**NOTA DE CAMPO #7**

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

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

**Año que cursa:** Tercer año

**N°. de sesión:** #7

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

**Fecha y hora de la sesión:** 8 marzo 2022 / 16:00 a 17:00 hrs

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

| **Objetivo de la sesión** | Brindar estrategias para la comunicación asertiva con el objetivo que pueda desenvolverse en sus diferentes entornos |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | Regulación de emociones en la conversación: el cerebro emocional controla las situaciones de peligro y ocasiona reacciones inadecuadas con otras personas. |
| **Método-técnica** | * Psicoeducación emocional * Dialogo Socrático |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No:

¿Por qué? Si, el paciente pudo practicar lo que es la comunicación asertiva y a la situación que tuvo se pudo observar el avance en la implementación de la técnica. El paciente implementa todo lo que son las técnicas de relajación como la respiración diafragmática, técnicas de autocontrol como el termómetro de las emociones y la reflexión para saber cómo regular sus emociones en una conversación conflictiva.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: Retroceso: Estancamiento: X

¿Por qué? Hubo avance porque el accidente pudo hacer una reflexión y análisis acerca de su conducta, emociones y conducta.

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

El paciente comenta que tuvo sintomatología ansiosa, se manifestó por medio de movimientos, no podía quedarse quieto y no lograba respirar de manera correcta. Esto ocurrió a partir de un suceso irritante para el paciente, estaba con sus amigas y un amigo en una fiesta. Al momento el paciente recibió una llamada de su otra mía invitándolo a una fiesta en zona 10.

El paciente al llegar a ese lugar con las personas que ya estaban, la chica comenzó a enojarse y alegarle del por qué había llegado con 2 “chavas” más. El paciente se comenzó a abrumarse de la situación porque alrededor había más gente y únicamente estaban escuchando a la joven a ligarle y comenzó a tener leves movimientos en todo el cuerpo, el paciente comenta que comienza a temblar y no puede controlarse, menciona que hace 3 años que no experimentaba un ataque de ansiedad así.

El paciente al momento de sentirse tan incómodo y en una situación que no iba a poder llegar a controlar, hizo la respiración diafragmática y procedió a marcharse del lugar. La joven quiso que él se quedará más tiempo coma sin embargo, él procedió a irse a otro lago.

Durante la sesión se pudieron observar diferentes vídeos acerca de la comunicación asertiva, estos llegaron a servir como herramienta para poder hacer un cambio de conducta en el paciente. Comenzó a reflexionar acerca de sus acciones que realizó al momento qué pasó esta situación estresante, y entendió lo que podía hacer si le pasara una situación similar en un futuro. incluso, se implementó lo que es el termómetro de las emociones y el paciente pudo identificar en qué momento pudo haber perdido el control, penso, y se tranquilizó, puso en práctica la respiración.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

El paciente estuvo con una sudadera negra y con el gorro puesto la mayoría de la sesión. Se puede observar que manifiesta un movimiento leve en sus manos y se muestra inquieto durante la sesión. Al momento de hablar acerca de lo sucedido, se escucha en su voz cierta incomodidad acerca de los hechos, a veces suele cortarse la voz.

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

Es importante tener otros conocimientos y planes paralelos para dejarle al paciente y ayudarlo con su problemática. Es fundamental siempre tener un plan alterno que pueda acoplarse al paciente. Es un individuo que sabe reflexionar y el vínculo entre terapeuta paciente se ha incrementado y la clínica es un clima favorable , cómodo y accesible para el paciente.

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