Nota de sesión de terapia corporal

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. Estado del sistema nervioso
El estado y el nivel de activación, cómo se mostró en la respiración, la postura y los impulsos, y el desencadenante.

4. Sensación sentida
Lo que se desplegó en el cuerpo, dónde y cómo, con palabras del cliente. Sin interpretarlo.

5. Titulación y péndulo
Moverse entre activación y apoyo en dosis pequeñas, y qué recurso sostuvo el proceso.

6. Recursos y completamiento
Recursos corporales y apoyos, una respuesta de protección completada o descargada, si ocurrió.

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 corporal: 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. Estado del sistema nervioso

Activación simpática al hablar de la junta → respiración superficial, hombros arriba.

4. Sensación sentida

"Una banda apretada en el pecho" → se afloja un poco al soltar el aire.

5. Titulación y péndulo

Pecho ↔ pies en el suelo: tres vueltas, cada vez la banda se suaviza más rápido.

6. Recursos y completamiento

Orientarse en la sala → una respiración profunda espontánea, calor en las manos.

7. Acuerdos y tarea

Orientarse y sentir los pies en el suelo antes de cada junta.

8. Riesgos

No se mencionaron.

9. Rasgos del habla y del pensamiento

Sin observaciones.

10. Plan de la próxima sesión

Volver a la banda del pecho en dosis pequeñas, empezando por los pies.