

## NOTA DE CAMPO # 11 y 12

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

**Año que cursa:** Tercer Año.

**Nº. de sesión:** 11 y 12

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

**Fecha y hora de la sesión:**

**Semestre:** Primer  
Semestre

**Profesora encargada:**

Licda. Nathalia Jiménez

- Sesión 11 - jueves 7 abril 2022 (reposición); Hora: 3:00 pm a 4:00 pm
- Sesión 12- jueves 7 abril 2022 (sesión del viernes); hora: 4:00 pm a 5:00pm

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	<p>Sesión 11: Fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. A su vez, identificar situaciones que afectan la seguridad de sí mismo.</p> <p>Sesión 12: Identificar la ira, para poder gestionar de manera más asertiva y aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional por medio de técnicas de afrontamiento</p>
<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 y retroalimentación de la sesión pasada.</p> <p>Autoaceptación: Evaluar la capacidad que tiene para aceptar sus propias debilidades y virtudes, de modo que pueda afrontar el día a día sin miedo al fracaso.</p> <p>Autorregulación de emociones: capacidad de control y gestión en los pensamientos, emociones y acciones desagradables.</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,</p>



	comportamiento, cualquier idea inusual o percepción 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 autoaceptación y la autorregulación mediante presentaciones interactivas para que pudiera identificar emociones como la ira y el enojo, y así poder etiquetando apropiadamente por medio de información emocional. Así como también, se realizó el examen del examen menta, así como también, la técnica de respiración "Medidor Emocional".

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

¿Por qué? A.V se presentó a las sesiones de forma puntual. En cada una de las sesiones se realizaron las diferentes técnicas de respiración; en la sesión 1, la técnica de respiración del globo, y en la sesión 11, la técnica de "Soplo en calma". Se discutió acerca del plan paralelo asignado de la semana anterior, el diario de emociones, así mismo, acontecimientos incómodos o molestos que le pudieron ocurrir durante el transcurso de la semana. Cabe mencionar que la sesión anterior no se tuvo ya que la paciente y su familia se encontraban en una reunión familiar y no lograron llegar a tiempo a la sesión.

Por otro lado, se expuso en la sesión 11 (autoaceptación) y sesión 12 (autorregulación de emociones) mediante presentaciones interactivas. A su vez, se realizaron diversas actividades dentro de cada uno de los temas de las diferentes sesiones.

Así como también, se pudo asignar el plan paralelo para la semana después de la Semana Santa y se realizó el examen del estado mental en ambas sesiones.

**c. En esta sesión hubo:**

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



¿Por qué? Considero que hubo avance ya que se pudo observar algunas incomodidades explicadas por la paciente, se pudo cubrir los dos temas en las dos horas seguidas, se pudo observar que la paciente tiene un mejor control en sus emociones, entre otras cosas.

Cabe mencionar que se pudo realizar tanto la reposición (sesión 11) con éxito. A su vez, a petición de los cuidadores de la paciente se adelantó la sesión 12 del viernes, el mismo día. Es decir, se tuvieron 2 sesiones seguidas (2 horas).

Por último, se realizaron las técnicas de respiración, asignación de planes paralelos para la semana después de la Semana Santa y el examen del estado mental.

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

**Sesión 11 (reposición):** Esta sesión se dio a de 3:00 a 4:00pm.

- Los primeros 10 min de la sesión se realizó la “técnica de respiración con el globo”, cuyo objetivo era observar y tomar anotaciones sobre el estado emocional de la paciente la cual ayudó para que se relajara. Por otro lado, se pudo observar que la paciente se sentía más tranquila y logró entender que al poder acumular “enojo” o algo más podría tener respuestas negativas en su cuerpo.
- Después de la técnica de respiración, A.V mencionó que el día que no se pudo conectar (debido que tuvo una reunión familiar y no llegó a tiempo), al principio, se enojó con su familia porque el viernes ya lo tiene apartado y que lo espera ansiosamente ya que es un momento donde ella puede desahogarse con la terapeuta y al no tener ese día se sintió “encerrada” o “bloqueada”.
- Con relación a lo que se habló en la sesión, fue que durante las dos semanas ha estado tranquila y sin enojarse “tanto”. Sin embargo, si se enojó en unas ocasiones, pero no al extremo como cuando recién empezó con la terapia, por otro lado, mencionó que se sentía más tranquila ya que las presentaciones y con los distintos ejercicios de tarea, le han servido a darle nombre a las emociones y poder controlarse. “no es fácil, pero estoy haciendo todo lo posible”, expresó A.V.
- Respecto a la presentación interactiva, video y actividades acerca de la “importancia de cuidarse a sí mismo”, la paciente comprendió sobre la importancia de su cuidado. Se pudo observar que la paciente si encontraba mucho sentido acerca de este tema y la importancia para su crecimiento tanto persona, social, familiar y escolar. Por otro lado, mencionó que le gustaría tener ese tiempo para conocerse ya que considera que esto la puede ayudar



mucho para recuperar su confianza en si misma. Por último, se le mencionó que se le iba a enviar una infografía de la importancia de cuidarse a sí mismo, algunas recomendaciones y ejemplos de actividades para realizar en su tiempo libre.

- En el ejercicio que se realizó junto con la paciente fue un horario. Este tenía como objetivo en poder ordenar y también priorizar su espacio para poder tener un estructura y para que ella pudiera marcar sus "límites" con su familia.

Así mismo, se le mencionó que lo debe de tener en un lugar visible y ponerlo en practica durante la semana santa. A su vez, que tendría que hablarlo con su tía.

Cabe mencionar que la paciente expresó que se sentía muy contenta por esta tarea ya que le gusta la organización y agendar "cosas" pero principalmente podrá tener un tiempo para ella misma. A su vez, mencionó que su tía iba a respetar dicho horario.

- Por último, se le mencionó que aparte de poner en práctica su horario debe de leer una parábola "El verdadero valor del anillo", esta tiene como objetivo en que pueda conocer acerca de la importancia de conocerse, valorarse y apreciarse a sí misma. Cabe resaltar que la paciente aparte de leerla deberá de contarle a la terapeuta que mensaje le dejó esa parábola.

**Sesión 12:** Esta sesión correspondía al día viernes 8, sin embargo, la cuidadora de la paciente sugirió que ambas sesiones se dieran el mismo día, lo cual se accedió a tener ambas sesiones. Esta sesión se dio a de 4:00 a 5:00pm.

- En dicha sesión que correspondía al día viernes, en los primero 10 min se realizó otra técnica de respiración "soplo en calma" esta técnica más que todo iba a ayudar a que la paciente se relajara y se despejara de la sesión anterior para así poder concentrarse y rendir mejor.
- Por otro lado, en la presentación interactiva acerca de la regulación de emociones, la paciente se mostró interesada, pero al mismo tiempo sabía acerca del tema ya que al principios de la intervención se le había expuesto acerca de las diferentes emociones, las funciones, etcétera. Por lo que, se le hizo más fácil entender acerca de cómo poder controlarlas ya que también se le había enseñado a regularlas y poder darles nombre, identificarlas y hasta darle color a dichas emociones.
- Con respecto a la "técnica del semáforo emocional", es una técnica que se utiliza para poder "regular" o "controlar" las emociones negativas.



Se le explicó en qué consiste la técnica del semáforo, el significado de cada color y qué hacer con cada color, con el fin de qué pueda aprender a controlar las emociones negativas. Así como también se le dio algunas recomendaciones para que pueda hacer en cada uno de los colores.

- Por último, se le asignó una pequeña actividad para poder aplicar la técnica del semáforo de las emociones que consistía en realizar un semáforo con dichos colores y tenerla visible en su casa. A su vez, se le explicó que puede realizar junto con el horario asignado la sesión anterior ya que se puede poner en practica si en dado caso algo no sale bien en alguna actividad o se encuentre en una situación que no sea de su agrado. También para que la paciente pueda tener una buena comunicación con su familia.
- Cabe resaltar que se tenía en cuenta poder explicarle a la tía acerca de ambas tareas y la importancia que pueda acceder o apoyarla para que se pueda ver avance en su tratamiento, sin embargo, la tía no se encontraba en casa en dicho momento. Así que se decidió explicarle a la paciente a como debe de tomar ciertos "comentarios" o "respuestas negativas" con asertividad.

**e. Observaciones conductuales del paciente:**

A.V asistió a la sesión de forma puntual, vistiendo un atuendo detonando higiene y arreglo persona. Se pudo observar que la paciente se encontraba muy relajada ya que "alfin" puede tener su sesión con la terapeuta. Por otro lado, si mencionó que le había hecho falta tener la sesión la semana anterior ya que los viernes era su día de "desahogo". A su vez, mencionó que se encontraba un poco cansada por que ayudó a su tía con la limpieza de su casa y "cargar" agua del pozo a la casa. Cabe mencionar que a pesar de eso la paciente pudo terminar ambas sesiones sin ningún problema.

A.V ha mostrado un gran desenvolvimiento en cuanto a las sesiones, ya que, se ha podido observar su cambio respecto a su estado de ánimo. Cabe resaltar que la paciente expresó su agradecimiento por que podía desahogarse sin ningún problema con la terapeuta, además que la pudiera ayudar a conocerse mejor para tener una mejor relación con ella misma y con los demás.

Por otra parte, se puede mencionar que la paciente no mostro complicación en ninguna actividad, técnica de respiración a lo largo de las dos sesiones. Cabe resaltar que al paciente no presentó ninguna complicación en su comunicación.



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

En este caso mi aprendizaje como terapeuta es que algunas veces se presentarán situaciones por las cuales la paciente no se pueda presentar en más de alguna sesión y que se debe de tener paciencia y sobre todo comprender que algunos procesos requieren tiempo y tomarlo con calma.

Por otro lado, si considero que dos sesiones seguidas con la paciente en esta modalidad pueden ser que si sea una buena idea, sin embargo, si era cansado tanto como para la paciente como para la terapeuta ya que son dos horas en las que se debe de estar enfrente a la computadora es difícil pero se pudo acabar la sesión con la mejor retroalimentación de la paciente y el progreso que presenta.

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