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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto año

**N°. de sesión:** 11

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

**Fecha y hora de la sesión:** sábado 10 de abril de 2021, 12:00 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Generar creencias racionales adecuadas para cada situación mediante la técnica de ensayo de conducta. |
| **Áreas trabajadas** | * Conductas * Creencias irracionales |
| **Método-técnica** | **Ensayo de conducta:** en esta técnica la paciente identifica situaciones en las que se sienta emocionalmente perturbada o en donde presente conductas desadaptativas. Se dividirá en dos partes, primero se analizan y debaten las distintas creencias irracionales que se asocian a dicha situación y segundo se ensayan creencias racionales adecuadas para cada situación. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x No:

¿Por qué? Porque la paciente logró identificar situaciones concretas que le generan emociones negativas y conductas desadaptativas, también logró identificar creencias racionales para cada situación.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Debido a que la paciente logró identificar situaciones más específicas y logró realizar una “línea del tiempo” de sus emociones para descubrir porque experimenta ciertas emociones. Así mismo, se observa que es la primera sesión en donde la paciente no llora al hablar sobre su expareja y logra expresar con mayor claridad sus pensamientos con relación a él.

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

La sesión inició puntual, la paciente comenzó mencionando que estaba feliz de poder tener sesión de nuevo luego del descanso de semana santa, comentó que había pasado una buena semana indicando que “había sido la mejor en años” porque logró descansar mucho, ya que, en otros años no descasaba bien por estar pensando en sus problemas, pero con todo lo trabajado en sesión eso cambio.

Luego de eso se procedió a dar inició y a revisar su cuaderno de autoregistros, refirió que una situación que le afecto fue que buscó el perfil de su ex pareja en redes sociales y vio comentarios “inapropiados” de él en fotos de sus amigas, eso la hizo sentir mal y procedió a anotarlo en sus autoregistros.

No obstante, mencionó que no sabía por qué tenía ese “impulso” de buscarlo en redes sociales aun cuando ella sabía que eso “solo le hace daño”, ella comentó que le gustaría hacer una línea del tiempo de todo lo que ha pasado. Por lo cual, por medio del pizarrón de BlackBoard Collaborate se realizó una “línea del tiempo de emociones” (esto equivale a la primera parte del ensayo de conducta) en donde la paciente fue identificando las situaciones que le provocaron un malestar emocional elevado y junto con esto identificó una emoción relacionada con cada situación y la creencia. Cabe resaltar que se observó que la paciente logró identificar sus emociones de mejor forma que antes.

Con esto la paciente logró llegar e identificar la primera emoción negativa que surgió a raíz de su ruptura sentimental, comentó que todo surge de la inseguridad que su ex pareja le provocaba al mencionarle cuestiones relacionadas a “no cumplir con estándares sociales” como por ejemplo: “nadie quiere a alguien con un hijo” o “no tienes un buen estrato social”.

Seguido de esto, se procedió a iniciar con la segunda parte del ensayo de conducta en donde se practicaron nuevas creencias racionales, esto se puso en práctica específicamente con lo de la inseguridad, ya que, esto fue el detonante de todo. Luego de esto, la paciente lo aplico a otra situación anotada en sus autoregistros y como plan paralelo deberá de hacer esta misma “línea del tiempo emocional” con cada situación y luego deberá de generar nuevas creencias racionales.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó con vestimenta casual, pero adecuada para su edad, pelo suelto y maquillaje. Su higiene personal era muy cuidadosa y adecuada, su postura fue muy relajada y su mirada y expresión denotaban felicidad, mencionó que “tuvo una semana santa muy linda y estaba feliz de haber podido descansar”.

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, únicamente al hablar sobre su expareja su expresión cambió a tristeza. 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 muchas veces damos por hecho que los adultos conocen todas las emociones y saben que significan, sin embargo, siempre es bueno brindar una pequeña psicoeducación con relación a esto.

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