**NOTA DE CAMPO #9**

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

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

**Año que cursa:** Tercer año

**N°. de sesión:** #9

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

**Fecha y hora de la sesión:** 22 marzo 2022 / 16:00 a 17:00 hrs

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Brindar herramientas al paciente con el objetivo que pueda cambiar sus pensamientos distorsionados, que permiten cierto malestar emocional. |
| **Áreas trabajadas** | Modelo ABC   * Acontecimiento activor o adversidad: percepción del evento o situación que ha ocurrido y ha sido el detonante de la pertubación 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”   Reestructura Cognitiva: registro de pensamientos   * Modificar los pensamientos distorcionados que provocan malestar emocional |
| **Método-técnica** | * Modelo ABC * Reestructuración Cognitiva * Dialógo Socrático |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No:

¿Por qué? Si, se realizó la primera actividad acerca del registro de pensamientos y se le brindó ejemplos para que pudiera comprender acerca del uso de la técnica. Se realizá el Modelo ABC y se realizá el mismo procedimiento que la técnica anterior.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Se pudo implementar las diversas técnicas de reestructuración cognitiva, se puede observar que el paciente tiene un pensamiento más reflexivo y análitico.

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

Se puede observar que el contenido de pensamiento del paciente tiene algunas distorsiones, en algunas ocasiones suele tener una perspectiva con negatividad y sin motivación, que se relaciona con el estado de ánimo actual.

Conforme las sesiones el paciente a mencionado que progresivamente se ha sentido mejor. Incluso, ha empezado de nuevo asistir al gimnasio. Durante la entrevista menciono que su estado anímico bajo a estado presente aproximadamente durante dos años. Esto se presentaba de manera intermitente, unos dos meses permanecía con bajo ánimo y unas cuantas semanas con un estado de animo estable.

El año pasado en los meses de mayo a septiembre, mantuvo una ingesta de alimentos no adecuada. En ocasiones no tenía hambre y solía solo realizar un tiempo de comida, este comportamiento lo mantuvo por los primeros 6 meses del año 2021. El comenta que no se sentía motivado y no tenía apetito, debido a que estaba con un estado de ánimo bajo. Actualmente ha tenido problemas para dormir. Se acuesta a partir de las 11:00 pm y en ocasiones suele despertar a las 4:00 am.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**  Su estado anímico en esta sesión estuvo un poco más animado y estable que en las sesiones anteriores. Se vio más involucrado en las actividades y puso de su parte con una actitud cooperativa.
2. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?**

Es importante conocer a profundidad el uso y la administración de las diferentes técnicas, con el objetivo de garantizar su efectividad en el proceso terapéutico. Se puede observar que el *rapport* es relevante para la realización de este tipo de técnicas. El paciente esta en una posición donde confía en el terapeuta y en el proceso que se está llevando a cabo.

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