|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Sexto |
| **Profesora Encargada** | Licenciada Dalia Valladares |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Valerie Erdmenger

**Año que cursa:** 3er año

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** A.S.L.

**Fecha y hora de la sesión:** 29/10/2021 4:00pm-5:00pm.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Incentivar a la paciente a regular sus emociones por medio de la técnica del semáforo de emociones. |
| **Áreas trabajadas** | Se trabajará la regulación emocional, ya que se ha observado que la paciente es capaz de identificar sus emociones, sin embargo, no es capaz de regularlas. Esto se realizó por medio de una dinámica de memoria de emociones, un video y la explicación del semáforo de emociones. |
| **Método-técnica** | Se implementaron diferentes actividades dinámicas para cumplir con el objetivo tales como memoria de emociones, video, semáforo de emociones y también se utilizó la técnica del diálogo socrático. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? Se logró cumplir con las actividades estipuladas para esta sesión.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Fue una sesión bastante enriquecedora y con avances ya que la paciente fue capaz de comprender acerca de la regulación de emociones.

1. **Información significativa de la sesión:** La sesión se llevó a cabo el día viernes 29 de octubre en horario de 4:00pm a 5:00pm. El objetivo de esta sesión era incentivar a la paciente a regular sus emociones, a través de la técnica del semáforo. Debido a que era sesión continua de la anterior, no hubo necesidad de consultarle cómo se había sentido, etc. Se inició con la memoria de emociones para introducir al tema y así que la paciente pudiera tener claro qué y cuáles son las emociones. Luego de esta prevé “psicoeducación” se prosiguió con el video de Regulación Emocional, para este se le pidió a la paciente que pudiera dar sus comentarios y lo que pudo identificar.

Continuamente, se abordó la técnica del semáforo de emociones, en donde se le proyectó una imagen con el semáforo y por medio del diálogo socrático se le explicó acerca de este, cómo lo podía poner en práctica y la importancia y beneficio que puede tener. Se fue dialogando y por último se le brindaron ejemplos de cómo podía ponerlo en práctica, y también se le pidió a ella que con algunos ejemplos de su vida diaria pudiera explicar cómo lo utilizaría. Se pudo observar que fue capaz de comprenderlo y que podría aplicarlo en su día a día. Para finalizar con la sesión, se le explicó el plan paralelo que consistía en un diario de emociones, en el que diariamente ella pudiera escribir cómo se sentía y así ir poniendo en práctica también la regulación de emociones. Se despidió a la paciente recordando verla la próxima semana.

1. **Observaciones conductuales del paciente:** Con respecto al atuendo y aspecto general de la paciente, se presenta con una blusa de color negro. Como usualmente, estaba sentada en la cama por lo que su postura no fue recta, sin embargo, se pudo observar que durante esta sesión no se recostaba sobre la pared, demostrando más interés y atención por la sesión. Su mirada se mantuvo fija la mayor parte del tiempo hacia la pantalla, a excepción del momento en que debía realizar las actividades; por lo que se puede indicar que mantuvo un buen contacto visual. Con respecto a su habla, fue detallada y tuvo facilidad de expresarse. A.S. es una paciente honesta, colaboradora y se observa cómoda durante las sesiones. Se pudo observar que fue capaz de comprender la técnica del semáforo de emociones ya que pudo ejemplificarlo con situaciones de su día a día. A través de su estado de ánimo se reflejó desánimo en cuanto al hecho de no tener ganas de hacer actividades, así mismo, cansancio por no haber dormido bien en los últimos días.
2. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?** Durante esta sesión aprendí que una actividad introductoria como lo fue la memoria de emociones durante esta sesión puede ser de gran beneficio para crear *rapport* con la paciente y también introducir un tema. Lo vuelve dinámico e interesante.

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