento desadaptativos, regular respuestas emocionales y fomentar conductas funcionales que respalden su bienestar general.

En la escala PHQ-9 obtuvo un puntaje de ____, lo que sugiere síntomas de depresión _____. En el inventario BAI, obtuvo un puntaje de ____, lo que indica síntomas de ansiedad _____.

Durante la sesión, se exploraron interacciones entre pensamientos automáticos negativos, emociones asociadas y conductas observadas. El/la paciente niega de forma firme la presencia de ideas suicidas, homicidas o distorsiones perceptivas (p. ej., alucinaciones). Se mantiene orientado/a en persona, tiempo y lugar, y muestra juicio clínico intacto. Su nivel de introspección es adecuado para continuar con intervenciones cognitivo-conductuales.

IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA (DSM-5-TR):

PLAN Y RECOMENDACIONES:

☐ El cliente continuará con psicoterapia individual para seguir trabajando sus objetivos terapéuticos.

☐ Se asignó la siguiente tarea: _____

☐ En la próxima sesión se continuará trabajando con _____

☐ Próxima cita: _____

☐ Se comunicaron los hallazgos clínicos al cliente, quien demostró comprensión adecuada y participó de forma activa y colaborativa en la formulación de su plan de intervención terapéutica.

Firma del proveedor

DRAFT (Talavera, 2025)