|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Sexto |
| **Profesora Encargada** | Licenciada Dalia Valladares |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Valerie Erdmenger

**Año que cursa:** 3er año

**N°. de sesión:** 11

**Nombre del paciente:** A.S.L.

**Fecha y hora de la sesión:** 03/11/2021 3:00pm-4:00pm.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Introducir a la paciente con técnicas de respiración y trabajar la restructuración cognitiva. |
| **Áreas trabajadas** | Se enseñarán técnicas de respiración a la paciente y luego de eso se intervendrá con restructuración cognitiva a través de la técnica de ABC de Ellis para que sea capaz de reconocer sus pensamientos. |
| **Método-técnica** | Se utilizó la técnica del diálogo socrático y también el cuadro ABC de Ellis. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? Se logró cumplir con las actividades planificadas para la sesión en el tiempo estipulado.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Hubo avance ya que se observó que la paciente fue capaz de comprender la actividad y así mismo la realizó a conciencia, donde se identificó que pudo reflexionar.

1. **Información significativa de la sesión:** La sesión se llevó a cabo el día miércoles 3 de noviembre en horario de 3:00pm a 4:00pm. El objetivo de esta sesión era introducir a la paciente con técnicas de respiración y trabajar la restructuración cognitiva. Al inicio de la sesión, se le preguntó a la paciente cómo se había sentido durante estos días, cómo había pasado su fin de semana, etc., ya que durante las semanas anteriores había pasado muy malos días. La paciente respondió de manera muy feliz que se había sentido muy bien, no había llorado y no había tenido dificultad alguna. También comentó acerca del plan paralelo que se le había asignado durante la sesión anterior, muy emocionada expresó que “ya había decorado su caja”. La paciente se miraba muy bien, feliz y motivada a comparación de las sesiones anteriores. Comentó que no podría asistir a los cursos de vacaciones que tenía planeados anteriormente, ya que debido al COVID no habría, no obstante, esta situación parecía no afectarle. Se le motivó a buscar actividades que fueran de su gusto para entretenerse y pasar bien durante las vacaciones.

Luego de conversar acerca de esto, se procedió con las actividades planificadas. Para esto, al inicio se proyectó el video de “Solo respira” para introducir las respiraciones profundas. Se observó que la paciente fue capaz de reconocer la importancia de las respiraciones y cómo estas pueden ser útiles, así mismo, se dio cuenta que el ejemplo proyectado del frasco con la brillantina era un excelente ejemplo. Luego de esto, se procedió a explicarle las respiraciones profundas, haciéndolo en conjunto para que pudiera comprender con claridad. Continuamente, se procedió a realizar el cuadro ABC de Ellis, el cual se proyectó en la pantalla y se fue realizando en conjunto. La paciente fue capaz de describir situaciones de su día a día, así mismo de observó que fue bastante honesta al expresar sus pensamientos y emociones derivadas de dichos pensamientos. Se logró completar el cuadro con 10 situaciones distintas y con sus pensamientos automáticos. Al finalizar de realizarlo, se leyó nuevamente y se hizo un análisis de los pensamientos y emociones más frecuentes en la paciente.

Para concluir, se le recordó que es importante que pueda trabajar en las respiraciones, así como continuar elaborando su caja de cualidades y trabajando en su diario de emociones, también poniendo en práctica todas las herramientas brindadas. Se despidió a la paciente recordando verla en su próxima sesión.

1. **Observaciones conductuales del paciente:** La paciente se presenta a la sesión con una blusa de color blanco con negro y unos pantalones de lona. Su higiene es adecuada, se ve bien peinada. Su postura no fue recta durante esta sesión, ya que se encontraba sentada en la cama por lo que se mostraba un tanto encorvada, sin embargo, durante toda la sesión demostró atención y concentración ya que estaba dirigida hacia la cámara. Mantuvo un adecuado contacto visual, no se distraía con otras cosas. A.S. se expresa con facilidad, su habla es detallada y también se presentó bastante honesta a la sesión. Durante la actividad realizada del cuadro ABC de Ellis, se identificó que prestó bastante atención, colaboró y fue totalmente honesta. A través de su estado de ánimo se observó felicidad, motivación y deseo de mejorar, si situación emocional había mejorado durante esos días y eso la hacía sentir “bien”.
2. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?** Durante esta sesión aprendí que los planes paralelos y las actividades que se dejen a los pacientes pueden ser de gran beneficio para ellos ya que se sienten más motivados y al realizarlas quizá sea un reto pero los resultados que se obtienen son positivos.

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