**NOTA DE CAMPO #10**

|  |
| --- |
| **Semestre: 5to** |
| **Profesora encargada:** |
| **Nathalia Lucía Jiménez García** |

**Nombre del practicante:** Gabriela Abigail Quiroa Carrillo

**Año que cursa:** Tercer año

**N°. de sesión:** #10

**Nombre del paciente:** F. E. S

**Fecha y hora de la sesión:** 29 marzo 2022 / 16:00 a 17:00 hora

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Brindar herramientas al paciente con el objetivo de que pueda cambiar sus pensamientos distorsionados, que desencadenan cierto malestar y se fomentará la resiliencia por medio de una lectura. |
| **Áreas trabajadas** | Modelo ABC D   * Acontecimiento activador o adversidad: percepción del evento o situación que ha ocurrido y ha sido el detonante de la perturbación emocional. * Sistema de creencias: percepción, interpretación, creencia o pensamiento que tiene sobre la “A”. * Consecuencia emocional y conductual: reacción fisiológica, somática y las tendencias de acción que se producen ante “A”   Biblioterapia: “Inteligencia Emocional: Resiliencia” por Harvard Business Review. |
| **Método-técnica** | * Modelo ABC * Reestructuración Cognitiva * Biblioterapia * Diálogo Socrático |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: No: x

¿Por qué? Durante la sesión, se realizó el Modelo ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual, y se habló acerca de un tema de la carrera universitaria la cual es relevante para él. No se pudo realizar la lectura, porque el paciente le interesó y se extendió con el tema de su carrera.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? El paciente estuvo atento acerca de su futuro y está motivado a poder cambiar su vida y el rumbo que quiere establecer.

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

El paciente está motivado acerca de su decisión, inició la sesión con esté tema y dio su~~s~~ propia perspectiva acerca de no continuar estudiando la carrera de ingeniería. Menciona que prefiere no seguir invirtiendo económicamente en esta carrera, considera que no se observa trabajando de esto.

Los gustos que tiene el paciente están ligados a la creatividad, creación y edición de videos, edición de fotos y creación de contenido. Comenta que le gustaría observar el pensum de la carrera de diseño gráfico y mercadeo. Dentro de la sesión, se observó el contenido de cada una de las carreras y el paciente mencionó los beneficios que tendría cada una. Comenta que le gustaría promocionar productos y estar en una empresa.

Respecto al Modelo ABC, el paciente consideró que había perdido un año de su vida en una carrera y comenta, que no se siente bien por el dinero invertido. Entonces, se realizó la técnica del modelo con ese ejemplo, el paciente llegó a la conclusión que su emoción debería de ser positivo, porque estaba tomando decisiones importantes.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**  Su estado anímico en esta sesión estuvo un poco más animado y estable que en las sesiones anteriores. El paciente está motivado acerca de su toma de decisiones y estuvo analizando acerca de sus opciones.
2. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?**

La escucha activa fomenta la participación y la confianza del paciente hacia el terapeuta. el paciente ha fortalecido la acción de toma de decisiones y en el transcurso de las sesiones he aprendido a fomentar el dialogo socrático, involucrar al paciente emocionalmente y promover la motivación.

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