|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Primer |
| **Profesora Encargada** | Lcda. María Fernanda Jeréz |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 14

**Nombre del paciente:** Nataly Ariana Corzo Leiva

**Fecha y hora de la sesión:** 29 de octubre del 2021, 4:15-5:15pm.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Disminuir los rasgos de ansiedad de la paciente por medio del Entrenamiento de Autoinstrucciones y por medio de técnicas de relajación, entre ellas la Relajación Muscular Profunda y la Respiración Diafragmática.  Brindar opciones de objetos sensoriales para aliviar la ansiedad en su vida cotidiana. |
| **Áreas trabajadas** | - Ansiedad: identificar los síntomas ansiosos de la paciente y lograr controlarlos por medio de técnicas.  - Depresión: identificar los síntomas de la depresión como estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnia, inutilidad, pérdida de energía en la paciente.  - Estado de ánimo: identificar la estabilidad emocional de la paciente en situaciones específicas  - Pensamientos: ser consciente de las ideas y creencias que se tiene durante el día y entender que tienen efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo. |
| **Método-técnica** | Enfoque Cognitivo-Conductual: ayudar a la paciente a cambiar los pensamientos poco adaptativos o disfuncionales que están en la base de la problemática y que contribuyen a mantenerla. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: No: X

¿Por qué? La paciente decidió abordar los sentimientos negativos que le provoca su relación de noviazgo. Por esa razón, se le dio importancia a escucharla y darle técnica de empatía y que hiciera un autoanálisis con respecto a las actitudes y críticas que tiene hacia ella misma en base a los comentarios de su novio.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente comentó sobre su relación con su hermana mayor y cómo han seguido en paz. Con su madre tuvo un pequeño desacuerdo, pero refirió que no se sintió mal como en otras ocasiones lo hace. Se abordó los sentimientos y opiniones que tiene acerca de su noviazgo, desarrollando lo que es la autoestima, colocarse como prioridad y la capacidad de autoanálisis sin juicios. Por lo mismo, la paciente se pudo desenvolver de manera cómoda durante la sesión, y realizó comentarios honestos.

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

La paciente tuvo una discusión con su pareja, porque siente que él no le tiene la confianza para hablarse de sus problemas, cuando ella considera que realiza todas las acciones correctas para que lo haga: le da su espacio, es respetuosa, amable, entre otras. Se le pidió que calificara del 1-10 qué tan atenta es ella en su noviazgo y que lo hiciera también con su novio. Se calificó a ella en un 8, y a su novio en un 5.

La paciente expresó que su novio le ha dado la etiqueta de “intensa”, lo cual ha ella le ha causado sentimientos de tristeza porque no siente que lo sea, pero porque ya se lo dije una vez en el pasado, suele otra vez “empezárselo a creer”. Se le cuestionó dicha etiqueta y lo que significa ser una persona “intensa”, para entender si cumple con los requisitos y el significado que ella le da. Se le exhortó a utilizar la empatía nuevamente y lo cuestionarse si los comentarios que le hacen su novio son para mejorar la relación, o que tienen un efecto negativo en ella donde duda de sus propias capacidades.

1. **Observaciones conductuales de la paciente:**

La paciente se mostró como una persona con higiene general, mantuvo una postura curvada y solía comerse las uñas al contestar preguntas. Sin embargo, las respondía con naturalidad y espontaneidad. En cuanto a su aspecto físico, la paciente utilizó su cabello suelto y ropa deportiva.

La fluidez general del lenguaje fue lenta y controlada. La paciente contestó todas las preguntas realizadas con naturalidad, aunque las acompañaba de una sonrisa tímida. Tuvo una actitud de colaboración al comentar sobre los problemas que le afectan en su vida cotidiana. Mostró amabilidad y disposición, y en esta ocasión pudo detallar su conversación sin tenérselo que pedir, aunque sus respuestas siempre fueron concisas. Su estado de ánimo hoy se caracterizó por felicidad.

En cuanto al contenido del pensamiento, la paciente expresó sentirse descontenta porque no sabe cómo más apoyar a su novio para que él le tenga confianza para hablar de sus problemas. Se cuestionó las ideas irracionales que tiene y hacerle ver cuáles son las bases de la misma.

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

Es importante cuestionarle a la paciente sus creencias irracionales para entender la base en la que fueron construidas. En el caso de la paciente, le han realizado varios comentarios negativos que le han afectado negativamente, y en base a ellos, construyó su autoestima. Por eso, es importante hacérselo ver a la paciente para que ella decida que quiere hacer con sus fortalezas.