

NOTA DE CAMPO 6

Semestre: 5to semestre
Profesora encargada:
Nathalia Jimenez

Nombre del practicante: Débora Cristal Ramírez Archila

Año que cursa: Tercer año

Nº. de sesión: 6

Nombre del paciente: P.L.T

Fecha y hora de la sesión: Jueves 05 de marzo 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	Identificar y modificar patrones de pensamiento negativo, que la paciente conozca las situaciones desencadenantes de los pensamientos negativos y la conducta que resulta de esa interacción, así como identificar qué piensa y siente ante cada situación.
Áreas trabajadas	Las áreas las trabajar en la sesión serán la inteligencia en diferentes ámbitos, por ejemplo, los pensamientos automáticos que la paciente presenta en su vida, rasgos depresivos, rasgos de ansiedad, actitudes que la paciente toma ante situaciones de su vida diaria.
Método-técnica	Preguntas abiertas, diálogo socrático.

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: x

No:

¿Por qué? Se logró realizar el plan planificado para el día de hoy, iniciando con una técnica de relajación, lo cual, P.L. menciona que le ayudan y las ha hecho en el carro y cuando es necesario. Luego de esto, la paciente mencionó que por motivos de COVID-19 (salió



positiva) se sintió muy cansada, lo cual provocó que durmiera casi todo el día durante toda la semana y no realizará el plan paralelo, pero la paciente dijo mencionar sucesos que escribiría en el diario emocional y dialogar sobre eso, y así se hizo.

Además, se logró la planificación de la intervención, realizando una lectura sobre el libro “resiliencia” y una terapia de inversión del hábito, respecto a arrancarse el cabello.

c. En esta sesión hubo:

Avance: \bar{x}

Retroceso:

Estancamiento:

¿Por qué? Hubo un avance porque hubo un diálogo muy eficaz con la paciente. Se habló sobre los diferentes acontecimientos ocurridos durante la semana, dando técnicas para que pueda sobrellevar las situaciones a las que se enfrenta. La paciente ha mencionado que le ha ayudado lo hablado en las sesiones anteriores, sin embargo, esta semana, ya que tuvo mucho tiempo para “hacer nada”, solamente hizo ejercicio.

d. Información significativa de la sesión:

La paciente mencionó desvelarse mucho esta semana, debido a que, duerme mucho durante el día y poco por la noche. Cuenta que puede recuperar cosas muy pocas cosas buenas de este descanso, porque no hizo nada, se propuso a ella misma leer, hacer ejercicio, hacer cosas diferentes, sin embargo, sólo logró hacer ejercicio. Dice tener el mal de saber que tiene que hacer muchas cosas, pero no hace nada, expresa que esto le causa estrés, sin embargo, no suele hacer nada al respecto.

Dice que le ayudó mucho descansar de pacientes y el estrés del trabajo, pero al regresar sabe que le espera situaciones difíciles, porque ocurrieron muchos problemas en el hospital. Expresa que algo que le causó mucho estrés fue, que el hospital no quería pagar a los trabajadores el mes de enero ni febrero, algo que causó ansiedad en ella, pero al final de todo, si le pagaron ambos meses.

Menciona que, durante el encierro, habló con muchas personas con las que no hablaba desde hace tiempo, pero se siente muy drenada por lo mismo. Además, dice no poder dormir



durante la noche, tiene un deseo grande por dormir en la noche, pero el problema es que no logra despegarse del teléfono, entonces su plan es tomarse una pastilla Rivotril, a las 6:00 pm y lograr descansar por la noche, ya que siente que, si no es así, no se puede despegar del teléfono.

La paciente menciona que su celular está en silencio todo el día, así que la vibración o el sonido del celular ya no es el problema, el problema es una cierta adicción al celular, debido a que, no está haciendo nada, porque cuando se encuentra trabajando mira de una forma muy mínima el teléfono. Expresa que ella está consciente que es una persona muy obsesiva, ya que se arranca el cabello, siente que tiene una adicción al celular, tiene pensamientos repetitivos, pero le cuesta mucho cambiar estas conductas.

Cuenta que trató de leer su libro, pero el celular era su distracción porque lo quería revisar a menudo porque como estaba en silencio, lo revisaba continuamente para ver si tenía notificaciones. Dice que comenzará a apagar su celular para empezar a tener autocontrol sobre el mismo. Luego 15 minutos de la sesión, la paciente concluyó que lo mejor era no tomar la pastilla y tratar de dormir naturalmente, entonces mencionó tratar de leer antes de dormir y no tomar la pastilla, la cual es Rivotril y tiene un efecto calmante y sedante.

A continuación, se realizó una técnica de relajación, la cual consistía en respirar profundo, mantener el aire por 5 segundos y exhalar, este procedimiento se repitió 5 veces. Luego, la paciente mencionó, que las técnicas de relajación le ayudan mucho y además de esto, le gustan.

Dice darse cuenta de que tiene muchos pensamientos repetitivos, mencionando que piensa “esto lo voy a escribir” y luego no lo hace porque cuando toma el teléfono hace otra cosa, como ver redes sociales en vez de escribir lo que tenía pensado, así que, dice que lo realizará a mano porque piensa que eso le funcionará.

La paciente menciona que algo en lo que quiere trabajar es aprender a decir “no”, porque esto le afecta en su vida laboral y personal. También, cuenta que le gusta fantasear mucho



sobre las situaciones, por ejemplo, en esto pudo pasar esto, y esto lo realiza para “escapar” de la realidad, ya que ella es quien se encarga de manejar muchas situaciones en su vida.

Por último, P.L. menciona que ya no tiene síntomas como los que tenía el año pasado (tristeza excesiva, falta de interés general, no quería bañarse, sentimiento de vacío y ganas de llorar), dice que actualmente se siente más llena que antes, sabe que tiene un propósito, tiene objetivos, y metas. Respecto a la falta de interés expresa que ha disminuido, sin embargo, no lo ha eliminado. Ella quisiera tener a alguien para estar juntos, pero coloca un límite porque dice no interesarle a las personas, ya que ella piensa lo mismo cuando alguien le habla y cuenta cosas.

Dice que quisiera desarrollar habilidades sociales, en el sentido de relaciones afectivas, porque menciona no tener problemas de relacionarse en el trabajo y con personas que es necesario convivir, pero el problema está en que no permite que esa relación llegue más allá, aunque cuenta necesitar personas afectivas en su vida. La paciente suele ser muy desconfiada, y es un gran proceso desarrollar confianza en una relación.

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 suele ser muy contradictoria en su diálogo, ya que dice necesitar de personas, pero las aleja, quiero leer y lo voy a hacer pero prefiere dormir y ver su celular.

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

Es necesario mencionar mi nerviosismo sobre esta sesión, debido a que, es el inicio de una intervención como tal, cosa que depende totalmente de mí y no de Pruebas Proyectivas y Psicométricas. Sin embargo, a pesar de todo, fue una sesión muy eficaz y la paciente mencionó que lo hecho en las sesiones le ha ayudado.



Firma / sello de asesora: _____