Nota de sesión de EMDR

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. Blanco y creencias
El recuerdo o tema, la creencia negativa y la positiva con palabras del cliente, SUD y VoC si se nombraron.

4. Reprocesamiento y estimulación bilateral
Qué cambió o se atascó durante las series: imagen, cuerpo, emoción, creencia.

5. Recursos y estabilización
Qué recursos se usaron y cómo funcionaron, cómo se cerró la sesión.

6. Fase y disposición
En qué fase estaba el trabajo, qué queda abierto y si el cliente está listo para el siguiente paso.

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 EMDR: 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. Blanco y creencias

La reprimenda del jefe → "no soy suficiente" / "puedo con esto", SUD 7 de 10, VoC 3 de 7.

4. Reprocesamiento y estimulación bilateral

Tras varias series **la opresión del pecho cedió**, la cara del jefe se volvió menos nítida.

5. Recursos y estabilización

Lugar seguro (el mar en casa de su abuela) → respiración más lenta, el blanco guardado en un contenedor al final.

6. Fase y disposición

Comenzó la desensibilización, el blanco está incompleto, el SUD bajó a 5.

7. Acuerdos y tarea

Lugar seguro cada noche, anotar lo que surja durante la semana.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Reevaluar el blanco, seguir la desensibilización desde SUD 5.