| **Semestre** | Quinto |
| --- | --- |
| **Profesora Encargada** | Lcda. María Fernanda Jerez |

**NOTA DE CAMPO #12**

**Nombre del practicante:** Kelly Vidalma María Villagrán Osorio

**Año que cursa:** Tercero

**N°. de sesión:** Doceava

**Nombre del paciente:** X.Z.

**Fecha y hora de la sesión:** 2:00 pm de 18 de octubre de 2021

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

| **Objetivo de la sesión** | Modificar o sustituir las autoverbalizaciones internas que el sujeto utiliza antes, durante y después de enfrentarse a una situación aversiva, por otras verbalizaciones más adaptativas. Brindar herramientas para evitar la preocupación por la salud de la madre de la paciente. |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | Área cognitiva: se trabajó con la técnica de autoinstrucciones que consiste en hacer una modificación o sustitución de las las autoverbalizaciones internas que el sujeto utiliza antes, durante y después de enfrentarse a una situación aversiva, por otras verbalizaciones más adaptativas, así como realizar un refuerzo de la reestructuración cognitiva ya que está igualmente debe utilizarse.  y se brindó la técnica de inoculación al estrés para evitar la preocupación por la salud de la madre de la paciente. |
| **Método-técnica** | Enfoque cognitivo conductual técnica de autoinstrucciones, técnica de inoculación al estrés acompañada de técnicas de relajación. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: **✔**  No:

¿Por qué?

De las actividades planificadas se cumplieron de manera satisfactoria todas, donde hubo una respuesta favorable de parte de la paciente en estas actividades mostrándose participativa y con apertura para realizarlas.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance:  **✔** Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué?

Ya que se logró encontrar la manera de abordar la preocupación por la salud de la madre de la paciente en donde la técnica de inoculación al estrés fue de provecho ya que por medio de esta la paciente comprendió que ante esta situación debe hacer uso de las técnicas de relajación enseñadas anteriormente que son la técnica de relajación muscular progresiva y respiración como la creación de nuevos pensamientos para afrontar el estrés que contrarresten los antiguos, habituales, generadores de estrés y automáticos.

Asimismo se realizó la identificación de autoverbalizaciones negativas y se reestructuraron por otras más adaptativas.

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

Se obtuvo información sobre las autoverbalizaciones negativas presentándose estas frecuentemente en el área familiar cuando hay una pelea con su madre, en el entrenamiento del voleibol cuando sus compañeras no realizan un entreno adecuado y con ella misma cuando está realizando alguna actividad y esta no sale como ella espera.

Mientras se realizaba esta actividad de reestructurar nuevas autoverbalizaciones, la paciente con ayuda de la terapueta visualizó que ciertas verbalizaciones se convertían en un problema consigo misma o con las demás personas ya que dichas verbalizaciones causan malestar el cual llega a ser evidente para otras personas.

Por lo que, al momento de identificar ciertos problemas la paciente decide realizar otra técnica enseñada anteriormente para resolverlo con ayuda de la terapueta se implementó la técnica de resolución de problemas.

De igual manera, surge la idea de que la paciente pueda realizar un block de notas en su celular o hacer un diario para colocar en este sus pensamientos respecto a ciertos temas y poder de esta manera “desahogarse”, idea que a la paciente se le ocurre y que la terapueta acepta ya que evalúa que puede ser de beneficio.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

Se presenta con atuendo adecuado al clima y a la ocasión. Se observa higiene personal adecuada a su edad.

La paciente se mostró cooperativa, franca y con disposición por lo que la conversación fue fluida. Asimismo, se considera que la atención y concentración se presentaron adecuadamente, pues se evidencio al hacer preguntas o al pedir que dirigiera las relajaciones.

Respecto al lenguaje verbal se observa el uso de palabras cultas y formales no esperadas en una persona de su edad. Se observó congruencia entre su lenguaje corporal y verbal, siendo acompañado por las emociones correspondientes.

Mantiene la mirada alzada y aunque al principio de la sesión la mantuvo en algunas ocasiones hacia abajo. Sus expresiones cambian de acuerdo al tema del que se habla.

Se encuentra orientada en tiempo, lugar y persona. La memoria y aprendizaje se encuentran de acuerdo a su edad, la atención y concentración de la misma manera.

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

Se tuvo el aprendizaje sobre cómo estructurar las técnicas a utilizar de la mejor manera para evitar el aburrimiento en la paciente.

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