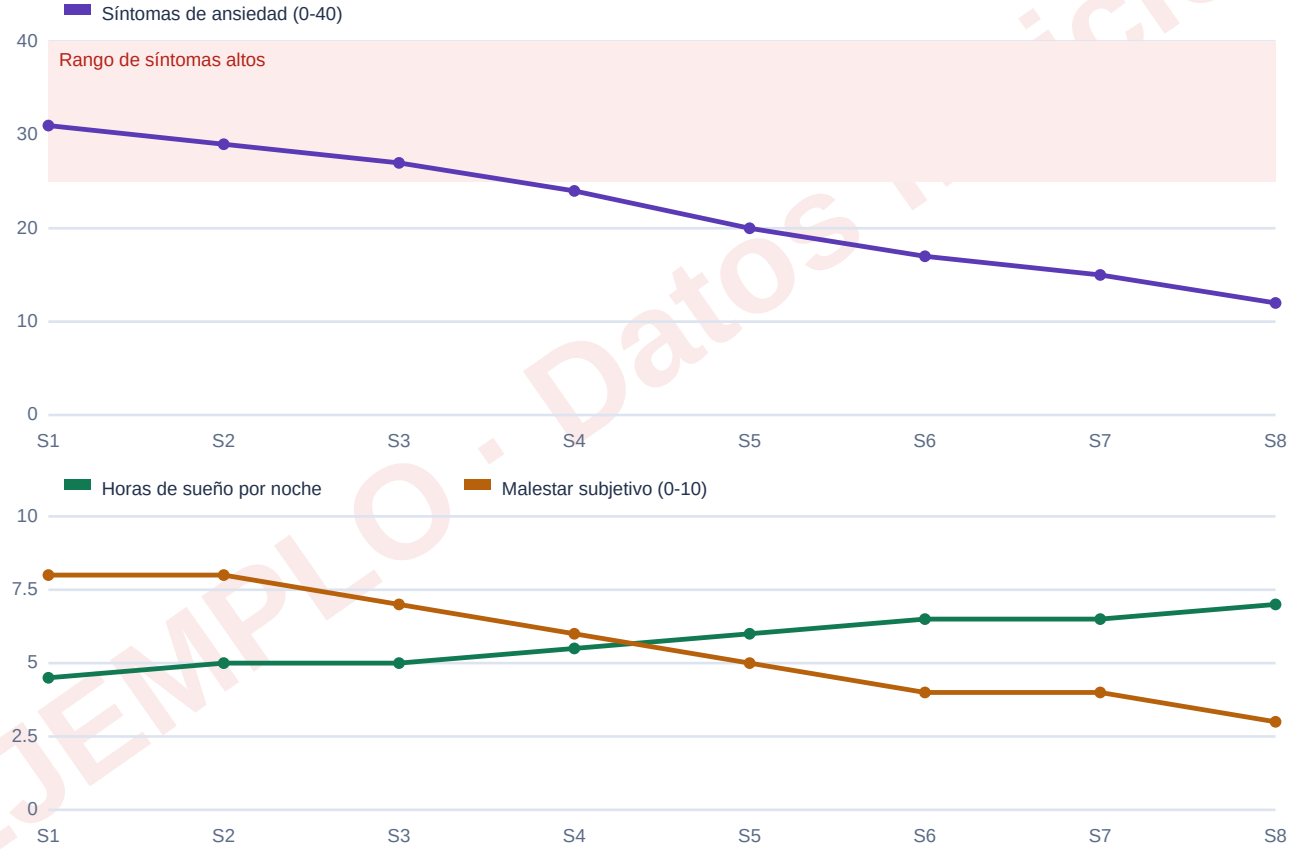
MENTORA · PSYNERA · CLÍNICA

Informe de evolución clínica

Seguimiento de un proceso de terapia cognitivo-conductual de ocho sesiones.

Paciente	M. R. (iniciales ficticias), 34 años, mujer
Motivo de consulta	Preocupación constante, tensión muscular y dificultad para dormir desde hace seis meses, tras un cambio de trabajo.
Instrumentos	Escala de síntomas de ansiedad (autoinforme) · Registro de sueño · Escala de malestar subjetivo (0-10)
Profesional	Psic. Cl. ficticio · Reg. 0000-0000
Periodo	Septiembre a noviembre de 2026

1. Evolución de los síntomas



Los síntomas de ansiedad bajaron de **31 a 12 puntos** (de rango alto a leve) y el sueño subió de 4,5 a 7 horas por noche. El cambio más claro empezó en la sesión 4, cuando se incorporó la reestructuración de pensamientos de preocupación.

2. Resultados por momento

Momento	Ansiedad	Nivel	Malestar (0-10)	Comentario
Inicio (S1)	31	Alto	8	Evita reuniones; insomnio de conciliación
Mitad (S4)	24	Moderado	6	Usa respiración diafragmática a diario
Cierre (S8)	12	Leve	3	Retoma actividades sociales y deporte

EJEMPLO · Datos ficticios

3. Formulación del caso (resumen)

Situación: cambio de trabajo con más responsabilidad. **Pensamientos:** «si me equivoco me van a despedir», «no voy a poder con todo». **Emociones:** ansiedad y tensión. **Conductas:** revisa varias veces su trabajo, se queda hasta tarde y evita pedir ayuda. Esto mantiene el cansancio y la preocupación.

4. Plan y fichas de trabajo utilizadas

Sesiones	Objetivo	Ficha de trabajo de Psynera
1-2	Psicoeducación y registro de la ansiedad	Ruta TCC · Etapa 1: Entender lo que me pasa
3-4	Respiración y relajación muscular	Ansiedad · Respiración diafragmática paso a paso
4-6	Identificar y cuestionar preocupaciones	Ruta TCC · Etapa 3: Registro de pensamientos
6-7	Higiene del sueño	Sueño · Mi rutina para descansar mejor
8	Prevención de recaídas	Ruta TCC · Etapa 5: Mi plan de mantenimiento

5. Indicaciones al cierre

• Sesiones de seguimiento al mes y a los tres meses, con nueva aplicación de la escala de ansiedad.

• Mantener la práctica diaria de respiración (10 minutos) y el registro de pensamientos cuando la preocupación suba de 6/10.

• Volver a consulta si los síntomas superan otra vez los 20 puntos o si reaparece el insomnio.

Documento confidencial del expediente clínico. Los datos de salud son datos sensibles (LOPDP): este ejemplo usa información totalmente inventada.

EJEMPLO · Datos ficticios

Cómo leer este informe

• Los resultados se muestran en escalas fáciles de leer (0 a 100, percentiles o niveles Bajo, Medio y Alto) y siempre con su referencia.

• Cada gráfico va acompañado de un texto que explica qué significa para la persona u organización evaluada.

• Las recomendaciones son orientativas: el profesional las ajusta, las firma y decide qué compartir.

• Los informes se descargan en PDF y la versión web se puede revisar en pantalla, con el mismo contenido.

Ficha técnica

Aspecto	Detalle
Fuente de los datos	Escalas aplicadas en línea entre sesiones y registros del expediente de Psynera
Gráficos de evolución	Se actualizan solos cada vez que el paciente responde una nueva aplicación
Fichas de trabajo	85 fichas en PDF: ruta de terapia cognitivo-conductual en 5 etapas y fichas por tema
Confidencialidad	Acceso solo del profesional tratante; cada descarga queda registrada

Este es un **informe de ejemplo**: las personas, organizaciones y resultados son ficticios y se crearon solo para mostrar el formato. Los informes de MENTORA organizan los resultados y ofrecen una lectura orientativa; el análisis, el diagnóstico y las decisiones corresponden al profesional.

EJEMPLO · Datos ficticios