

NOTA DE PROGRESO EN ACT

QUEJA PRINCIPAL

1) Los problemas según lo describe el cliente

Las metas (¿Qué desea lograr de la terapia?)

Reformulación de ACT del problema descrito por el cliente:

INFORMACION SUBJETIVA

2) ¿Qué pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, escenarios centrales no está dispuesto a experimentar el cliente?

Pensamientos:

Emociones:

Memorias:

Sensaciones:

Urgencias:

Otras:

3) ¿Qué hace el paciente para evitar sus experiencias?

Evitación que se manifiesta a través del comportamiento (actividades y situaciones evitadas) Estrategias de control interno y externo (distracción, disociación, drogas, autolesiones) Evitación durante la sesión (cambios de tema, discusión, riesgo de abandono, no verbal)

4) Factores motivacionales (costo del comportamiento actual, valores).

5) Barreras ambientales que impiden los cambios (¿Cuál es el costo de hacer el cambio, falta de apoyo social hogar que no apoya, etc.?)

6) Factores que contribuyen a la inflexibilidad psicológica (reglas auto impuestas excesivas, querer tener la razón, dar razones, falta de sentido de sí mismo, falta de conciencia del momento presente, etc.)

EVALUACION

7) ¿Qué partes de ACT se deben enfatizar (Apertura, Consciencia, Compromiso)?

8) Fortalezas del cliente

PLAN

9) Plan de tratamiento (i.e. Asignaciones)

Tarea: Registrar situaciones en las que se experimentan emociones o pensamientos negativos y la respuesta del paciente; registrar valores en varios dominios (familia, trabajo de salud, comunidad) importantes para el paciente. Identificar acciones a tomar ahora para la próxima visita en congruencia con sus valores (actividades sociales, nutrición, ejercicios, etc.)