|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Octavo |
| **Profesora Encargada** | Licenciada Dalia Valladares Aquino |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** David Bollat Spillari

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 3

**Nombre del paciente:** M.R.B.

**Fecha y hora de la sesión:** jueves 12 de agosto del 2021 (15:00-16:00)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Educar a la paciente en la autocompasión como método para establecer límites por medio del establecimiento de patrones de cuidado que incluyen tanto acciones fuertes y protectoras hacia uno mismo así como acciones reconfortantes y nutritivas. |
| **Áreas trabajadas** | * Ansiedad: hacer introspección en como la necesidad de control puede manifestarse en conductas impulsivas que generen mayor consecuencia que beneficio a largo plazo. * Límites: hacer que la paciente reestructure la forma en la que permite que los factores estresantes la afecten negativamente por medio del aprendizaje de como los límites son una forma de autocuidado. |
| **Método-técnica** | **Metodología cognitivo conductual:** enfoque que se basa en modificar la conducta del paciente y contribuir a la adquisición de hábitos de vida y comportamiento más adaptativos, trabajándose y modificándose también la base cognitiva que inducen los comportamientos originales.   * Parafraseo: reflejar la declaración del paciente, es decir, repetir con palabras propias lo escuchado y verbalizar los sentimientos ocultos que puedan ser reconocidos en dicha situación mediante la información recibida. * Diálogo socrático: método cuyo objetivo es que el paciente pueda ser capaz de profundizar en su propia psique y reflexión con el fin de que este desarrolle su propio conocimiento por sí mismo. * Recapitulación: consiste en sintetizar toda la información transmitida por el paciente para poder continuar el hilo de la terapia con la certeza de que se ha ahondado y recolectado los datos importantes. * Generalización: consiste en extender o ampliar el problema manifestado por el paciente a otros casos similares con el fin de disminuir el estigma y el peso emocional y cognitivo generado por la consideración del paciente al verse a sí mismo como un caso raro y aislado. * Preguntas abiertas y cerradas: las preguntas cerradas permiten que el encuestado solo puede responder en aquellos parámetros que la pregunta indica como predeterminados mientras que las preguntas abiertas son aquellas que dan al encuestado la posibilidad de contestar empleando sus propias palabras. * Atención plena: diversas técnicas que, por medio de la percepción, pretenden colocar el pensamiento de la paciente de forma consciente en el presente para aceptarlo libre de juicios y reducir sensaciones de depresión y ansiedad existentes. * Observación clínica: estrategia que pretende describir, codificar, cuantificar y analizar el comportamiento que se quiere evaluar. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No: \_­­­­\_\_

¿Por qué? La paciente se presentó de forma puntual a la sesión y se pudo realizar el aprendizaje sobre autocuidado que se encontraba estipulado en el plan de sesión.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: \_X\_ Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente comprendió sobre el autocuidado y su relación íntima con la inteligencia emocional y el establecimiento de límites saludables.

De ese modo, fue capaz de recordar y aplicar a ejemplos concretos lo que es el reconfortar, calmar y validar las emociones ante un problema o estímulo del ambiente.

1. **Información significativa de la sesión:** La paciente se presentó de forma puntual a la sesión (15:00) y expresó como en la última semana había logrado manejar mejor su ansiedad y emotividad tras haberlas escrito en un cuaderno a modo de catarsis.

Posteriormente, se dialogó de forma breve sobre la inteligencia emocional y luego se educó en lo que es el establecimiento de límites por medio de la autocompasión. Para ello, primero se le dijo que el balance de los límites se encuentra en el autocuidado (enfrentar el mundo interno) y la autoprotección (enfrentar el mundo externo). Una vez hecho esto, se estableció que en la sesión presente se abordaría el autocuidado, y que en la siguiente se abordaría el otro aspecto de la autocompasión.

Así, se evaluó cada uno de los componentes del autocuidado, explicando lo que es reconfortar (evaluar las necesidades emocionales actuales), calmar (acciones que pudieran relajar físicamente a la persona) y validar (reconocer las emociones y establecerles límites). Tras esta psicoeducación, se motivó a la paciente a aplicar ejemplos de problemas de la vida real para comprender la realización de los componentes enseñados.

Una vez finalizado el proceso, se otorgó de plan paralelo el registro de cómo iba sintiéndose poniendo a prueba esas tres facetas del autocuidado en los problemas de la vida diaria.

1. **Observaciones conductuales del paciente:** Inicialmente, la paciente presentó apertura hacia el proceso terapéutico, cooperando con el terapeuta asignado al caso de forma amable, cortés y respetuosa, demostrando confianza en el proceso terapéutico.

El vestuario de la paciente constó de una blusa roja y pantalones a la medida sin deterioro visible. Adicional a esto, podemos afirmar que la paciente denota perfecta salud.

Paralelamente, muestra disposición para la comunicación y su lenguaje es fluido y posee un ritmo controlado, aunque se ha percibido una tendencia a la verborrea.

Cabe mencionar que la paciente establece contacto visual y, en lo que al estado de ánimo respecta, la paciente manifestó calma en cuanto a los eventos de su semana, pero un interés en poder aprender sobre la inteligencia emocional y su aplicación.

Cabe agregar que la paciente es capaz de decir, reconocer y diferenciar cómo se siente, aunque posee dificultad para controlar la autocrítica. Asimismo, su estado anímico demuestra congruencia con su testimonio y el contenido de pensamiento de la paciente demuestra coherencia y adaptación a la realidad.

1. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?** He aprendido que, durante un proceso psicoeducativo en terapia, hay que tener paciencia para explicar repetidas veces conceptos complejos como lo puede ser la validación de emociones.

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