**NOTA DE CAMPO # 14**

|  |
| --- |
| **Semestre: Octavo Semestre** |
| **Profesora encargada:** |
| **Lcda. Dalia Valladares** |

**Nombre del practicante:** Fátima Castellanos

**Año que cursa:** Cuarto año

**N°. de sesión:** 14

**Nombre del paciente:** H.G.M.M.

**Fecha y hora de la sesión:** 30 de octubre de 2021, 08:00-09:00

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | Instruir el entrenamiento en solución de problemas como herramienta para canalizar sus preocupaciones, junto a aprender a hacer uso de herramientas para comunicarse asertivamente con otros. |
| **Áreas trabajadas** | Según Aaron Beck (1985), refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas. Igualmente, Lang (2002), expone que es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenaza o peligros. |
| **Recursos utilizados** | Lápiz  Lapicero  Expediente clínico  Hojas en blanco |
| **Método-técnica** | Mediante este tipo de juegos o dinámicas se pretende profundizar en el conocimiento de uno mismo, con la propuesta de situaciones que inviten a la reflexión, mediante la expresión de sentimientos, etc. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí X No

¿Por qué? Si, se puso en práctica nuevamente las estrategias adecuadas.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Si, se replantearon las técnicas y estrategias que funcionaron en su ansiedad.

1. **Información significativa de la sesión (aspectos importantes, información relevante, entre otros):**

Al comienzo de la sesión, indicó que había tenido dos días de alergias pero que logró detectar si era ansiedad o por el clima. Igualmente, describió que ha puesto a prueba las estrategias y le han funcionado en momentos de ansiedad o culpabilidad. Pese a que no ha conversado con su mamá, ha observado que poner límites y dar su punto de vista es necesario para sentirse mejor.

Resaltó la mejoría que tuvo del semestre pasado a este, describiendo que encontrar el origen del problema, la técnica de relajación de Jacobson, escribir los pensamientos, realizar una pintura, salir a tomar sol, poner a prueba la verdad que dicen otros, etc., son estrategias que la han apoyado en la disminución de síntomas del trastorno de ansiedad generalizada con ataques de pánico.

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

Resaltar las herramientas más funcionales, así como de poner a prueba los conocimientos adquiridos a lo largo del semestre.

**Observaciones:**

Se mostró más calmada y alegre, pese a que le preocupaban los exámenes médicos de su hija. Resaltó que no debe preocuparse por algo que no ha pasado, lo que la ha ayudado a sentirse menos ansiosa.

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