



NOTA DE CAMPO 5

Semestre: 5to semestre
Profesora encargada:
Nathalia Jimenez

Nombre del practicante: Débora Cristal Ramírez Archila

Año que cursa: Tercer año

Nº. de sesión: 5

Nombre del paciente: P.L.T

Fecha y hora de la sesión: Jueves 24 de febrero 2022, con horario de 4:00-5:00 pm.

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

Objetivo de la sesión	Conocer pensamientos, emociones y síntomas de la paciente, logrando entender con claridad la problemática y evaluar ansiedad y depresión.
Áreas trabajadas	Las áreas a trabajar en la sesión serán la inteligencia en diferentes ámbitos, por ejemplo los pensamientos automáticos que la paciente presenta en su vida y en el cual está se relaciona a su estado emocional y éxito en la vida evaluará con la Prueba Psicométrica de Autoestima de Sorensen.
Método-técnica	Preguntas abiertas, diálogo socrático.

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí:

No: x

¿Por qué? No se logró realizar el plan de sesión asignado, porque la paciente mencionó comprar una bola antiestrés que le funciona, así que no fue necesario realizar la actividad planeada porque la paciente ya cuenta con un objeto antiestresante. Además, la paciente no pudo realizar el plan paralelo, el cual consistía en un diario de emociones. El cual tiene como objetivo, dialogar sobre los hechos acontecidos durante la semana, identificar si la reacción a

la acción fue la correcta, y poder utilizar los recursos que tiene para responder correctamente a esas situaciones.

c. En esta sesión hubo:

Avance: x

Retroceso:

Estancamiento:

¿Por qué? Hubo un avance porque hubo un diálogo muy eficaz con la paciente. Se habló sobre los hechos acontecidos durante la semana, dando tips y técnicas para que pueda sobrellevar las situaciones a las que se enfrenta. La paciente mencionó que ha sentido un cambio en su vida diaria, ya que, ha puesto en práctica lo platicado en clínica, como hacer una *checklist* para sus actividades diarias, expresar sus emociones con amigos/familia, y analizar la mejor forma de reaccionar ante las circunstancias, leer un libro, y hacer ejercicio.

d. Información significativa de la sesión:

En el inicio de la sesión la paciente se conectó por medio de zoom en su casa, la paciente comentó desde un inició que últimamente se ha sentido mal (dolor de cabeza y congestión nasal), lo que provocó que se fuera hacer una prueba covid, para descartar o confirmar si tiene el virus.

La paciente se notaba cansada y con congestión, sin embargo, la sesión continuó sin problema alguno. La paciente no logró realizar el diario de emociones, el cual dijo que realizaría, debido a que menciona sentirse muy cansada durante la semana y no poder llevar a cabo el plan paralelo por ese motivo.

La paciente expresa que durante la semana, hizo el esfuerzo de cambiar hábitos, empezó a leer antes de dormir, se encuentra leyendo un libro, el cual es de ficción, llamado “la ciudad de las bestias”. Cuenta que le gusta mucho la ficción, así que le ayuda a despejarse.

Respecto al hábito de arrancarse el cabello, cuenta que ya no lo ha hecho últimamente, expresa que la bola antiestrés le ha ayudado mucho, ya que, es la misma sensación que ella busca (bolas y pelos). Luego de esto, se realizó una psicoeducación sobre el hecho de arrancarse el cabello y las consecuencias de esta acción.

A continuación, se habló sobre la resiliencia, la paciente y la terapeuta leyeron un artículo sobre la resiliencia, concepto, características y soluciones. P.L menciona que, tiene como fortaleza que es paciente y empática, siendo sus debilidades inseguridad y mucha empatía



Menciona que la empatía, así como es su fortaleza, también es su debilidad, debido a que, dice que las personas suelen “pasarle encima”, ya que es una persona que muestra esta habilidad. Respecto a los recursos con los cuales cuenta y puede utilizar en los momentos de estrés y ansiedad, menciona que le ayuda organizarse, técnicas de relajación y recordar el porqué tomó esas decisiones, analizando y siendo compasiva consigo misma.

Cuenta que sabe que es la inteligencia emocional, sin embargo, le falta desarrollar esa capacidad. Expresa que es una persona que analiza y sobre analiza las cosas, cosa que muchas veces no es bueno para su salud mental. Expresa que en las situaciones sociales ha sido tímida, desde el colegio esto ha sido así, sin embargo, con el tiempo se ha vuelto insegura y selectiva en las situaciones sociales, por ejemplo en hacer amigos. Menciona no disfrutar las relaciones sociales, ya que, perdió el interés en las personas y “le cae mal” que las personas sólo hablan de su vida.

La paciente cuenta que le gusta salir con sus amigos, pero le molesta que sus amigos sientan mucho apoyo en ella, porque le cuentan cosas de su vida que a ella no le interesan. Comenta que le molesta que ella escuche mucho a las personas, pero sus amigos nunca le preguntan ¿tú cómo estás?, a pesar que ella sabe que solamente respondería bien, gracias. Esto debido a que, no le gusta contar cosas de su vida personal.

Menciona que en situaciones en el trabajo ella quisiera expresarse y decirle a las personas lo equivocadas que están, pero decide no hacerlo para evitar problemas con sus compañeros de trabajo y ser imparcial porque con ellos trabaja diariamente. Por otro lado, explica que con familia o personas de confianza, suele llevarse por sus emociones y su actitud no siempre suele ser la correcta, porque se siente en confianza.

La paciente cuenta que le gusta salir con sus amigos, pero le molesta que sus amigos sientan mucho apoyo en ella, porque le cuentan cosas de su vida que a ella no le interesan. Comenta que le molesta que ella escuche mucho a las personas, pero sus amigos nunca le



preguntan ¿tú cómo estás?, a pesar que ella sabe que solamente respondería bien, gracias. Esto debido a que, no le gusta contar cosas de su vida personal.

A continuación, se aplicó la Prueba Psicométrica de autoestima de Sorensen, la paciente tiene la capacidad de un autoconocimiento, y responde sinceramente a lo que se le cuestiona.

e. Observaciones conductuales del paciente: La expresión facial de la paciente es proporcional con los temas hablados, su postura es relajada y tranquila, con la espalda apoyada a la pared. La paciente mostró una conducta abierta, cooperadora, es franca, tiene un habla normal, es decir, brinda detalles sobre su vida y demuestra interés por recibir terapia psicológica. La paciente expresó lo siguiente: “una de las razones por la que quise venir a terapia es para poder hablar, porque tiendo a no hablar, o hablar muy poco”, pero dice que puede seguir viviendo así.

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

Aprendí a evaluar a una persona con la Prueba Psicométrica de Autoestima de Sorensen, lo cual fue una experiencia nueva, ya que nunca había aplicado esta prueba. Fue bueno dialogar con la paciente profundamente sobre cuáles son sus molestias, fortalezas, debilidades y recursos.

Firma / sello de asesora: _____