



### NOTA DE CAMPO

**Nombre del practicante:** Stephanie Paiz

**Año que cursa:** 3ro

**Nº. de sesión:** 6

**Nombre del paciente:** M.R.

**Fecha y hora de la sesión:** jueves 9 de septiembre, 2021, 4:00-5:00 pm

<b>Semestre</b>	II
<b>Profesora Encargada</b>	Dalia Valladares

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	Controlar los impulsos de la paciente por medio de técnicas de relajación y respiración Psicoeducar sobre emociones por medio de preguntas sobre las emociones
<b>Áreas trabajadas</b>	Relajación, emociones
<b>Método-técnica</b>	Psicoeducación

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí:   X  

No:                     

¿Por qué?

Se pudo enseñar las técnicas de respiración y relajación, así como cuándo emplearlas y por qué. Además, se pudo psicoeducar sobre las emociones (qué son, para qué sirven y cuáles son). Se pudo enseñar a la paciente en cuanto a las emociones para que la paciente pueda tener un mejor control sobre las mismas, cuestión que ella menciona con anterioridad que desea.

**c. En esta sesión hubo:**

Avance:   X  

Retroceso:                     

Estancamiento:                     

¿Por qué?

Se pudo cumplir con la planificación así como se conoció más sobre las emociones que más frecuentan en la paciente. Asimismo, se pudo enseñar las técnicas necesarias para que la paciente pueda controlar sus reacciones emocionales.



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

Durante la sesión, la paciente menciona presentar una dificultad para sentir alegría o sorpresa, o simplemente para reconocer que las está sintiendo. Comenta que “nada le pasa” para que sienta esto, y que algo verdaderamente nuevo o impactante debe suceder para que sienta estas emociones. Con esto, la paciente demuestra su estado de ánimo depresivo, así como su pensamiento negativista y los sentimientos de desesperanza.

Asimismo, agradece conocer sobre las técnicas explicadas en la sesión, ya que comenta le serán útiles para “no sentir miedo o enojarse tanto”. Menciona que, muchas veces, no piensa antes de actuar, sino que simplemente reacciona a como se siente, lo que tiene consecuencias negativas. Asegura que le serán de gran apoyo para disminuir las peleas con su madre.

**e. Observaciones conductuales del paciente:**

Debido a que se practicaron ejercicios de relajación y respiración, la paciente permanece relajada y calmada durante la sesión. Sin embargo, al inicio se escuchaban voces y ruido de la familia de la paciente, lo cual la distrajo y no lograba enfocarse, pero conforme avanzó la sesión, ella pudo poner la debida atención.

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

Esta fue la primera sesión de intervención que pude tener, y es la primera vez que pude poner en práctica distintas técnicas para la paciente. Además, pude poner en práctica la paráfrasis al momento en que la paciente hablaba sobre sus emociones.

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