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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Valerie Erdmenger

**Año que cursa:** 3er año

**N°. de sesión:** 8

**Nombre del paciente:** S.R.C

**Fecha y hora de la sesión:** 22/09/2021 4:00pm-5:00pm

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Brindar psicoeducación y herramientas efectivas a la paciente para que pueda regular sus emociones. |
| **Áreas trabajadas** | Se apoyó a la paciente con técnicas y herramientas que pueda implementar para regular sus emociones en situaciones difíciles. |
| **Método-técnica** | Se utilizó la técnica del diálogo socrático, por medio de este se conversó acerca de las emociones. Se implementó también el semáforo de emociones para que la paciente pudiera tener una adecuada regulación de emociones. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? Si se logró cumplir con la planificación ya que se finalizaron las actividades de la sesión en el tiempo estipulado.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Durante esta sesión hubo avance, ya que aparte de haber finalizado en el tiempo estipulado, se lograron completar las actividades y fue una sesión enriquecedora para la paciente ya que se le brindaron técnicas e información efectiva para que pudiera aplicar en su día a día.

1. **Información significativa de la sesión:** La sesión se llevó a cabo el día miércoles 22 de septiembre en horario de 4:00pm con duración de 1 hora. Durante esta sesión el objetivo era continuar con intervención para que la paciente sea capaz de regular sus emociones, luego de haber recibido psicoeducación la semana anterior. Se planificó diversas actividades para poder realizar el objetivo tales como: basta de emociones, semáforo de emociones y una breve dinámica para que lo pudiera poner en práctica.

Al inicio de la sesión, se le preguntó cómo se había sentido ya que no se había tenido sesión durante 2 semanas. La paciente comentó que había tenido un problema con la actividad que había planificado el día de la independencia. Expresó que tenían planeado cocinar mole, tostadas con salsa y gelatina, para lo que necesitaba los materiales, pero su papá no se lo compró. Esto ocasionó conflicto con su mamá, ya que le dijo que “no la hacía” y que por esa razón no iba a poder cocinar nada y no la iba a ayudar. La paciente se sintió triste, frustrada porque las cosas ya no le salieron como esperaba y le toco cocinar la mayor parte a ella. Sin embargo, se pudo observar que logró solucionar su situación ya que ella tomó la decisión de cocinar por sí sola y pudo ir a la celebración que estaba planeada. También comento sobre la situación de tener que ir a trabajar con su mamá, expresa que está “agotada y desesperada” ya que tiene muchas tareas y se siente cansada de tener que ir todos los días con su madre. Se le recomendó que se organizara y planificara sus tareas de modo que pudiera sentirse más descansada.

Luego de conversar sobre esto, se procedió a realizar las actividades planificadas. Se inició con el juego de basta de emociones, en donde se fue realizando en conjunto y con una rueda de letras se iba jugando. Para este juego se incluyó el área de emociones, de modo que la paciente pudiera pensar en emociones/sentimientos y pueda ir relacionándose con estas. Fue una actividad bastante dinámica, la paciente se presentó emocionada y disfrutó de esta. Continuamente, se procedió con la intervención de la regulación de las emociones; para esto se implementó la técnica del semáforo, se le explicó a la paciente y se fue relacionándolo con situaciones de su vida diaria. Esto fue bastante enriquecedor para ella porque pudo identificar situaciones en su vida importantes y aplicar la técnica del semáforo para regular sus emociones.

Para finalizar con la sesión, se le explicó el plan paralelo, que consiste en un diario de emociones para que pudiera ir escribiendo sus emociones y expresarse de manera escrita ya que le ayudaría a identificar y regular sus emociones. Se le recordó que pudiera trabajar en el termómetro de emociones. Por último, se despidió y se recordó verla la próxima semana.

1. **Observaciones conductuales del paciente:** En cuanto al aspecto general y conducta de la paciente, se presenta a la sesión con mascarilla por lo que no se pudo visualizar todo su rostro. Cabe mencionar que la paciente estaba enferma, tenía gripe y eso la tenía un poco incomoda por los mocos. Con respecto a su atuendo, se presentó con una blusa de manga larga de color blanco. Su mirada estaba dirigida hacia la pantalla, se observó que estaba interesada en lo que se estaba trabajando. Su postura fue recta durante esta sesión, aunque a veces se inclinaba en la silla. Es una paciente honesta, es capaz de expresar sus sentimientos y coopera para poder llevar a cabo la planificación de la sesión. Su habla es normal, incluye detalles al inicio cuando comenta acerca del conflicto que había tenido en casa. A través de su estado de ánimo se pudo observar cansancio, también la gripe la hacía sentir cansada y molesta. El hecho de tener que ir a trabajar con su madre le ha estado afectando de nuevo emocionalmente, está cansada y se siente agobiada con sus tareas. Sin embargo, cabe mencionar que siempre intenta mostrarse positiva.
2. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?** Durante esta sesión pude aprender que para una paciente puede ser importante asistir a terapia y aunque haya pasado una semana de no asistir a sesión, se debe consultar cómo se ha sentido y cómo ha estado; ya que es probable que hayan surgido diversas situaciones que puedan afectar su estado de ánimo. En esta sesión, pude notar que la paciente se había sentido triste y era importante escucharla ya que seguramente no lo había podido expresar con nadie más.

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