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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 15

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

**Fecha y hora de la sesión:** 5 de noviembre 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: X No: \_

¿Por qué? Se pudo explicar algunas técnicas para disminuir los rasgos de ansiedad en la paciente como Relajación Muscular Profunda, Respiración Diafragmática y Entrenamiento de Autoinstrucciones. También, se pudo brindar opciones de objetos sensoriales para aliviar la ansiedad en las manos.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente pudo identificar situaciones que le provocan ansiedad en su día a día, y se pudo explicar lo que son las autoinstrucciones y la importancia de tener un dialogo interno positivo al presentarse a situaciones desagradables. Tuvo un buen entendimiento de la técnica, y realizó comentarios acerca de las técnicas de relajación y de exposición hacia eventos que le provocan ansiedad.

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

La paciente explicó que a pesar que está empezando a trabajar en una empresa nueva, no le gusta lo que hace. Comenta que a ella la contrataron para el área de auditoría, pero que en sus labores diarios se dedica a contestar llamada como lo hacía en el call center. Refiere que “me da muchísima ansiedad estar al teléfono con alguien más”. Explica que esto fue porque cuando contesta las llamadas, la persona con quien se comunica normalmente está enojada, le grita y le empieza a alegar. Se abordaron que pensamientos vienen a su mente ante esta situación ansiógena, sus creencias como tal, y los estados de ánimo que le provoca. Por lo mismo, se pudo realizar el ejercicio de entrenamiento de autoinstrucciones ante esta situación, cambiando los diálogos internos que ella tiene.

Además, comentó sobre otra situación que la hizo sentir mal, y fue que regresó al gimnasio a practicar jiu-jitsu, y se frustró porque no podía realizar los ejercicios como antes. Por lo que nuevamente se hizo el ejercicio de entrenamiento de autoinstrucciones ante esta situación.

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 que se ha sentido cansada estas últimas semanas y comentó que está descontenta con su trabajo y con las labores que le piden hacer. Pudo expresar su sintomatología ansiosa a la terapeuta.

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

Normalmente, cuando se tiene un plan de sesión en el que se quiere brindar alguna técnica, el terapeuta hace tiempo para explicarla y trata de encontrar el mejor momento. En el caso de esta sesión, aprendí que se puede brindar la técnica a través del discurso del malestar de la paciente, que, en este caso, era su estrés hacia las labores diarias de su trabajo. Por lo mismo, brindar la técnica fue más fructífero para la paciente porque se utilizaron ejemplos concretos y reales que le han causado malestar.