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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto año

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** Z.D.L

**Fecha y hora de la sesión:** 25 de marzo de 2021, 16:00 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Guiar a la paciente a utilizar sus principios de lógica para analizar y modificar sus creencias irracionales por medio de la técnica de debate y discusión de creencias. |
| **Áreas trabajadas** | * Lógica * Creencias * Razonamiento deductivo e inductivo |
| **Método-técnica** | **Discusión y debate de creencias**: se utilizan los principios de lógica para analizar y modificar las creencias irracionales. Esto se realiza en dos direcciones: 1) el análisis de la validez lógica de las premisas de la paciente y 2) el análisis de la incongruencia de la premisa válida de la paciente en relación a su conducta. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x No:

¿Por qué? Porque la paciente logró identificar, por medio de la lógica y la evidencia, que sus creencias irracionales la conducen a pensar, sentir o actuar de una forma no adaptativa.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Debido a que la paciente logró identificar de forma específica (y ya no general) sus creencias irracionales, comprendió como cuestionarse para poder cambiarlas y porque ya no ha tenido problemas con el sueño y eso la hace estar más tranquila.

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

La sesión inició puntual, la paciente ingreso muy entusiasmada mencionando que estaba bastante feliz por tener otra sesión y porque había tenido un fin de semana increíble. Refirió que la hija de una de sus compañeras de trabajo cumplió quince años y le realizaron una fiesta en la playa, la invitaron solo a ella, pero aun así accedió a asistir, comento que al llegar estaba muy emocionada y feliz, paso un buen rato con sus amigos y compañeros y la fiesta de los quince años en general estuvo excelente.

No obstante, mencionó que hubo un momento en el cual fueron todos al mar en el que se sintió un poco incómoda e insegura con su cuerpo, refiere que tuvo varios pensamientos como: “me voy a ver fea”, “me hubiera puesto otro traje de baño”, “me van a juzgar” y “no tengo un cuerpo bonito”. Así mismo, refiere que en la noche al sentarse en la arena y ver el cielo estrellado se sintió un poco nostálgica por su ex pareja, de nuevo comenzó a pensar en “porque él está bien y yo estoy mal”, también tuvo pensamientos sobre su ex suegra como: “Será que no fui lo suficiente para su familia” y “será que no tengo las habilidades o capacidades necesarias para ser buena esposa”.

Luego la paciente comentó que se sentó a pensar en si realmente tenían lógica todos eso pensamientos, refirió que utilizó la técnica de defusión cognitiva para darse cuenta de que esos pensamientos solo van y vienen y son pasajeros, esto la hizo sentir mejor y distanciarse de los pensamientos.

Cabe resaltar que la paciente también mencionó que lleva varias semanas durmiendo sin problemas, no se acuesta ni se levanta pensando en problemas y eso la ayuda a descansar más, por ende, siente que tiene más fuerza y energía para sus actividades del día a día.

Luego de esto se inició con la intervención, se logró que la paciente pasara de identificar pensamientos generales como “problemas económicos” a “miedo a no poder llegar a fin de mes con dinero necesario”, también paso de “problemas conmigo misma” a “me da miedo mostrar mi cuerpo por miedo a ser juzgada”.

La sesión culminó con la discusión y debate de creencias, las primeras dos creencias (anotadas en el cuerdo de autoregistros) se trabajaron en conjunto, el resto las trabajó ella sola pero con guianza. Se pudo observar que la paciente compre lo que se está trabajando y lo puede poner en práctica por si sola.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó con vestimenta casual, pero adecuada para su edad y pelo suelto. Su higiene personal era muy cuidadosa y adecuada, su postura fue muy relajada y su mirada y expresión denotaban alegría, mencionando que “tuvo un muy buen fin de semana y había puesto en prácticas lo que había aprendido”.

Su conducta fue bastante franca, abierta y cooperativa, en ningún momento se mostró temerosa, hostil o cautelosa. Su habla, tono de voz y velocidad eran normales, tenía disposición e interés en comunicarse, en general no presentó ninguna alteración en el lenguaje, contaba todo con bastantes detalles y su lenguaje verbal y no verbal era coherente.

En cuanto a su estado de ánimo y afecto, la paciente se mostró calmada y feliz, su ánimo se mantuvo estable a lo largo de toda la sesión. El estado de ánimo es adecuado para el contenido del pensamiento y se encuentra en un nivel de intensidad apropiado.

No presenta alucinaciones, percepciones defectuosas, ideas delirantes, malinterpretaciones, ni ideas fóbicas u obsesivas. Se encuentra ubicada en tiempo, persona y lugar, su memoria, aprendizaje, atención, concentración, base de información e inteligencia se encuentra en excelente estado.

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

Aprendí que es muy importante reconocer los logros, tanto grandes como pequeños, de los pacientes, felicitarlos y elogiar sus avances los motiva a seguir adelante a pesar de cualquier situación que puedan enfrentar. Esto es aún más importante cuando se trabaja con el enfoque Cognitivo Conductual.

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