

### NOTA DE CAMPO

**Nombre del practicante:** Marcela Ruiz

**Año que cursa:** 4to año

**Nº. de sesión:** 5

**Nombre del paciente:** CL

**Fecha y hora de la sesión:** 20/02/2021 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

<b>Semestre</b>	Séptimo
<b>Profesora Encargada</b>	Lcda. Dalia Valladares.

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	Brindar técnicas para el manejo del estrés.
<b>Áreas trabajadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Brindar herramientas para aprender a regular la respiración en situaciones de máximo estrés</li> <li>→ Brindar información sobre la importancia que es llevar una agenda con el fin de poder dedicarle el tiempo estimado a sola una tarea a la vez.</li> <li>→ Indicar la manera de escuchar su respiración, la va a hacer conectar con su cuerpo y de tal modo mejorar el desempeño dentro de las actividades que está haciendo.</li> </ul>
<b>Método-técnica</b>	Se comenzó la sesión brindando un espacio para 2 situaciones que la paciente necesitaba expresar, al terminar con el tiempo, se le empezaron a indicar las técnicas y comenzando por comentarle el papel importante que toma el tener prioridades y un horario establecido para evitar situaciones de estrés, por otro lado, se le comento y se le explicó como las técnicas de relajación la iban a ayudar a mantener la calma y tener un mejor manejo del estrés.

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No:



¿Por qué?

Porque la paciente logró expresarse y comprender las técnicas en su totalidad para poderlas llevar a cabo en caso las necesite en cualquier momento del día dentro de su semana.

**c. En esta sesión hubo:**

Avance: X      Retroceso: \_\_\_\_\_      Estancamiento: \_\_\_\_\_

¿Por qué?

Porque la paciente toma el espacio dentro de sesión como un lugar seguro para poder expresarse con tranquilidad y apertura total.

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

- Considera que toda la gente es tóxica especialmente con la que labora
- “Nunca va a salir de eso” es una de las frases con las que más se queda y lucha, debido a que indica que si ha tratado y sigue luchando para salir adelante
- Su hijo, le expresa que quisiera ser niña y también comenta que ella tiene el presentimiento que algo le pasó de pequeño.

**e. Observaciones conductuales del paciente:**

Considera que el estrés es algo que la acompaña de manera cotidiana. Menciona situaciones que la incomodan y hacen que predomine el estado de ánimo deprimido.

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

Tener seguridad de cómo y cuándo abordar los temas que suelen ser difíciles para la paciente. También a tener el conocimiento de cómo guiar las sesiones para la constante búsqueda de la mejoría de la paciente.

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