**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre:** Octavo |
| **Profesora encargada:** |
| Licda. Mafer Jerez |

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 13

**Nombre del paciente:** C.E.S.G.

**Fecha y hora de la sesión:** 22 de octubre de 2021, 15:00 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Guiar a la paciente a delimitar sus objetivos personales en función del grado de dificultad, tiempo, talentos y habilidades. |
| **Áreas trabajadas** | * Metas * Análisis * Talentos y habilidades * Crecimiento personal |
| **Método-técnica** | **Plan de mejora personal**: esta técnica tiene como objetivo definir aquellos aspectos que el paciente desea cambiar a corto, mediano o largo plazo con el fin de propiciar una mejora generalizada, el paciente debe de identificar dos cuestiones fundamentales: 1. Temas que dese mejorar y 2. Dificultad que puede encontrar. Eso se realiza en una tabla de cinco columnas (Leila Nomen, 2015). |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: No: x

¿Por qué? Debido a que la paciente se conectó tarde e indicó que no se sentía bien por una situación que acababa de ocurrir.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Porque la paciente logró reconocer que debe de celebrar y aplaudirse sus pequeños logros del día a día (ej. hacer la cama, arreglarse, entre otros), también porque refiere ya no tener problemas para dormir.

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

La paciente se conectó 20 minutos tarde, al momento de entrar a sesión rápidamente comentó “estoy mal, muy muy muy mal”, añadió que ella desde la mañana no tenía “ganas” de salir de su casa, pero su hermano le pidió favor de llevarlo a colocarse la vacuna contra el Covid-19, luego de eso él le dijo que, si podía llevarlo a su trabajo, la paciente refiere que ella no quería porque estaba muy nublado y ya iba a comenzar a llover, pero de igual forma lo llevo. Indica que en el camino comenzó a llover fuerte y recordó que había dejado su computadora nueva en el balcón de la casa, intentó apresurarse para llegar rápido y casi choca con otro carro por haberse pasado una luz roja en el semáforo y seguido de eso otro carro casi le choca a ella.

Menciona que llego a su casa y efectivamente la computadora estaba completamente mojada, refiere “soy una estúpida no tuve que dejarla ahí, siempre me pasan estas cosas porque soy muy despistada y descuidada, mi novio me va a matar porque con eso que me anda reconquistando él me compro la computadora carísima y la mando a traer desde Estados Unidos”. Posteriormente la paciente salió de su casa y se subió a su carro indicando que le llevaría la computadora a un amigo que es técnico.

Mientras iba manejando la paciente evidenció pensamientos ansiosos tipo “bola de nieve” es decir, un pensamiento la llevaba a otro y así sucesivamente, refirió “soy una tonta, mi novio me va a matar, no tendré computadora, no podré estudiar para mi privado, no podre hacer mi privado mañana, lo voy a perder y ya no me graduaré”. Luego de esto ella llegó con el técnico y comentó que esperaría en su carro.

Nuevamente dentro del carro, expresó que aparte de lo sucedido con la computadora, había tenido una muy buena semana, pero que el miércoles que era asueto se sintió “sola” porque su novio no pudo ir a verla, pero también porque ese día tuvo unos problemas con su tío (que es como su hermano porque tienen la misma edad) y él la bloqueo de las redes sociales, lo cual la hizo sentir rechazada, también ese día se enteró de que su madre había venido al país y organizó un almuerzo familiar, pero ella no le comentó que vendría y tampoco la invitó al almuerzo, lo cual la hizo sentir abandonada.

La paciente refirió que estas dos situaciones la hicieron sentir “terriblemente mal” y que le comentó a su novio, él le dijo que se calmara y ella le respondió “necesito llorar, gritar y desahogarme, necesito que sepan que yo existo, que soy humana y que también tengo sentimientos”. Indica que luego de decir eso se sintió más tranquila y comenzó a escribir en su autorregistro e identifico que ella tiene muchas heridas desde la infancia porque desde que nació la rechazaron y depreciaron diciéndole constantemente “eres una india y coja”, también porque su padre los abandonó y cuando regresó lo mataron y porque para su madre ella “no existe”.

Menciona que reconocer esas heridas le permitieron identificar que sus sentimientos más constantes son el miedo al rechazo y abandono, esto la ha llevado a evitar que ella cree relaciones interpersonales, conviva con amigos y antes tener novio, porque siempre tiene miedo de que la rechacen, que la hagan de menos o que la traicionen, añade que por eso “no sale de su burbuja” porque considera que si sale hará algo mal y todos se burlaran de ella.

Finalmente, refirió que todo esto la llevo a pensar que es hora de comenzar a luchar contra todos estos problemas y que se quiere arriesgar a realizar muchas cosas que no hacía por miedo, por ejemplo, su privado y sacar una maestría, también arreglarse, maquillarse y salir de viaje, comenta que quiere vivir un día a la vez y reconocer sus logros diarios, porque si bien hay días buenos y días malos, todo es un proceso y quiere vivirlo para poder alcanzar todo lo que se propone.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente al inicio no colocó su cámara, por lo cual, no se pudo observar adecuadamente su postura y mirada y expresión, sin embargo, casi al final de la sesión la encendió, su atuendo era formal, su higiene personal era adecuada, su postura fue erguida (aunque estaba sentada en el carro) y su mirada y expresión denotaban amabilidad y preocupación.

Con relación a su conducta, fue amable, cooperativa y franca, en ningún momento se mostró temerosa, hostil o cautelosa. Su tono de voz, su habla y velocidad eran normales y contó todo con bastantes detalles. Su estado de ánimo y afecto muestran culpa, preocupación, frustración, ansiedad y tristeza, este estado de ánimo era adecuado para el contenido del pensamiento, pero se encontraba en un nivel de intensidad elevado.

No presentó alucinaciones, percepciones defectuosas, ideas delirantes, malinterpretaciones ni ideas obsesivas o fóbicas. Se encontraba orientada en tiempo, persona y lugar, su aprendizaje y base de información e inteligencia se encuentran en excelente estado. Sin embargo, su memoria, atención, concentración se encuentran alterados, indicó en varias ocasiones “todo se me olvida” y “diablos no me acuerdo de nada”.

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

Como terapeutas es nuestra responsabilidad resguardar la vida de los pacientes, por ende, cuando se encuentran en una situación estresante o con alta carga emocional es necesario poder evaluar el ambiente para asegurar que no exista ningún peligro.