

NOTA DE CAMPO # 9

Semestre: Segundo
Semestre

Profesora encargada:

Licda. Nathalia Jiménez

Nombre del practicante: Ana Gabriela Pineda Suchini

Año que cursa: Tercero

Nº. de sesión: 9

Nombre del paciente: J.M.A

Fecha y hora de la sesión: sábado 1 octubre del 2022; hora: 11:00 am a 12:00 pm

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

Objetivo de la sesión	Identificar la ira, para poder gestionar de manera más asertiva y aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional para fomentar los pensamientos disfuncionales.
Áreas trabajadas	<p>Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que la paciente pueda reducir los síntomas de estrés por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p>Retroalimentación de plan paralelo.</p> <p>Autorregulación de emociones: capacidad de control y gestión en los pensamientos, emociones y acciones desagradables.</p> <p>Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual de la paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.</p>

Método-técnica

Se recaudó información mediante el diálogo socrático, el cual consiste en el diálogo entre dos personas, a través de una serie de preguntas empleado recursos hacia la resolución de sus dudas o problemas. En esta ocasión, se realizó una retroalimentación general acerca de lo visto anteriormente. Es decir, de las emociones. También, se realizó la actividad de " la técnica de afrontación- semáforo de emociones" donde aprendió acerca de controlar las emociones negativas. Además, aprenderá a relajarse para tomar mejores decisiones. Así como también, se realizó el examen del estado mental.

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: X No:

¿Por qué? el paciente se presentó a la sesión virtual 15 minutos tarde. Sin embargo, si se pudo realizar la actividad propuesta y a su vez, explicar el plan paralelo.

c. En esta sesión hubo:

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? en esta sesión se realizó una retroalimentación de la sesión anterior y de los planes paralelos. Por otro lado, se explicó acerca de la técnica de respiración "soplo de la calma". Luego, se explicó acerca de la regulación de emociones (función, qué es y cómo se puede regular, entre otras cosas). A su vez, explicación de la técnica del "semáforo emocional" para que el paciente pueda aprender a controlar las emociones negativas. Por último, se le explicó acerca del plan paralelo que consistía en realizar un semáforo de emociones y anotar las diferentes situaciones que haya pasado en su día a día. A su vez, poner en práctica la técnica del semáforo emocional para la próxima sesión pueda explicar del porque se sintió así, cómo hizo para calmarse y cómo lo resolvió basado en la técnica. Cabe mencionar que las instrucciones de técnica del semáforo se le enviará por correo electrónico.

d. Información significativa de la sesión:

- El paciente ingresó a la sesión virtual 15 minutos tarde. Luego, se le preguntó cómo se encontraba y se le preguntó acerca de su semana. Cabe mencionar que se le mencionó

nuevamente de la importancia de conectarse a tiempo para aprovechar al máximo el tiempo de la sesión. A su vez, realizar los planes paralelos.

- Por otro lado, se empezó con una breve retroalimentación de las sesiones anteriores. A su vez, se realizó la retro alimentación de los planes paralelos, donde se puede mencionar que se pudo observar que J realizó todo el plan paralelo un día antes durante la noche. Cabe mencionar que, solo ha entregado 1 plan paralelo. A su vez, se le mencionó la importancia y los beneficios que tiene realizar dichas “tareas”. J.M expresó que los realizaría.
- Dentro del plan paralelo del “cuadro de ahora siento”, se pudo observar que el paciente el paciente mencionó que lo siguió haciendo y durante la semana sus emociones fueron “estables”, dos días que estaba “mal” debido a que no le salían las cosas como debían y los demás días estuvo feliz. A su vez, que unos días antes “de la nada le dio ansiedad”, él explicó que algunas veces sus síntomas son: mareos, calor, manos frías, le cuesta respirar y mira borroso. Cabe mencionar que, J.M expresó que solo fue por el día que sin querer había borrado un documento completo de sus clases. Lo cual, produjo “angustia” ya que tenía todas las tareas subidas del documento.
- Después de realizar la retroalimentación se empezó con la respiración “soplo en calma”, en esta actividad se puso música relajante y se le guiando poco a poco la respiración guiada.
- En cuanto a la explicación acerca de regulación emocional y la técnica del semáforo de emociones, J.M mostró interés y mencionó que lo tomará empezará a implementar cuando se siente enojado, nervioso o cuando siente ansioso. Por último, se le explicó acerca del plan paralelo, donde tenía que realizar con materiales que encontrará en casa y poner en práctica la técnica.

e. Observaciones conductuales del paciente:

En esta sesión se pudo realizar el examen del estado mental después de los 15 min que ingresó el paciente a la sesión, sin embargo, fue muy poco, ya que, no mantenía encendida la cámara cuando se realizaba la exposición de la técnica, de vez en cuando lo encendía. Por otro lado, con el poco tiempo de la cámara encendida, se pudo observar que el paciente se mostraba interesado de la técnica del semáforo de las emociones. También, se pudo observar que se encontraba relajado. Por último, al indicarle el plan paralelo del semáforo de emociones, se le preguntó si tenía una pregunta y expresó que estaba todo claro. A su vez,



expresó que lo único que el deseaba aprender es acerca de otras técnicas para poder disminuir la ansiedad y el miedo.

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

En esta sesión me sentí un poco abrumada en cuanto al tiempo de la sesión, ya que, el paciente ingresó a los 15 minutos. Cabe resaltar que le se le mencionó que es muy importante ingresar puntualmente para aprovechar todo el tiempo. Es importante mencionar que la tecnología me ha servido para distintas actividades con el paciente, sin embargo, en algunas ocasiones es imposible cumplir con 15 minutos esperando al paciente. Por último, puede ser un poco difícil y aturdido porque realmente no se sabe si realmente está poniendo atención.

Firma / sello de asesora: _____