**NOTA DE CAMPO #7**

|  |
| --- |
| **Semestre: Quinto** |
| **Profesora encargada:** |
| **Nathalia Lucía Jiménez García** |

**Nombre del practicante:** Ximena Xicará Aguilar

**Año que cursa:** Tercero

**N°. de sesión:** 7

**Nombre del paciente:** AEUJ

**Fecha y hora de la sesión:** 12/mar/2022 12:00hrs

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Evaluar con el paciente la intensidad de sus emociones de ira, si ha habido disminución en esta en las últimas semanas al tener el Termómetro de ira y frustración.  Continuar brindado al paciente herramientas que eleven su conducta emocional y le hagan tener conciencia y conocimiento de sí mismo, tales como el explicar la distinción entre un problema emocional y un problema práctico y la Técnica ABCD, pues estas también le incentivarán a vivir la emoción en vez de inhibirla. |
| **Áreas trabajadas** | Afianzar la conciencia del paciente sobre sus emociones, principalmente las de ira y de frustración, pues al ser observador de la intensidad de estas llega a expresar el deseo y disposición que posee por aminorarla.  Mostrar al paciente la objetividad de los problemas prácticos, con el fin de que aprenda a regular mejor el estrés y la frustración por medio del diálogo, en el cual se percate de su conducta y capacidad de manejo de la misma. |
| **Método-técnica** | * Preguntas abiertas y cerradas. * Identificación y descripción de emociones * Observación clínica * Atención plena   **Gestalt**   * Termómetro de ira y frustración * Observar la emoción como tercera persona |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_X\_\_ No: \_\_\_\_\_

¿Por qué? El paciente se presentó puntualmente a la sesión. Se cumplió con todo lo propuesto en el Plan de Sesión dentro de los tiempos destinados en los mismos.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: \_ Retroceso: Estancamiento: \_\_\_X\_\_\_

¿Por qué?

Debido a que la sesión fue de manera virtual, al paciente no mostraba el mismo interés ni nivel de apertura que había mostrado las sesiones previas, en modalidad principal. AU no comentó nada personal, a parte de su enojo porque le desagrada que su hermano DU lo moleste constantemente, sin embargo, se mostró atento y dispuesto a entender las técnicas y conceptos que se le estaban exponiendo. Cabe mencionar que le costaba dar ejemplos de su día a día para observar cómo podría utilizar las técnicas, prefería que la terapeuta fuera quien brindara los ejemplos.

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

* La sesión se llevó a cabo en modalidad virtual debido a que la hermana del paciente se encontraba enferma y no estaban seguros si estaba contagiada de covid.
* La sesión se inició alrededor de las 12:07, dado que AU tuvo complicaciones para conectar su audio.
* Inmediatamente al ingresar a la sesión el paciente presentó en la cámara, con entusiasmo, su Termómetro de Ira y Frustración. Dado que no se lograba leer del todo bien, él leyó las puntuaciones obtenidas durante la semana. Explicó a comparación de las semanas pasadas se ha logrado mantener en un nivel medio.
* Cuando comentó que esa semana había predominado más la ira, se introdujo la técnica de respiración profunda, con la particularidad de que al inhalar también empuñe las manos y al exhalar relaje las manos lo más posible. Este ejercicio se repitió 3 veces y se le explicó que en momentos de enojo puede realizarlo cuantas veces sea necesario. AU indicó que se sentía más relajada y menos tenso luego de haber realizado estas respiraciones, se mostraba ilusionado por comprobar su efectividad a lo largo de la próxima semana.
* Al preguntársele acerca de su semana comentó que se sentía ya más tranquilo por sus calificaciones. Pues comenta que ha optado por quedarse con algunos de sus profesores al terminar la clase.
* Al explicarle la diferencia entre un problema práctico y un problema emocional se mostró interesado, copiaba incluso la tabla que la terapeuta iba realizando en la pantalla de *Zoom*. Su comprensión fue rápida; al momento de pedirle que él clasificara una situación como problema práctico o problema emocional lo hizo asertivamente y expresaba que entendía la diferencia en cuánto esfuerzo vale la pena poner en cada situación.
* Luego de ver el video se le solicitó que describiera la actitud que los personajes tomaban cuando la ira tomaba control, sin embargo, no supo exponer a cada uno por lo que se redujo la respuesta solo a Riley. La conducta que observó al respecto fue el golpear la mesa.
* Se le dio una retroalimentación de las consecuencias negativas que había tenido Riley con su padre, a manera de conducir a la proyección, a lo que mostró una escucha activa y al finalizar dijo “Ok”, esbozando una sonrisa en señal de haberlo entendido.
* En cuanto a la explicación del modelo ABCD no prestó mayor interés, pero igualmente anotó todo lo que se explicaba de cada una de las letras. Él mismo brindó el ejemplo de qué si ve “un mosquito”, ya que no le “gusta que le piquen”. Este ejemplo lo fue completando en conjunto con la terapeuta, con lo que se mostró satisfecho y participativo.
* Indicó que lo que mejor recuperó de la sesión fue la técnica del ABCD y el reconocer un problema práctico y un problema emocional.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

Desde el inicio de la sesión el paciente mantuvo una postura cómoda sobre la silla, disfrutaba rotar, a manera de sentirse cómodo en la sesión, pero no lo suficiente como para distraerse.

En el momento de ver el video, se mostraba atento, con expresión seria como de concentración, pues también estaba quieto. Llamó la atención que su expresión facial fue igual en todo momento, no se sorprendía ni reía, sino que su expresión era plana.

Aunque se le veía un tanto distraído al inicio y evitaba ver hacia la cámara, toda la sesión mostró disposición por aprender y utilizar futuramente las técnicas que la terapeuta le decía y por comprender los conceptos que se le presentaban. Gustosamente tomaba nota y veía la pantalla que se le compartía de manera pensativa y concentrada.

Llamó la atención que al hablar del reconocimiento de emociones se expuso un tanto cortante, su tono de voz era plano y sus oraciones cortas, como si evitara hablar al respecto, principalmente de la emoción de tristeza.

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

Aprendí que es importante tener siempre un plan B, más ahora ante la realidad que vivimos de incertidumbre sobre lo que puede pasar con la pandemia de covid-19, pues, si bien es cierto que se tenía 2 opciones de planes a realizar durante la sesión, ninguno de estos era adaptable a la modalidad virtual, lo que provocó que se ingeniara un nuevo plan ese mismo día.

Con esto también se observa la importancia de tener muy presente de qué trata cada caso y adecuar el conocimiento y herramientas que se tienen a este, es sumamente útil la creatividad.

También aprendí que, aunque se piensa que a los niños es más complicado brindarles psicoeducación, dado que pueden aburrirse, es posible que haya niños a los que sí les guste recibirla, depende de la manera que se imparta y los intereses del paciente en ese momento.

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