



NOTA DE CAMPO

Semestre: 5
Profesora encargada:
María Fernanda Jeréz

Nombre del practicante: María Fernanda González

Año que cursa: tercero

Nº. de sesión: 5

Nombre del paciente: PMRR

Fecha y hora de la sesión: 21 de febrero de 2022. 11:00am.

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

Objetivo de la sesión	Conocer y modificar el patrón de pensamientos de la paciente por medio de preguntas y la técnica de la flecha ascendente del enfoque cognitivo conductual. De igual manera, brindar técnicas de relajación y mindfulness a la paciente para poder reducir los síntomas de ansiedad.
Áreas trabajadas	Pensamientos y creencias de la paciente por medio de preguntas sobre sí misma. De esta manera, también se trabajó el autoconocimiento para mejorar la autoestima gradualmente.
Método-técnica	<u>Enfoque cognitivo conductual:</u> técnica de la flecha ascendente <u>Mindfulness:</u> consciencia corporal

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: X No:

¿Por qué? Se llevó a cabo psicoeducación a la paciente sobre la ansiedad, sus manifestaciones, el enfoque cognitivo conductual, la técnica de la flecha ascendente, mindfulness y la técnica de consciencia corporal.

En esta sesión hubo:

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Se psicoeducó a la paciente sobre la ansiedad y se llevó a cabo la práctica de la técnica de Mindfulness de “consciencia corporal”, que tiene como fin reducir los síntomas de ansiedad.

c. Información significativa de la sesión:

- Durante la sesión, la paciente comenta que el día anterior, le regalaron un nuevo teléfono (un iPhone específicamente). Durante las sesiones de evaluación, la paciente comentaba que lo que más deseaba era tener un iPhone. Debido a esto, la paciente utilizó su teléfono celular durante la mayor parte de la sesión.
- La paciente no realizó el plan paralelo de la sesión pasada (diario de logros), ya que dijo que estuvo muy aturdida con trabajos de la escuela.
- P.R. también menciona que durante la semana, estuvo muy ansiosa debido a que tendrá un juzgado contra su padre.
- Menciona que sí practicó la técnica *Qué pasaría* y que sí noto cambios en los síntomas ansiosos.
- Durante la sesión, menciona que no le gusta su cuerpo pero no conoce la razón. No hay algo específico que no le guste, solo menciona “de la cintura para abajo”. Menciona que en un colegio anterior, sufrió de bullying, por lo que aún sufre bastantes inseguridades. Sin embargo, menciona que durante este período de bullying, nadie nunca le dijo que su cuerpo era feo pero ella así lo percibe.
- Sin embargo, se le hizo ver que esta parte de su cuerpo que ella no aprecia, tiene funciones vitales como caminar, correr, saltar, etc., por lo que debía poner en práctica la gratitud y no el disgusto hacia su cuerpo. No se mostró mayor respuesta de parte de la paciente debido a la distracción del celular.
- En cuanto a su personalidad, menciona que no le gusta ningún aspecto. Se le hizo ver que era respetuosa con los demás, que le gustaba ayudar y que tenía buena habilidad para contar y narrar historias, sin embargo, no se mostró satisfecha con estas cualidades.
- También menciona que le cuesta decir que no, por miedo al rechazo y porque siempre ha sido una persona complaciente, por lo que hace lo que le piden, aunque ella no esté de acuerdo.



- El plan paralelo para la semana es escribir una carta en donde liste sus cualidades, fortalezas y recursos y que la guarde en un lugar de fácil acceso para que pueda leer la carta cuando lo necesite.

d. Observaciones conductuales del paciente:

La paciente se presentó a la sesión con el cabello peinado y una blusa de manga corta. Durante la sesión, tuvo un poco de dificultad para mantener la atención, concentración y mirada hacia la cámara, debido a que constantemente, estaba utilizando su teléfono celular.

Se mostraba relajada. Su lenguaje corporal no era muy congruente con su lenguaje verbal, ya que mencionaba que estaba nerviosa debido a la audiencia que tendrá con su padre, pero su cuerpo y la posición en la que estaba sentada, demostraba que se encontraba relajada.

P.R. se encuentra ubicada en tiempo, persona y espacio porque es capaz de hablar de sí misma y de sucesos y experiencias que ha vivido a lo largo de su vida. De igual manera, es capaz de recordar la fecha y los eventos que tiene en fechas específicas.

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

Se aprendió que en ocasiones, puede resultar muy difícil para las personas aceptar sus cualidades, ya que la baja autoestima los lleva a ser conscientes de los aspectos negativos o malos de sí mismos y no son capaces de apreciar sus cualidades y fortalezas.

De igual manera, se observó la importancia de establecer y resaltar reglas durante la sesión, como no utilizar el celular, mantener la atención, etc para poder lograr tener resultados favorables durante todo este proceso.

Firma / sello de asesora: _____