



NOTA DE CAMPO # 13

Semestre: Segundo Semestre.
Profesora encargada:
Licda. Nathalia Jiménez

Nombre del practicante: Ana Gabriela Pineda Suchini

Año que cursa: Tercero

Nº. de sesión: 13

Nombre del paciente: J.M.A

Fecha y hora de la sesión: sábado 29 de octubre del 2022; hora: 11:00 a 12:00 pm.

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

Objetivo de la sesión	Como cierre de proceso se fomentará la concentración de la energía en un punto durante la meditación. A su vez, poder identificar situaciones que afectan la seguridad de sí misma. Así como también, conocerá la definición de la "frustración". Además, de conocer técnicas que permitan la mejoría en está.
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>Autoconcepto: Imagen que se tiene de uno mismo. Se forma a partir de variables que están influenciados por las interacciones con las personas importantes en nuestras vidas.</p>

	<p>Asertividad: Trabajar la forma de poderse comunicar y expresar las propias opiniones para realizar sugerencias o responder de forma honesta.</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	<p>Se recaudó información mediante el diálogo socrático, el cual consiste en el diálogo entre dos personas, a través de una serie de preguntas empleando recursos hacia la resolución de sus dudas o problemas. En esta ocasión, se realizó una retroalimentación de todo lo visto a lo largo de la terapia. A su vez, se le expuso concretamente acerca del autoconocimiento y la importancia de este. También se le explicó acerca de las actividades del tema como también, de la técnica de afrontamiento “técnica del teléfono”. Por último, se realizó el examen estado mental.</p>

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: ____ X ____ No: ____

¿Por qué? el paciente se presentó a la sesión virtual 5 minutos tarde. Sin embargo, se pudo explicar acerca de los temas propuestos anteriormente.

c. En esta sesión hubo:

Avance: X Retroceso: ____ Estancamiento: ____

¿Por qué? En esta sesión se realizó una retroalimentación de todas las herramientas vistas dentro de la sesión terapéutica. A su vez, se le explicó acerca del “autoconocimiento”, se realizaron las actividades. Por último, se le explicó acerca de que es el último día y sobre todo que debe seguir realizando las técnicas para observar más avances, como también se sienta más relajado. A su vez, se realizó el examen de estado mental.

d. Información significativa de la sesión:

- El paciente ingresó a la sesión virtual 5 minutos tarde. Luego, se le preguntó acerca de sus semanas de vacaciones donde mencionó que todo bien, sin embargo, se encontraba en algunas ocasiones muy aburrido porque no tiene la carga académica.
- Por otro lado, se le realizó una retroalimentación breve acerca de todos los temas vistos a lo largo del proceso. A su vez, se le preguntó si tenía alguna duda al respecto. Lo cual, respondió que todo le quedaba claro.
- Dentro de la retroalimentación de los planes paralelos se le preguntó cómo los ha podido implementar y si le han ayudado en disminuir el estrés o enojo. J.M respondió que a realizado la “técnica de respiración 4-7-8” y el diario de emociones pero que solo escribió un poco y le ha ayudado a liberar lo que no puede decirle a alguien más. también, que realizó el calendario de las emociones y la técnica del semáforo. Cabe mencionar que, J.M expresó que ha perdido la mayoría de las técnicas, es por eso que no lo ha implementado seguido.
- Luego, se le explicó acerca de otras técnicas de afrontación y se realizó una actividad la cual consistía en observar varias imágenes y mencionar que emociones le producía, como lo ha podido cambiar. JM repitió las emociones en las imágenes señaladas, como, por ejemplo, nervioso, enojada y ansioso.
- De último, se le expuso otro plan paralelo “recetario de las emociones” donde se le mencionó que pudiera ayudarlo a realizar actividades para poder disminuir la ansiedad u otra emoción.

e. Observaciones conductuales del paciente:

En esta sesión no se pudo realizar el examen del estado mental, ya que, el paciente no encendió su cámara hasta el final de la sesión cuando se le pidió que la encendiera para poder realizar un último ejercicio de respiración y también, para explicarle acerca de la importancia de implementar todos los días las técnicas. El paciente se mostraba atento y se encontraba vestido de acuerdo al clima. sin embargo, se pudo observar que observaba su alrededor y cuando la terapeuta le preguntaba si todo estaba claro y si tenía alguna duda, él respondió que no tenía ninguna duda.

Cabe mencionar que se escuchaba que el paciente se encontraba realizando otras cosas en la computadora, es decir, se podía escuchar otras voces atrás, así como también, el tecleo con el mouse. Sin embargo, se puede mencionar que el paciente se escuchaba tranquilo con un tono suave y seguro.



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

En esta sesión, al principio me sentí molesta y frustrada, ya que, el paciente no ha colaborado desde el inicio del proceso hasta el cierre del proceso, por lo que, ha perjudicado la realización de las actividades. Por otro lado, mientras iba avanzando la sesión fue disminuyendo la frustración y el enojo, ya que, cada persona requiere su tiempo.

Firma / sello de asesora: _____