Nota de sesión del Enfoque Centrado en la Persona

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. Condiciones centrales y respuesta del cliente
Cómo fueron la empatía, la congruencia y la aceptación: tu reflejo y cómo lo recibió el cliente.

4. Incongruencia y condiciones de valor
Una regla de valía tomada de otros, o una brecha entre la imagen de sí y la experiencia.

5. Experiencia y vivencia organísmica
Momentos de significado sentido en el cuerpo y de confianza en él.

6. Locus de evaluación y movimiento
De dónde toma el cliente la medida de sí mismo, y cualquier cambio.

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 del Enfoque Centrado en la Persona: 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. Condiciones centrales y respuesta del cliente

Reflejó "estás cansada de estar en guardia" → **"sí, es justo eso"**, se calma.

4. Incongruencia y condiciones de valor

"Solo valgo si no cometo errores" → y aun así está agotada.

5. Experiencia y vivencia organísmica

Se queda con la opresión del pecho → **"no es miedo, es que estoy cansada"**.

6. Locus de evaluación y movimiento

De "qué pensará él" → **"sé que hice bien el informe"**: un paso hacia adentro.

7. Acuerdos y tarea

Sin tareas: ella decidió notar cuándo revisa por el jefe y no por sí misma.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Seguir lo que traiga, quedarse con el cansancio si vuelve.