# Nota de sesión psicodinámica

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. Material de la sesión con palabras del cliente
Lo que dijo el cliente, en el orden de la sesión, con sus palabras y sin conclusiones.

## 4. Patrón relacional: deseo, respuesta del otro, respuesta del self
El tema que se repite en las relaciones, en tres partes separadas.

## 5. Defensas y resistencia
Cómo se evitó el material difícil, como hipótesis prudente con una cita.

## 6. Transferencia y contratransferencia
Lo que se jugó con el terapeuta y tus propias reacciones como material.

## 7. Afecto reprimido
El sentimiento bajo la defensa: cómo se contuvo y dónde irrumpió.

## 8. Acuerdos y tarea
Tareas y observaciones hasta la próxima sesión.

## 9. Riesgos
Solo las señales que surgieron. Vacío si no hubo.

## 10. Rasgos del habla y del pensamiento
Lo notable en la forma de hablar. Suele quedar vacío.

## 11. Plan de la próxima sesión
A qué volver.

# Nota de sesión psicodinámica: 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. Material de la sesión con palabras del cliente

Antes de la junta → **"me siento ahí esperando que él encuentre un error"**.

## 4. Patrón relacional: deseo, respuesta del otro, respuesta del self

Quiere ser valorada → **espera críticas del jefe** → revisa todo y se queda callada.

## 5. Defensas y resistencia

Ante la pregunta por sus sentimientos, describe el informe al detalle → **parece intelectualización**.

## 6. Transferencia y contratransferencia

Pregunta dos veces si lo está "diciendo bien" → **el mismo miedo a ser evaluada que con el jefe**.

## 7. Afecto reprimido

**Enojo con el jefe** → "no, no estoy enojada, solo cansada", le tiembla la voz.

## 8. Acuerdos y tarea

**Sin tareas**: sesiones semanales a la misma hora, la próxima el martes.

## 9. Riesgos

No se mencionaron.

## 10. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

## 11. Plan de la próxima sesión

Volver en sesión al enojo con el jefe y al miedo a ser evaluada aquí.