|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | VII |
| **Profesora Encargada** | Lcda. María Fernanda Jerez |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Valentina Bejot M.

**Año que cursa:** Cuarto Año

**N°. de sesión:** 8

**Nombre del paciente:** V.D.P.

**Fecha y hora de la sesión:** 12 de marzo del 2021, de 15 a 16 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Continuar con la intervención brindándole técnicas que le permitan a la paciente disminuir sus síntomas de ansiedad. |
| **Áreas trabajadas** | * Creencias acerca de su fobia al vómito * Síntomas de ansiedad |
| **Método-técnica** | Observación, diálogo y técnica de Mindfulness. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_\_\_\_X\_\_\_\_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_

*¿Por qué?* Se logró realizar un repaso acerca de la técnica aprendida en la sesión anterior, la cual fue la Técnica 5,4,3,2,1. Además, se logró cumplir con lo establecido para esa sesión, siendo esto la aplicación de la técnica de Mindfulness, explicándole a detalle el objetivo, los beneficios, los distintos tipos de actividades y/o ejercicios que se pueden utilizar para llegar a un estado de mindfuelness.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: \_\_\_\_\_X\_\_\_\_\_ Retroceso: Estancamiento:

*¿Por qué?* Se observó que sí se recordó acerca de la técnica de 5,4,3,2,1, y la supo poner en práctica. Así mismo, la paciente logró identificar los beneficios personales que la técnica de mindfulness podrían causar, y se observó que disfrutó la relajación guiada, a pesar de que mencionó que se le dificultó al principio.

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

Al principio de la sesión se conversó acerca de cómo la semana de la paciente estuvo, y refirió que estuvo un poco tranquila a pesar de que se encontraba en semana de exámenes. Luego, se dio lugar a un pequeño repaso acerca de lo platicado la semana anterior acerca d ela técnica 5,4,3,2,1, a lo cual la paciente pareció haber comprendido a totalidad, y esto le ayudó a recordarse bien de lo que consistía dicha técnica.

Después de ese repaso, se dio lugar a la aplicación de la técnica de Mindfulness. Se sabe que con pacientes que presentan una ansiedad muy prominente, es necesario explicar con detalle y especificación, en lo que consiste las técnicas, los beneficios, los objetivos y principalmente, en qué le podrán ayudar. Por esta razón, se le explicó detenidamente a la paciente qué es la técnica de mindfulness, los beneficios que esta conlleva, el objetivo específico o lo que pretende, y luego se tuvo un diálogo socrático para indagar acerca de cómo esta técnica podría ayudar a la paciente en su problemática.

Luego, se dio lugar a explicarle que para llegar a este estado de mindfulness, es posible utilizar diversas actividades como el yoga, la meditación, la oración, el deporte, el escribir, bailar, entre otras. Y para que la paciente obtuviera un entendimiento más profundo de lo que pretende esta técnica, se le colocó un video de una meditación guiada para la ansiedad. Al finalizar de ver este video, se conversó con la paciente acerca de cómo se sintió, a lo que ella respondió “al principio fue muy difícil lograr concentrarme porque aquí en mi casa hay mucho ruido, pero luego de unos minutos me pude concentrar y la verdad es de que me gustó mucho esta meditación, pensé que no me iba a gustar, pero sí”.

**Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó a la sesión vía BB con su cabello suelto y con vestimenta adecuada para la ocasión. Se mostró en estado alerta en todo momento, logrando contestar a las preguntas que se le hacían de los temas que se estaban abordando. Así mismo, mostró una actitud de apertura, haciendo que se le fuera más fácil compartir lo que quisiera, mediante un diálogo comprensible, coherente y fluido.

Las ideas que compartió fueron en cuanto a las áreas de su vida en la que esta técnica podría ayudarla, por lo que no fueron obsesivas ni intrusivas. Su comunicación fue coherente con su lenguaje corporal. Comentó que había mucho ruido en su casa y que eso le impedía concentrarse a totalidad, pero eso no hizo que la paciente no comprendiera lo platicado.

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

Se le debe brindar opciones a la paciente para hacerca sentir en control de la sesión. No imponer aquello que como terapeuta se considere como la mejor opción, sino brindarle las herramientas necesarias a la paciente para que ella sola logre identificar lo que más considera que le beneficie en el mejoramiento de su problemática.

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