**NOTA DE CAMPO**

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

**Nombre del practicante:** Gabriela Castillo

**Año que cursa:** 4º

**N°. de sesión:** 9

**Nombre del paciente:** CSZB

**Fecha y hora de la sesión:** 15/03/21; 3:00pm

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | Concientizar a la paciente acerca de sus mecanismos de defensa y pensamientos nucleares para facilitar la apertura emocional. |
| **Áreas trabajadas** | Inteligencia emocional  Racionalización  Empatía  Expresión emocional |
| **Recursos utilizados** | Tabla para experimento emocional  Listado de emociones |
| **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 reconocer que generalmente huye de sus emociones, y tuvo un momento de catarsis en el que se dio cuenta que esto iba ligado a su inhabilidad para llorar.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? C.Z. fue capaz de mostrarse más expresiva en el área emocional, haciendo introspecciones que la llevan a darse cuenta de que la manera en la que creció causó una aversión a las emociones en ella, que la llevan ahora a guardarse lo que siente.

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

La paciente llegó a la conclusión de que hay tres eventos clave que le traen tristeza e inestabilidad emocional: la relación lejana con su madre, que le trae sentimientos de culpa y a la vez de enojo, tristeza y frustración; la relación terminada con su ex pareja, a la cual sigue extrañando por todos los recuerdos; y el sentir que su esposo actual no cumple con sus expectativas, especialmente en el área académica. Reconoce que estos son los tres ciclos que debe “sanar” para sentirse mejor. Habló de la dinámica con su madre y su hermana, y cómo llevan una relación distante. Cada vez que habla con ellas y las visita, estas le dicen cosas que la lastiman o la hacen sentir mal. Además, la paciente ha intentado asistirlas en emergencias médicas, o ayudarlas en el cuidado de la casa, pero estas parecen no agradecerlo. Por esto, la paciente ha decidido alejarse de ellas y dejar de ayudarles, aunque ahora no sabe si es una buena decisión, ya que a la vez se siente preocupada por verlas bien.

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 una cafetería, luego de salir del trabajo. Ir a tomar café es una de las actividades que la relaja. Se observó que denotaba un estado de ánimo calmado y neutro, en ocasiones mostrando frustración y sensibilidad, como si estuviese a punto de llorar. 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 madre y de su hermana, y cómo relacionarse con ella afecta negativa su estabilidad emocional. 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_