

## NOTA DE CAMPO # 9

<b>Semestre:</b> Primer Semestre
<b>Profesora encargada:</b>
Licda. Nathalia Jiménez

**Nombre del practicante:** Ana Gabriela Pineda Suchini

**Año que cursa:** Tercer Año

**Nº. de sesión:** 9

**Nombre del paciente:** A.F.V.C

**Fecha y hora de la sesión:** 25 marzo 2022; 5:00p.m a 6:00 p.m.

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	Concientizar de todas las cualidades que posee; podrán auto valorarse, reconocer sus características positivas y expresarlas de forma adecuada.
<b>Áreas trabajadas</b>	<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>Retroalimentación de la sesión pasada.</p> <p>Autovaloración: valorar la forma de pensar de nosotros mismos, de la forma de actuar y de sentir para lograr ver claramente todo lo que pueda afectar los sentimientos y las acciones que sean interesantes, enriquecedores, si hacen sentir bien o mal y si se pueden llevar a crecer y poder entender.</p> <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</p>

	insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.
<b>Método-técnica</b>	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 se le expuso acerca de la autovaloración, para valorar la forma de pensar de uno mismo, de la forma de actuar para reconocer sus características positivas u expresarlas de forma adecuada. Así como también, se realizó el examen del examen mental, a su vez, la técnica de respiración "Respiración del cuadrilátero".

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_\_ X \_\_\_\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? A.V se presento a la sesión de forma puntual, por lo que se pudo realizar la respiración " Respiración del Cuadrilátero. Así como también, se discutió el plan paralelo el cual consistía en el diario emocional. A su vez, se habló acerca de algunas inquietudes por parte de la paciente. Por otro lado, se realizó una retroalimentación de los temas vistos anteriormente y las distintas actividades. Por último, se pudo realizar la actividad del "Anuncio publicitario de uno mismo".

**c. En esta sesión hubo:**

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

¿Por qué? Se pudo realizar con éxito la actividad propuesta para esta sesión. Cabe resaltar que, con esta actividad se pudo recaudar información importante para el caso. La actividad consistía en realizar un anuncio publicitario de ella misma, cuyo objetivo era que pudiera ser consciente acerca de las cualidades que ella posee, así como también reconocer sus características positivas y poder expresarlas de una forma más adecuada, dejando atrás todas aquellas inquietudes. Por otro lado, se realizó la técnica de respiración del cuadrilátero y retroalimentación de los temas vistos anteriormente.

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

- Los primeros 10 min de la sesión se realizó la técnica de respiración del cuadrilátero, la cual ayudó a la paciente para que se relajara y se pudiera concentrar en la actividad del anuncio publicitario.

Cabe mencionar que dicha técnica también ayudó a la paciente para que localizara la parte del cuerpo que sentía más “pesada”, esa parte fue la espalda. La paciente expresó que sentía una piedra muy pesada sobre la espalda, pero es debido a que no había terminado las tareas.

- En relación con el plan paralelo que consistía en el Journaling, mencionó que tuvo una semana relajada, pero al mismo tiempo con mucho que hacer, como, por ejemplo: tareas, ayudar en casa y tareas con sus primos.

Cabe mencionar que, siguiendo las herramientas de la terapeuta logró establecer un horario para tener tiempo con ella misma. Lo que indica la paciente que se ha sentido más tranquila y que no se ha enojado mucho durante la semana, es decir, ha estado relajada. Expresa que le ha ayudado el diario de emociones (solo dibujar y poner palabras clave, además de comentarlo durante la sesión).

- Respecto a la actividad de “Anuncio publicitario de si mismo”, comentó que le gustó mucho, pero le costó en pensar acerca de sus habilidades y destrezas.

Con respecto a lo que escribió alrededor fue: en sus características físicas (“chaparra”, “feliz”, “mi pelo es feo”), mental (“pienso en lo futuro”, “pensar en lo qué va a pasar en su futuro”), habilidades (“corro muy rápido”, “cocino rico”), destrezas (“ayudar a los demás”, logros (“ganó 1ero y 2do”, “conocí a mi hermano”, “tengo un amigo más” “vi a mi mamá el año pasado”) y carácter (“feliz”, “a veces soy muy enojada”).

Cabe resaltar que la paciente expresó que la autovaloración es “tener el valor a mí misma, amarme mucho tal y como soy y respetándome en todo momento”.

- La paciente mencionó que es importante conocerse a sí misma para que nadie la pueda quebrar y que su voz no se escuche mal. Asimismo, refirió que la próxima vez que vea a su madre no tendrá un nudo en la garganta y ya no se quedará callada como el año pasado.
- Cabe resaltar que la paciente expresa que primero quiere conocerse, hacerse más fuerte, poner límites, entre otras cosas más, antes de establecer una relación con su



mamá, ya que, menciona que no la conoce en totalidad, no quiere encariñarse de ella porque tiene miedo a que la abandone otra vez y finalmente, que no quiere quebrarse con ella y hablar con una voz estable.

**e. Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente asistió a la sesión de forma puntal, vistiendo un atuendo de acuerdo con el clima, denotando higiene y arreglo personal. A.V se presentó a la sesión muy tranquila y expresando que se sentía muy tranquila ya que pudo realizar sin ningún problema sus tareas durante la semana, asimismo, realizar con un horario todas sus actividades de los días de la semana. Por otro lado, expresó que el diario de las emociones le ha ayudado mucho y que después de escribir se siente muy relajada, ya que, expresa que "siento que estoy hablando con usted".

A.V ha mostrado un gran avance respecto a la fluidez de su conversación. Es decir, que se ha logrado un gran vínculo. Ya que, las técnicas de respiración y el diario de emociones han ayudado en la manera de que la paciente pueda "desahogarse" de una forma que la paciente se siente segura y la terapeuta comprenda de una forma no verbal el comportamiento o lo que quiere expresar en letras y que no logra decir durante la sesión. Cabe resaltar que la paciente no presenta ninguna complicación en su lenguaje como tartamudeos o balbuceos.

Por último, se puede mencionar que la paciente se observaba muy tranquila y sin que nadie la molestara. No había ruido, gritos o sonidos de la televisión.

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

Dentro de esta sesión, aprendí que debo de llegar muy informada acerca de la autovaloración; beneficios, ejercicios, entre otras cosas más, para que la paciente pueda comprender acerca de un tema que es muy importante para su desarrollo persona y que este puede ayudarle mucho en poder establecer seguridad en ella misma para que pueda establecer cierta seguridad hacia los demás. Por otro lado, es importante mencionar que la paciente muestra mucho interés acerca de los temas vistos porque como ella expresaba durante la sesión que quiere conocerse mejor; estableciendo límites, conocerse más, sentirse más confianza en ella misma para lograr sus metas propuestas, como lo expresa en su entrevista. Me parece curioso y al mismo tiempo que la paciente presente tanta emoción, disposición y que quiera aprender de los temas de la autoestima y los componentes.



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