**NOTA DE CAMPO #11**

|  |
| --- |
| **Semestre: 5to** |
| **Profesora encargada:** |
| **Nathalia Lucía Jiménez García** |

**Nombre del practicante:** Gabriela Abigail Quiroa Carrillo

**Año que cursa:** Tercer año

**N°. de sesión:** #11

**Nombre del paciente:** F. E. S

**Fecha y hora de la sesión:** 05 abril 2022 / 16:00 a 17:00 hora

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Fomentar el “darse cuenta”, la conciencia. Reconectar sus sentidos, emociones y sensaciones corporales. Se trabajará acerca del “aquí y ahora”. |
| **Áreas trabajadas** | * “Aquí y ahora”: fomentar al paciente a que experimenten el momento, se le piden que hablen sobre el presente, sobre lo que sienten y lo que necesitan * Técnicas expresivas: mencionar lo inexpresado * Diálogo socrático |
| **Método-técnica** | * Reestructuración Cognitiva * Biblioterapia * Diálogo Socrático |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: No: x

¿Por qué? Se realizó todo lo planificado en la sesión y se llevó a cabo una respiración diafragmática.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? El paciente estuvo atento acerca de su futuro y está motivado a poder cambiar su vida y el rumbo que quiere establecer. Se brindó estrategias para mantener la calma y tranquilidad logrando un control interno del paciente.

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

El paciente mencionó que estuvo realizando un profundo análisis acerca de las dos carreras y se siente nervioso, ansioso e indeciso por este tema. Sin embargo, reconoce que debe de ser una decisión muy responsable. Le llamó más la atención la carrera de *marketing* porque puede juntar la creatividad, publicidad y dar a conocer su trabajo.

El ejercicio de respiración y relajación muscular fue un ejercicio interesante para él, es de su interés poder conocer estas herramientas porque le ayudan a poder sentir mejor su cuerpo y él mismo.

Menciona que al principio sintió un poco de ansiedad y estrés, por estar respirando. Sin embargo, se fue relajando progresivamente en el ejercicio. Él siente tensión en su espalda y al momento de realizar el ejercicio, se calmó un poco el dolor en esa parte.

En la parte de arteterapia, realizó la actividad acerca de la expresión artística. La primera pintura dibujó la manera de cómo se identifica y la manera de cómo se siente. Menciona que su estado de ánimo ha mejorado, es más tranquilo y relajado, sin embargo, se siente más alejado de las personas y de la sociedad. Se siente cómodo estar lejos, pero quisiera estar con las personas para ser más feliz.

El segundo dibujo es acerca de su expresión emocional, acerca de cómo se siente él con su familia. En esta parte de la terapia se pudo observar que tiene una carga emocional muy pesada hacia su familia, menciona que lo entienden ~~y~~, sin embargo, mantiene un vacío personal. A veces le gusta estar solo, pero quisiera acercarse a ellos, siente algo extraño e incómodo. Considera que, al compartir con ellos, no se siente él mismo y que realmente es muy diferente a ellos.

El tercer dibujo es acerca de cómo cree él que su familia lo percibe. Se observa muy separado de su familia, siempre comparten tiempo juntos y presentan unidad. El menciona que ellos lo observan como alguien negro, malhumorado, amargado y que no le gusta compartir tiempo con ellos.

Él se siente más cómodo con sus amigos, menciona que su quisiera compartir con ellos, pero es alguien que no le nace.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**  Su estado anímico en esta sesión estuvo un poco más animado y estable que en las sesiones anteriores. El paciente está motivado acerca de su toma de decisiones y estuvo analizando acerca de sus opciones, Está decidido acerca de ellas y se observa optimista respectos a ellas.
2. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?**

La escucha activa fomenta la participación y la confianza del paciente hacia el terapeuta. el paciente ha fortalecido la acción de toma de decisiones y en el transcurso de las sesiones he aprendido a fomentar el diálogo socrático, involucrar al paciente emocionalmente y promover la motivación.

También se utilizó la arteterapia para la expresión de las emociones que han estado reprimidas, respecto a su ámbito familiar.

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