**NOTA DE CAMPO #8**

|  |
| --- |
| **Semestre: Quinto** |
| **Profesora encargada:** |
| **Nathalia Lucía Jiménez García** |

**Nombre del practicante:** Ximena Xicará Aguilar

**Año que cursa:** Tercero

**N°. de sesión:** 8

**Nombre del paciente:** MRBA

**Fecha y hora de la sesión:** 17/mar/2022 16:00hrs

1. **Después de concluir la sesión con el paciente, completar el siguiente cuadro:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Conducir a la paciente a la introspección de sus habilidades de resiliencia y del porqué de sus conductas por medio del diálogo. |
| **Áreas trabajadas** | Continuar llevando a la paciente a la reflexión de su sentido de vida.  Psicoeducar a la paciente en el concepto de “resiliencia”, con el fin de que se percate de que existe una manera asertiva de superar la adversidad.  Recapitular la eficiencia de las técnicas enseñadas. |
| **Método-técnica** | * Preguntas abiertas y cerradas * Parafraseo * Recapitulación * Diálogo socrático * Ejemplificación * Observación clínica * Escucha activa * Atención completa |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_X\_\_ No: \_\_\_\_\_

¿Por qué? Fue posible cumplir con todas las actividades propuestas en el tiempo planeado.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente mostró interés por comprender el concepto de resiliencia y en desarrollar esta virtud. Evidenció también crecimiento personal al comentar que hubo cosas del video “¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?” que le hicieron sentido y en las cuales encontraba respuestas o le causaba deseo de introspección, pues reconoció que no se conoce bien a sí misma.

1. **Información significativa de la sesión:**

* La sesión inició puntualmente a las 16:00 horas.
* Al ingresar habló rápidamente del video que se le había dejado como plan paralelo: “¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?”, de Marian Rojas. Indicó que el video le gustó mucho y que se sintió identificada con cosas que se mencionaban en él, sin embargo, lo dijo de manera general sin indicar cuáles concretamente.
* Dentro de su narrativa se rescató que ella no suele darse tiempos para sí misma, por lo que se resaltó la sugerencia del video de destinar tiempos incluso a aburrirse.
* Posteriormente, indicó que este día había amanecido de mal humor y que lo que había realizado en el día no había favorecido a que este estado cambiara. Explicó que cuando fue a dejar a su nieto al colegio se encontró con mucho tráfico, lo que le suele molestar bastante, pero no sabía por qué le malhumoró más de lo usual.
* Al reflexionar al respecto se percató de que podía asociarlo con lo aprendido en el video, explicó que encontró en este que posee un “debe” muy fuerte con que todo salga bien, y que por esto mismo se promueve tener el control de todo para que salga bien.
* También comentó que el video le hizo percatarse de que ha vivido a “100 por hora”, sin darse mayores descansos o recompensas.
* Se indagó en conjunto con la paciente acerca de su sentido de vida, cuál es. Ante esto salió la interrogativa de si su sentido de vida es su nieto, pero al decirlo en voz alta se fijó que no, pues hasta cierto punto reconoce que podría volverse desgastante si así lo fuera.
* A raíz de la reflexión del video que se tuvo de la mano con reflexión de su vida, se llegó, por medio del diálogo socrático, a cuatro ideas principales:
  + - 1. Tener sentido, reconocer qué es lo que le mueve, ¿qué la impulsa?
      2. Debe filtrar qué el es lo que ella quiere, no solo sesgarse a lo que los demás quieren que haga por ellos.
      3. El perfeccionismo puede ser un obstáculo, pues no siempre todo sale según y cómo se ha planeado.
      4. Necesita “bajarle al estrés continuo”.
* Todas estas ideas llevan a la conclusión de que se basa mucho en el “anhelo”, en las expectativas, que al no cumplirse le llevan a sentirse decaída.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

Durante esta sesión destacó que la paciente fue muy cómica, la mayor parte del tiempo buscaba hacer algún chiste o utilizar alguna analogía que le llevara a ella misma a reírse.

Fuera de ello, en cuanto a su lenguaje corporal y expresiones, mantuvo su vista al frente, no suele ver a la cámara a menos que la terapeuta le hable. Se mantiene tranquila y su expresión facial demuestra interés en los temas que se tratan y cómo estos pueden ayudarle a regularse y mantenerse mejor.

1. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?**

Aprendí que, en modalidad virtual, utilizar recursos gráficos, como videos, son de gran ayuda para llevar a la paciente a la introspección e indagar en pensamientos más profundos de manera implícita y más efectiva que si se preguntase de manera directa. Además, es importante adecuar el recurso a la edad de la paciente, pues influye grandemente en la atención y perspectiva que tendrá al respecto.

Firma / sello de asesora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_