|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Primer Semestre 2021 |
| **Profesora Encargada** | Lcda. Dalia Valladares |

**NOTA DE CAMPO 5**

**Nombre del practicante:** Isabel Del Rosario Ortíz Girón

**Año que cursa:** Cuarto año

**N°. de sesión:** 5

**Nombre del paciente:** PG

**Fecha y hora de la sesión:** 23 de febrero de 2021. 15:00-16:00

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Se busca que el paciente identifique y reconozca las emociones de sí mismo, y la importancia que estas tienen para formar una inteligencia emocional. De igual forma, se le enseñará la técnica de relajación de Benson con el objetivo de reducir los rasgos de ansiedad. |
| **Áreas trabajadas** | A través de una serie de preguntas se busca trabajar el reconocimiento de emociones y la inteligencia emocional del paciente. Asimismo, a través de la técnica de relajación de Benson se busca trabajar los rasgos de ansiedad. |
| **Método-técnica:** | Las técnicas utilizadas fueron:  Recapitulación: "síntesis de comunicaciones más amplias, busca recortar los elementos significativos del relato. su objetivo es la estimulación de la capacidad sintética del paciente así como de relevar los elementos significativos de un tema determinado" (Rodriguez, 2021).  reformulación de contenido: "intervención inmediata, repitiendo o reformulando con pequeñas modificaciones, lo expresado por el paciente. mejora el entendimiento, y comprensión mediante la percepción propia de la experiencia. favorece el vínculo porque demuestra atención por parte del terapeuta" (Rodriguez, 2021). |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_\_ X No: \_\_\_\_

¿Por qué? debido a que se cumplieron los objetivos establecidos dentro del plan de sesión. Por lo tanto, se logró realizar la técnica de relajación de Benson, e intervenir en el reconocimiento de emociones e inteligencia emocional.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Debido a que se cumplio con la planificación, así como se logró conocer de una forma más profunda al paciente a través de las preguntas establecidas enfocadas a la inteligencia emocional.

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

Inicialmente, el paciente comentó sobre las actividades realizadas el fin de semana, siendo estas fuera de su zona de confort, mencionando “el sábado salí a tomar fotografías, lo cual nunca antes había hecho y me resultó incómodo al principio, pero luego agarré la onda”. así también refiere asistir a una exposición de fotografías y una graduación. Por otra parte, PG mencionó durante la sesión que las emociones que lo gobiernan son la tristeza y la cual, refiriendo “ahora valoro cuando estoy bien, pero también por medio de las preguntas comprendo la necesidad de exteriorizar la tristeza que siento”. Asimismo, resalta poseer un constante enojo contra sí mismo, debido a la incertidumbre de no saber cómo lograr sus metas. cabe mencionar que, se observó el *insight* del paciente por medio de su diálogo, donde alude “entiendo que no todas las emociones que se ven en las redes sociales son la realidad”, al igual que resalta “ahora ya me permito sentir mis emociones”. Debido a lo anterior, P, concluye “ a través de esta sesión he logrado ver que entre mis metas está ser auténtico y ser un fotógrafo”.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

El paciente PG, vestía camisa negra, denotando higiene corporal. De la misma manera, se pudo observar un contacto visual constante. cabe mencionar que PG, refiere “me permito sentir mis emociones” lo cual se podría deducir como *insight.* No obstante, resalta sentir presión en el pecho cuando se siente “si ganas de hacer nada”, lo anterior se podría relacionar a la sintomatología de distimia. Durante la sesión, se pudo observar que se encuentra ubicado en tiempo, espacio y tenía consciencia de sí mismo.

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

El aprendizaje que obtuve fue observar cómo a través de actividades que no son cotidianas como en este caso, fue visitar una exposición fotográfica, pueden ser de beneficio para el paciente el abrir sus horizontes y salir de sus zona de confort.

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