**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre: 2o** |
| **Profesora encargada:** |
| **Lcda. María Fernanda Jerez** |

**Nombre del practicante:** José Fernando Dávila

**Año que cursa:** 4o

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** A.C

**Fecha y hora de la sesión:** 2-12-2021 de 9:15 a.m. a 10:15 a.m.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Trabajar Mindfulness de las emociones con la paciente. |
| **Áreas trabajadas** | * Aceptación de los estados emocionales. * Relajación * Autocontrol emocional |
| **Método-técnica** | Mindfulness: Consiste en prestar atención a la experiencia presente de forma consciente, aceptando la carga emocional, pensamientos y sensaciones corporales. Motiva a la persona a ubicarse en el presente y el aquí y ahora (Rubín Martín, 2015).. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_x\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? Se logró cumplir con varios ejercicios de mindfulness durante la sesión, pudiendo explicar la herramienta a la paciente y su uso en la experiencia cotidiana. Asimismo, se pudo abarcar otros temas que causan malestar actual.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente refiere encontrar útiles las herramientas de Mindfulness, siendo capaz de comprender su utilidad. Asimismo, refiere que en las últimas sesiones ha podido aprender a “bajar sus estándares” y ser más flexible con sus expectativas.

1. **Información significativa de la sesión:** Comenta que existen momentos en los cuales se ve a sí misma como una mala madre, lo cual le causa inseguridad. No obstante, es capaz de reconocer también los halagos que sus hijas le dan en cuanto a su capacidad como madre, reconociendo que una mala madre jamás recibiría comentarios de dicha índole.

Refiere que su hija mayor recientemente ha sido diagnosticada con un trastorno bipolar y aunque desconoce todos los detalles, sabe que esta recibiendo un tratamientos psicológico y farmacológico. Comenta una preocupación por como ayudar en este caso o que tipo de apoyo darle, ya que sabe que en ciertos momentos es muy difícil relacionarse con su hija, posiblemente cuando se encuentra en un episodio maniaco.

Ha tratado de ser más asertiva con su esposo y seguir tomando la iniciativa con algunas situaciones, ya que prefiere ser ella quien de un esfuerzo adicional a perder la oportunidad de hacer algo que le gusta por esperar a que su esposo tome la iniciativa. Últimamente ha notado un esfuerzo por su parte para darle detalles.

Dice sentirse considerablemente más relajada desde que aprendió sobre los resultados de su evaluación y saber que no tiene un problema severo le ayuda a sentirse más tranquila consigo misma

**e. Observaciones conductuales del paciente:** La paciente asistió a la sesión portando una vestimenta casual, denotando higiene y arreglo personal adecuado. Se mostró sumamente colaboradora durante el proceso y con un buen ánimo para trabajar. Su tono de voz fue estable y no evidenciaba alguna dificultad para el lenguaje como tartamudeos o balbuceos, estuvo dispuesta a compartir sus problemas sin mayor defensividad. Se observó una mayor relajación en su estado de ánimo y pensamiento más optimista.

No se observaron alteraciones en su pensamiento como delirios o alucinaciones, sin embargo, refería constantemente una necesidad por tener el control de las situaciones y que esta es una cualidad que es consciente de su impacto negativo.

Su capacidad para la memoria a corto y largo plazo no muestra alteraciones, algo evidenciado en las historias de su pasado y otros datos provistos de la historia clínica. Es capaz de ubicarse en tiempo, espacio y persona.

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

Es difícil para los pacientes asistir a familiares o seres cercanos que padecen un trastorno mental, ya que en muchas ocasiones pueden verse afectados directamente por ciertos síntomas.

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