Nota de sesión de mindfulness

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. Práctica de mindfulness
Prácticas formales e informales, qué tan regulares fueron y qué lo estorbó, con palabras del cliente.

4. Descentramiento y relación con la experiencia
Momentos de ver un pensamiento como pensamiento, de volverse hacia la experiencia o de alejarse de ella.

5. Piloto automático y presencia
Dónde tomó el control el piloto automático y dónde volvió al presente.

6. Señales de recaída y respuesta sabia
Señales tempranas de una caída y cómo respondió el cliente.

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 mindfulness: 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. Práctica de mindfulness

Espacio de respiración dos veces esta semana, durante el escáner corporal se quedó dormida.

4. Descentramiento y relación con la experiencia

"Ahí está otra vez ese pensamiento" sobre el despido, se quedó con la opresión del pecho.

5. Piloto automático y presencia

Revisar el informe por la tarde en piloto automático, lo notó a la cuarta vez.

6. Señales de recaída y respuesta sabia

Mal sueño y rumiación nocturna → un espacio de respiración antes de dormir, ayudó en parte.

7. Acuerdos y tarea

Espacio de respiración tres veces al día y antes de las juntas.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Revisar el registro de práctica, volverse hacia la opresión del pecho.