**NOTA DE CAMPO**

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

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 4

**Nombre del paciente:** Z.I.D.L.A.

**Fecha y hora de la sesión:** 19 de agosto de 2021, 16:00 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Mejorar la conciencia de los contenidos de la mente de la paciente por medio de la técnica mindfulness. |
| **Áreas trabajadas** | * Aquí y ahora * Intencionalidad * Consciencia * Aceptación * Atención |
| **Método-técnica** | El mindfulness consiste en prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar, es la conciencia de la experiencia presente con aceptación que denota atención y recuerdo. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x No:

¿Por qué? Debido a que se logró que la paciente mejorará su conciencia sobre los contenidos de su mente.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Porque la paciente logró poner en práctica la respiración consciente en su vida cotidiana y porque logró unir esta técnica con el mindfulness.

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

La paciente se conecto puntual, indico que estaba emocionada por tener sesión de nuevo y que sentía que la semana “se le estaba pasando muy rápido”, seguido comentó que estaba feliz porque en la semana, en dos situaciones, había logrado poner en práctica adecuadamente la respiración consciente.

Refiere que la primera situación fue porque sintió que estaba siendo “muy controladora” con su expareja porque estaba revisando constantemente si él estaba en línea en WhatsApp y su última vez, comenta que sabía que no era bueno para ella estar revisando y que decidió practicar la respiración consciente, luego identificar su emoción en ese momento y luego buscar soluciones para esa situación.

La segunda situación refiere que fue con relación a su entorno familiar, ya que se había molestado con sus hermanos porque “no ayudan en nada”, la paciente es la única que aporta económicamente a su casa y es la única que apoya en este sentido a su mamá, comenta que siente que no le alcanza el dinero para sostenerse y que le enoja y le da colera que sus hermanos no la ayudan con ningún gasto relacionado con su madre. Menciona que sabía que pelear con sus hermanos no la llevaría a ningún lado y que de nuevo decidió que era mejor respirar, identificar la emoción y buscar una solución.

Seguido de esto se dio inició a la intervención, mencionó que estaba muy feliz de hacer algo relacionado con la respiración y la meditación porque eso le gustaba mucho, al finalizar con la actividad ella refirió que se sentía “muchísimo mejor y más relajada”, sentía que “por primera vez se había liberado de todo”.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó con vestimenta formal adecuada para su edad, pelo suelto, maquillaje y pelo suelto con accesorios, su higiene persona era muy prolija y cuidadosa, su postura fue relajada y su mirada y expresión denotaban felicidad y disposición.

La paciente se mostró cooperativa, franca y abierta, en ningún momento se mostró temerosa, hostil o cautelosa. Su estado de ánimo era de calma y felicidad, sin embargo, al hablar de la situación económica en su hogar su estado de ánimo era de aflicción, no obstante, este era adecuado para el contenido del pensamiento y se encontraba en una intensidad normal. Así mismo, su lenguaje verbal y no verbal eran coherentes.

No presenta alucinaciones, percepciones defectuosas, ideas delirantes, malinterpretaciones ni ideas fóbicas o delirantes. Se encuentra orientada en tiempo, persona y lugar, y su memoria, aprendizaje, atención, concentración, base de información e inteligencia se encuentran en excelente estado. Finalmente es capaz de comprender proverbios y analogías.

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

Al realizar técnicas de relajación, respiración o mindfulness es necesario determinar si el paciente está listo para realizarlo, en muchas ocasiones los pacientes puede que lleguen bajo mucho estrés o con un estado de ánimo alterado que dificulte la realización de las actividades, por ende, siempre se debe de tener un plan de sesión flexible.

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