Nota de sesión de análisis existencial

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. Datos de la existencia y angustia
Qué dato de la existencia surgió y cómo lo afronta el cliente.

4. Sentido, valores y propósito
Qué da sentido a la vida del cliente, con sus palabras, y dónde se adelgaza.

5. Libertad, elección y responsabilidad
Dónde el cliente asume una elección y dónde se lee como "no tengo opción".

6. Los cuatro mundos y el estar en el mundo
Físico, social, personal, espiritual: qué está vivo o tenso. Vacío si no surgió nada.

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 análisis existencial: 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. Datos de la existencia y angustia

Sin garantías → "por mucho que revise, nunca estoy segura", la angustia la despierta en lugar de adormecerla.

4. Sentido, valores y propósito

Hacer bien el trabajo → el sentido se redujo a "no cometer un error".

5. Libertad, elección y responsabilidad

"Tengo que revisar, no hay otra forma" → la elección de parar aún no es suya.

6. Los cuatro mundos y el estar en el mundo

Mundo social → la mirada del jefe decide "qué clase de persona soy", el cuerpo lleva una semana sin dormir.

7. Acuerdos y tarea

Notar el momento de elegir → antes de cada revisión, preguntarse: ¿para qué es esto?

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Explorar qué significa para ella "trabajo bien hecho" cuando nada está garantizado.