



Recurso gratuito para pacientes

Tu bitácora terapéutica

por **Emiliana Simionescu** · Psicóloga sanitaria
ER Psicología Sanitaria

Bitácora de Terapia

Guía de Uso Terapéutico para el Paciente

*"No permitas que el 90% de lo hablado se olvide al cruzar la puerta.
Tu libreta es el puente entre la sesión y tu vida."*

¿Por qué una Bitácora?

Hacer terapia requiere una inversión enorme de tiempo, dinero y, sobre todo, **energía emocional**. El Diario de Bitácora es una herramienta para evitar los "puntos ciegos", ayudándote a anclar los aprendizajes y asegurar que cada sesión se traduzca en cambios reales en tu día a día.

Las 4 Funciones de tu Libreta

1. Apuntes de Sesión (Durante la sesión)

Anota frases clave, esquemas o ideas importantes. Funciona como un apoyo visual que ayuda a tu mente a mantenerse anclada en el proceso presente.

2. Agenda de Tareas (Entre sesiones)

Registra los ejercicios o pautas acordadas. No importa si la tarea salió "bien" o "mal"; registrar el proceso y tus sensaciones es lo realmente terapéutico.

3. Registro de Situación (Durante la semana)

Escribe pensamientos, conflictos o sueños que surjan fuera de consulta. Escribirlos evita que tus defensas los oculten antes de la siguiente cita.

Inmediatamente después de salir de sesión: Busca un lugar tranquilo, espera 2 minutos en silencio y escribe un párrafo respondiendo a:

¿Qué me llevo de esta sesión hoy?

No leas tus apuntes previos; escribe lo que ha quedado grabado en tu mente en ese instante.

Ejemplo de Registro Semanal

Puedes usar este formato en cada página de tu libreta:

Registro de Sesión

Fecha: _____ **Sesión N°:** _____

▣ EL PÁRRAFO DE ORO (Post-sesión)

(Escribe aquí tu conclusión inmediata al salir...)

▣ TAREAS Y DINÁMICAS

(Pautas marcadas por el terapeuta y resultados...)

▣ SITUACIONES A COMENTAR

(Conflictos o reflexiones durante la semana...)

Nota: No busques la perfección. Este cuaderno es un espacio seguro solo para ti.



¿Quieres dar un paso más?

Si algo de esta guía te ha resonado, hablarlo puede ayudar. Emiliana y Raquel pueden acompañarte con una primera consulta, sin compromiso, presencial en Tres Cantos y Colmenar Viejo o en formato online.

[Reserva tu consulta](#)

emilianapsicologia.es

637 232 158 · Instagram: [@er_psicologia](#)

Tres Cantos y Colmenar Viejo (Madrid)

Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento psicológico profesional.