Nota de sesión de psicología analítica

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. Complejos y afectos
Un complejo nombrado por su núcleo: su afecto, su desencadenante y señales de autonomía.

4. Arquetipos, imágenes y sueños
La imagen con las palabras del cliente y su origen, con las asociaciones aparte.

5. Individuación y Sombra
Sombra, persona y otros ejes por separado, sin etiquetas de bueno o malo.

6. Sostener los opuestos
Dónde el cliente se queda con una tensión sin buscar una salida rápida.

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 psicología analítica: 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. Complejos y afectos

Un complejo en torno a la evaluación → el pecho se aprieta con la voz del jefe, "es más fuerte que yo".

4. Arquetipos, imágenes y sueños

Sueño: **un juez con toga oscura** → "miró mis papeles y no dijo nada".

5. Individuación y Sombra

La persona de la empleada impecable → **la Sombra guarda su enojo y el derecho a equivocarse**.

6. Sostener los opuestos

Deber y deseo de descansar → **"quizá pueda ser cuidadosa y aun así no revisar cinco veces"**.

7. Acuerdos y tarea

Anotar los sueños por la mañana y traerlos a la sesión.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Volver al juez del sueño, imaginación activa si está lista.