**NOTA DE CAMPO #8**

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

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

**Año que cursa:** Tercer año

**N°. de sesión:** #8

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

**Fecha y hora de la sesión:** 15 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** | Promover la comunicación asertiva donde el paciente podrá tener control sobre su reacción al momento de recibir alguna crítica. Psicoeducación: brindar herramientas para gestionar adecuadamente las emociones negativas. |
| **Áreas trabajadas** | * Comunicación asertiva: técnica del disco rayado y del aplazamiento   Gestión adecuada de las emociones negativas |
| **Método-técnica** | * Psicoeducación emocional * Dialogo Socrático |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No:

¿Por qué? Si, Se mantuvo la comunicación con el paciente incluso se realizaron las actividades planteadas de comunicación asertiva, que incluyen la técnica del disco rayado y del aplazamiento. Se incluyó una infografía acerca de la gestión adecuada de las emociones negativas y el paciente pudo implementarlas en ese debido momento.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Se pudo implementar las diversas técnicas de comunicación asertiva en las situaciones que le han pasado. Progresivamente, ha desarrollado y mejorado su reflexión, lo ha puesto en práctica en su día a día.

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

El paciente ha comenzado a realizar actividades físicas y progresivamente, ha iniciado a asistir de nuevo al gimnasio. Es una actividad que realmente le llama la atención, durante la sesión se pudo conversar un poco sobre sus gustos musicales. Al momento de hablar sobre esto, el paciente se mostró interesado y feliz porque, se estaba hablando sobre temas que le gustan.

Se realizó la pelota antiestrés y que igualmente, le funcionaría para la ansiedad. La pelota se realizó por medio de un globo y también el relleno, con la maizena. La actividad hizo que el paciente se saliera de su zona de confort y se pudo observar que el paciente conserva la tranquilidad y no llega a estresarse mucho. Sin embargo, al momento de que el paciente percibía que no le iba a salir bien la actividad él comenzó a frustrarse poco a poco.

Se realizó una actividad para poder conocer realmente cómo es son las reacciones del paciente respecto a una situación que le provoque estrés. En la sesión, se pudo hablar sobre un acontecimiento que le ocurrió el fin de semana coma el paciente se estresó y sufrió un ataque de ansiedad, las manos empezaron a temblar y comenzó a experimentar diversas emociones, como, el enojo, la incertidumbre, entre otros.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

El paciente siempre ha usado su sudadera en todas las sesiones que se han realizado. Incluso su estado anímico en esta sesión estuvo un poco más animado y estable que en las sesiones anteriores. Se vio más involucrado en las actividades y puso de su parte con una actitud cooperativa.

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

Considero que es importante poder conocer a profundidad las diversas técnicas que se implementan en los pacientes. Respecto a la comunicación asertiva y la técnica del disco rayado y del aplazamiento, el paciente progresivamente ha ejercitado ese pensamiento flexible y adecuado para poder mejorar su comunicación.

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