**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre: 2o** |
| **Profesora encargada:** |
| **Lcda. María Fernanda Jerez** |

**Nombre del practicante:** José Fernando Dávila

**Año que cursa:** 4o

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** A.C

**Fecha y hora de la sesión:** 9-12-2021 de 9:15 a.m. a 10:15 a.m.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Mejorar la comunicación asertiva en la paciente |
| **Áreas trabajadas** | * Reestructuración de creencias irracionales y pensamientos negativos. * Autoconsciencia |
| **Método-técnica** | Mindfulness: Consiste en prestar atención a la experiencia presente de forma consciente, aceptando la carga emocional, pensamientos y sensaciones corporales. Motiva a la persona a ubicarse en el presente y el aquí y ahora (Rubín Martín, 2015).. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_x\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? Se logró cumplir con los ejercicios planeados para trabajar durante la sesión, pudiendo explicar las herramienta a la paciente y su uso en la experiencia cotidiana. Asimismo, se pudo abarcar otros temas que causan malestar actual.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente refiere que ha encontrado una gran utilidad al proceso para adaptarse de mejor forma a su realidad actual, así como tomar una nueva perspectiva ante el malestar actual.

1. **Información significativa de la sesión:** Refiere haber encontrado dificultad con su nuevo jefe en el trabajo, quien ha hecho cambios radicales en el ambiente, causando la insatisfacción de ella y sus colegas. Siente una gran frustración por esta situación y ha considerado que puede haber un momento en el que no aguante el enojo y termine gritándole o causando una escena.

Quiere dejar un legado al mundo, refiriendo que es parte de sus deseos escribir un libro o hacer un emprendimiento para enseñar a estudiantes y seguir ejerciendo como maestra, ya que considera que tiene bastantes habilidades que podría compartir con los demás y generar un impacto positivo.

1. **e. Observaciones conductuales del paciente:** La paciente asistió a la sesión portando una vestimenta casual, denotando higiene y arreglo personal adecuado. Se mostró sumamente colaboradora durante el proceso y con un buen ánimo para trabajar. Su tono de voz fue estable y no evidenciaba alguna dificultad para el lenguaje como tartamudeos o balbuceos, estuvo dispuesta a compartir sus problemas sin mayor defensividad. Se observó una mayor relajación en su estado de ánimo y pensamiento más optimista.

No se observaron alteraciones en su pensamiento como delirios o alucinaciones, sin embargo, refería constantemente una necesidad por tener el control de las situaciones y que esta es una cualidad que es consciente de su impacto negativo.

Su capacidad para la memoria a corto y largo plazo no muestra alteraciones, algo evidenciado en las historias de su pasado y otros datos provistos de la historia clínica. Es capaz de ubicarse en tiempo, espacio y persona.

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

Los problemas en el área de trabajo pueden afectar el estado de ánimo general de las personas. La insatisfacción en esta área puede generar un impacto negativo que afecte la motivación en otras actividades.

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