



NOTA DE CAMPO # 6

Semestre: Primer

Semestre

Profesora encargada:

Licda. Nathalia Jiménez

Nombre del practicante: Ana Gabriela Pineda Suchini

Año que cursa: Tercero

Nº. de sesión: 6

Nombre del paciente: A.F.V.C

Fecha y hora de la sesión: viernes 4 marzo 2022; Hora: 5:00 pm a 6:00 pm.

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

Objetivo de la sesión	<p>Fomentar la conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.</p> <p>Ejercitar habilidades de autoconocimiento y fomentar una visión realista y positiva de sí misma y de las propias posibilidades.</p>
Áreas trabajadas	<p>Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que la paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones.</p> <p>Autoconcepto: Imagen que se tiene de uno mismo. Se forma a partir de variables que están influenciados por las interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.</p> <p>Inteligencia emocional: Capacidad para reconocer las propias emociones. Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente.</p>

	Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.
Método-técnica	Se recaudó información mediante el diálogo socrático, el cual consiste en el diálogo entre dos personas, a través de una serie de preguntas empleado recursos hacia la resolución de sus dudas o problemas. En esta ocasión, no se le aplicaron pruebas, sino se le expuso acerca de las diferentes emociones para que reconociera los sentimientos, emociones y así poder etiquetando apropiadamente por medio de información emocional. Así como también, se realizó el examen del estado mental, asimismo, la técnica de respiración.

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: _____ X _____ No: _____

¿Por qué? A.V se presentó a la sesión de forma puntual, por lo que se pudo realizar la actividad del vídeo y la presentación interactiva. Así como también, se discutió sobre el plan paralelo el cual consistía en el journaling. Sin embargo, no se logró hacer la actividad del "árbol de los logros (autoconocimiento), el cual consistía en dibujar un árbol y escribir en las raíces, tronco y copa sus habilidad, cualidades, habilidades y capacidades con el objetivo de observar la imagen que se tiene de ella misma. Por último, se logró realizar la retroalimentación del diario de emociones, así como también, la técnica de respiración. Cabe mencionar que se realizará la actividad de "Árbol de logros" en la próxima sesión.

c. En esta sesión hubo:

Avance: X Retroceso: _____ Estancamiento: _____

¿Por qué? Se pudo obtener la información pertinente con la actividad de reconocer de las diferentes emociones. Esta actividad consistía en el video de la película 'Inside Out' y la

presentación interactiva acerca de las emociones. Sin embargo, no se pudo realizar la actividad "Árbol de logros" (conocimiento).

d. Información significativa de la sesión:

- Los primeros 10 min de la sesión se realizó la 'Técnica de Respiración Guiada', la cual ayudó a la paciente para que se relajara, se pudiera concentrar en las diferentes actividades propuestas. Por otro lado, mencionó que se imaginó en un campo lleno de flores que le recordaba a su padre (las flores preferidas).

- En relación con el plan paralelo que consistía en el diario de las emociones, donde la paciente mencionó que en su semana le había ido muy bien pero un día se enojó mucho porque sentía que nadie le hace caso o que no la toman en cuenta y que la regañan por no ayudar a sus primos con los deberes. Cabe mencionar que la paciente expresó dicho acontecimiento ya que a ella no le gusta ayudarlos con las tareas, ella lo que quiere es "hacer lo que más me gusta, hacer mis cosas".

Los demás días mencionaba que le fue muy bien, se enojó por un par de cosas que le decían sus primos, pero se iba a su habitación hacer sus respiraciones y se lograba controlar.

- Por otro lado, se le preguntó si el diario le genera ansiedad por que lo leyera su familia y lo que expresó fue "Si y no, ya que lo tengo bien escondido. Mis tíos me han preguntado qué estoy haciendo y yo les digo que tareas de psicología y ya no hacen nada más. En cambio, con mis primitos no hay problema porque no saben leer". Sin embargo, se cambió la dinámica del diario de emocionar para evitar cualquier otra emoción si alguien lo llegará a leer.

- Respecto a la actividad de video "Inside Out" comentó que le gustó esa película y expresó que es increíble como las emociones son importantes para la vida, que lo manejan a uno y que hay que tener cuidado respecto al cómo actuar en circunstancias que no tienen que ver con la emoción que presenta en dicho momento, que hay que pensar antes de actuar.

- Por otro lado, en la presentación interactiva de las emociones en Google Drive, A.V expresó que aprendió mucho de las emociones ya que muchas veces no sabía que

sentía en “X” situación. A su vez, si mencionó que las emociones a veces la controlan y no sabe como actuar, por ejemplo: el enojo.

e. Observaciones conductuales del paciente:

La paciente asistió a la sesión de forma puntual, vistiendo un atuendo de acuerdo con el clima, denotando higiene y arreglo personal. Sin embargo, se notaba a la paciente algo cansada, y mencionó que, si sentía cansada porque en la mañana ayudó con la limpieza de la casa, ayudó a sus primos con sus tareas y realizando sus tareas. Cabe mencionar que a pesar de su cansancio se mostró con gran apertura de principio a fin en la sesión.

Por otro lado, A. V ha mostrado un gran desenvolvimiento en cada sesión. Es decir, que se ha logrado expresar sin ninguna complicación narrando detalladamente los problemas, complicaciones, emociones que ha experimentado durante cada día de la semana.

La paciente no tuvo ningún problema realizar las actividades propuestas, la técnica de respiración y los planes paralelos lo ha realizado sin problema, expresando que le han gustado mucho porque le ayudan a desahogarse. Cabe resaltar que la paciente es una adolescente que no muestra ninguna complicación en su lenguaje como tartamudeos o balbuceos.

Por último, se puede mencionar que esta vez no hubo ninguna complicación respecto al ruido en el fondo, como antes mencionado se escuchaba a la tía gritar y decir malas palabras como también a sus primos haciendo ruido y el sonido de la televisión a todo volumen.

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

En esta sesión aprendí de la importancia de llegar muy informado acerca de las emociones, ya que como se mencionó anteriormente se le expuso acerca de la importancia de las emociones, su función y las distintas emociones que existen. Por otro lado, es importante mencionar que la paciente se sentía contenta porque pudo aprender acerca de este tema, pero se le explicó que no es de la noche a la mañana poder controlar de una vez dichas emociones, se requiere paciencia. A su vez, se le mencionó que a lo largo de la intervención se le enseñaran técnicas para que pueda controlar su enojo, sobre la asertividad, respeto hacia si misma, entre otras cosas para que pueda trabajar día tras día.

Es interesante saber que la paciente quiera aprender dichos temas y tener como meta poder conocerse mejor para que los demás la respeten. Cabe mencionar que se investigará más



acerca de temas para poder brindarle la mejor atención a su problemática, como también indagar acerca de unos temas.

Firma / sello de asesora: _____