**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre: VII** |
| **Profesora encargada:** |
| **Dalia Valladares** |

**Nombre del practicante:** Gabriela Castillo

**Año que cursa:** 4º

**N°. de sesión:** 8

**Nombre del paciente:** CSZB

**Fecha y hora de la sesión:** 08/03/21; 3:00pm

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | Ejercitar la psicoeducación emocional utilizando técnicas de expresión emocional.  Establecer *rapport* con la paciente. |
| **Áreas trabajadas** | Resolución de problemas  Inteligencia emocional  Expresión emocional |
| **Recursos utilizados** | Tabla para experimento emocional  Listado de emociones y material psicoeducativo |
| **Método-técnica** | Diálogo y debate socrático  Poner a prueba la evidencia |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí X No

¿Por qué? La paciente fue capaz de utilizar los recursos de la sesión para darse cuenta de la raíz de varias de sus problemáticas y cuestionarse si sus mecanismos de defensa son tan sanos como creía.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente comenzó a cuestionarse muchos pensamientos y emociones detrás de sus acciones, iniciando así un proceso de reestructuración cognitiva y logrando que comience a usar diferentes enfoques antes de criticar las situaciones a las que se enfrenta. Logró introspecciones e identificar eventos de su pasado que formaron los pensamientos que tiene actualmente.

1. **Información significativa de la sesión (aspectos importantes, información relevante, entre otros):**

C.Z. comenzó haciendo mención de cómo cree que no fue hecha para el mundo moderno. Se mostró frustrada al comentarle a la terapeuta que, durante el fin de semana, hizo una publicación en sus redes sociales diciendo cómo no comprende a la generación actual, por haber cancelado a la famosa caricatura de televisión Pepe Lepew. Comenta que seguidamente recibió muchos mensajes de odio, en los que la criticaban y le decían “hasta de lo que se iba a morir”. Entonces dijo que una vez más entendió que lo mejor para ella es “quedarse callada”. Después de esto, se preguntó cuál era su lugar en el mundo, porque parece que no logra encontrarlo. Dice que ella fue criada para el mundo de antes, en donde a las mujeres se les exigía que fueran sumisas y abnegadas, pero ella creció para ser lo opuesto a esto. Aun así, tampoco se siente a gusto en la generación actual, donde dice que al expresar su opinión recibe igualmente consecuencias negativas. Más adelante, cuando se le pidió que comenzara a recordar los patrones de rechazo que vivió en su infancia, irrumpió en llanto al recordar la muerte de su abuela, abuelo, y tío, que fueron su “refugio”, y que uno después del otro fueron falleciendo. Se hizo la observación de que parecía que debido a esto la paciente prefiere sólo confiar en sí misma, lo que llevó a la introspección de la raíz del actual alejamiento emocional que lleva a la paciente a su problemática.

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

Aprendí la importancia de empatizar con el paciente y darle un espacio donde se sienta libre y seguro, para que este se sienta mejor al momento de expresar sus preocupaciones.

**Observaciones:**

La paciente se conectó a la sesión desde su celular, dentro de su auto, ya que iba saliendo de las instalaciones de su trabajo. Se estacionó fuera de estas y permaneció en este durante toda la sesión. Se observó que denotaba un estado de ánimo calmado y neutro, en ocasiones mostrando frustración y decepción debido a las situaciones que sucedieron en su infancia, y salió a la luz un sentimiento de rencor hacia su madre, a la que culpa por mucho de su sufrimiento. Al momento de responder preguntas, hablaba casi incesantemente, pero con mucha seguridad, utilizando auto referencias y rumiando en acontecimientos del pasado para entrar en detalles acerca de su vida y las emociones que ciertas experiencias han tenido para ella. Se notó que C.Z. tiene un alto nivel de autoconocimiento, ya que es capaz de entender con madurez las razones detrás de la mayoría de sus comportamientos y tiene un buen control de sus propias emociones. El contenido del pensamiento a lo largo de la sesión orbitó alrededor de recuerdos de su infancia, y cómo su madre y su padre la hicieron sentir mal cuando era pequeña, y cómo ella ha tratado de traer lo opuesto a eso a la vida de sus hijos. No se observó ninguna incongruencia en su diálogo, ideas delirantes u obsesivas, ni problemas en la orientación de espacio, tiempo y persona. Es capaz de utilizar metáforas y analogías.

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