Nota de sesión de terapia Gestalt

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. Figura y necesidad dominante
Qué pasó a primer plano aquí y ahora, y cómo se mostró.

4. Contacto e interrupciones del contacto
Cómo el cliente hizo y cortó el contacto, y qué necesidad contuvo.

5. Experimento y darse cuenta
El experimento, lo que pasó en el cuerpo y en el sentimiento, y de qué se dio cuenta el cliente.

6. Asuntos inconclusos y diálogo
Situaciones inconclusas y momentos de contacto real con el terapeuta.

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 terapia Gestalt: 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. Figura y necesidad dominante

La necesidad de apoyo → "estoy sola con esto", se le suben los hombros.

4. Contacto e interrupciones del contacto

Contiene la respiración en lugar de hablar del enojo → **parece retroflexión**.

5. Experimento y darse cuenta

Habla con el jefe en la silla vacía → **"no soy una máquina de cero errores"**, respira más hondo.

6. Asuntos inconclusos y diálogo

Palabras sin decir tras el conflicto → pide volver a ellas.

7. Acuerdos y tarea

Notar el pecho antes de la junta: qué quiere hacer.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Volver a la silla vacía y a las palabras no dichas al jefe.