



## NOTA DE CAMPO # 8

**Semestre:** Segundo  
Semestre

**Profesora encargada:**

Licda. Nathalia Jiménez

**Nombre del practicante:** Ana Gabriela Pineda Suchini

**Año que cursa:** Tercero.

**Nº. de sesión:** 8.

**Nombre del paciente:** J.M.A

**Fecha y hora de la sesión:** sábado 24 septiembre del 2022; Hora: 11:00 am a 12:00 pm

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	Aprender a identificar las emociones para que pueda afrontar con seguridad y eficacia los retos que se le van presentando diariamente para poder ir aumentando la confianza en sí mismo.
<b>Áreas trabajadas</b>	<p><b>Técnica de respiración:</b> Trabajar la forma en la que el paciente pueda reducir los síntomas de estrés por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p><b>Inteligencia emocional:</b> Capacidad para reconocer las propias emociones. Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente.</p> <p><b>Examen del estado mental:</b> 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. Asimismo, se expuso acerca de la herramienta “Ahora siento...” de afrontación donde diariamente va a poder afrontar con seguridad y eficacia los retos que se le presentan diariamente para poder ir aumentando la confianza en sí mismo. Además, aprenderá a relajarse para tomar mejores decisiones. Así como también, se realizó el examen del estado mental.

#### b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: \_\_\_\_ ☒ \_\_\_\_ No: \_\_\_\_

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

#### c. En esta sesión hubo:

Avance: ☒ Retroceso: \_\_\_\_ Estancamiento: \_\_\_\_

¿Por qué? En está sesión se logró realizar una retroalimentación de lo visto en las sesiones anteriores. También, de los planes paralelos. A su vez, se explicó acerca de la herramienta de afrontación y el plan paralelo.

#### d. Información significativa de la sesión:

- J.M ingresó a la sesión virtual 15 minutos tarde, no mencionó nada. Luego, se preguntó cómo se encontraba y se le preguntó acerca de su semana. Cabe mencionar que se habló nuevamente con el paciente de la importancia de conectarse a tiempo para aprovechar al máximo el tiempo de la sesión.
- Por otro lado, se empezó con una breve retroalimentación de las sesiones anteriores. A su vez, se realizó una retroalimentación de los planes paralelos. Cabe mencionar que el paciente solo realizó el “cuadro de emociones”, el resto de los planes de paralelos no los

realizó, mencionó que no había tenido tiempo de realizarlos. 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 emociones”, el paciente mencionó que lo siguió haciendo y durante la semana sus emociones fueron “estables”, dos días que estaba enojado debido a que no le salían las cosas como debían y los demás días estuvo feliz. Sin embargo, mencionó que el viernes estuvo mal, ya que, “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 ese día debido a que estaba preocupado por una tarea. También menciona que algunas veces quiere estar solo.
- En cuanto a la actividad “Ahora sí...”, se le explicó en que consistía y los beneficios. Se le pregunto acerca de las emociones ha experimentado más y mencionó: feliz, triste, enojado, frustrado, nervioso, avergonzado, amable, orgulloso, decepcionado, tonto, soñoliento, gruñón.

De las emociones mencionadas anteriormente el paciente tenía que clasificarlas en “emociones positivas”-(feliz, amable, impactante, orgulloso, amable, curioso y sorprendido) y “emociones negativas” ( triste, enojado, asustado, decepcionado, tonto, gruñón, avergonzado). De las cuales se le explicó acerca de que las emociones funcionan como mecanismos de defensas, a su vez, advierten, entre otras cosas.

Por otro lado, las emociones han experimentado más son: nervioso, enojado, triste, amable, confuso, feliz, tímido, avergonzado y tranquilidad. Se le pregunto acerca de las mismas y mencionó que en algunas veces el motivo de que cada vez que estas emociones aparecen es debido que las cosas no le salen como él quiere, a veces solo quiere estar solo, asume cosas que no son, entre otras cosas.

También, se le preguntó que cómo se sentía en ese momento y por qué?, respondió que feliz y tranquilo, ya que, se había desahogado y, por otro lado, él sabe que puede hacer sus tareas al final del día y tranquilo por que al terminar esa tarea ya no tendrá más preocupaciones.

- Por último, se le explicó el plan paralelo que consistía en el “cuadro: ahora siento...” el cual consistía en meterse al *link* de *Google Drive* y escribiera al final del día la emoción que presentaba, por qué motivo y cómo reaccionó. Esta actividad ayudará al paciente



poder identificar cuál es la emoción que más ha experimentado y con la ayuda de su diccionario realizado la sesión anterior identificará más rápido esa emoción. Cabe mencionar que para la siguiente sesión se trabajará a cómo se puede controlar y cómo trabajar esa emoción. A Su vez, mencionó que quiere saber más acerca de dónde vienen las emociones y entenderlos más, también, calmar el miedo. Lo cual, se tomará en cuenta para la próxima sesión.

**e. Observaciones conductuales del paciente:**

En esta sesión se pudo realizar el examen del estado mental en los primeros 25 min, ya que, el paciente mencionó que su internet se encontraba inestable. A la vez, conectaba la cámara y la apagaba en varias sesiones. Dicho esto, se le expresó al paciente que apagará la cámara para poder hablar ya que si se observó dicha problemática. Por otro lado, con el poco tiempo de la cámara encendida, se pudo observar que el paciente se mostraba interesado y cómodo en la conversación. También, se escuchaba tranquilo y mencionó que fue una semana dura más el viernes debido a que tuvo un tipo de “episodio”, el cual expresó que fue debido a que no había entregado una tarea. Cabe mencionar que, las técnicas brindadas J.M las realizó y se sintió más tranquilo y pudo continuar con sus tareas. Por último, al indicarle el plan paralelo, se le pregunto si tenía una pregunta y expresó que estaba todo claro, con tono de voz fuerte y seguro. Con respecto a los planes anteriores expresó que no los realizó debido a que no había podido pero que las iba a realizar.

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

En esta sesión, si me sentí un poco aturdida y a la vez, molesta, ya que, van varias sesiones que el paciente ingresa entre 10 y 15 minutos. A su vez, realiza una que otro plan paralelo. Cabe resaltar que le se le mencionó que es muy importante ingresar puntualmente para aprovechar todo el tiempo. Ya que, 1 hora es poco para abarcar todo y se pasa rápido. A su vez, se le mencionó que las “tareas” son importantes que él lo realice debido a que va trabajando para mejorar. Es importante mencionar que la tecnología me ha servido para distintas actividades. Sin embargo, puede ser un poco difícil y aturdido porque realmente no se sabe si realmente está poniendo atención. Ya que, se me hizo difícil ya que no podía ver sus expresiones y su lenguaje corporal, únicamente escuchaba su tono de voz.

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