**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre: VII** |
| **Profesora encargada:** |
| **Dalia Valladares** |

**Nombre del practicante:** Gabriela Castillo

**Año que cursa:** 4º

**N°. de sesión:** 7

**Nombre del paciente:** CSZB

**Fecha y hora de la sesión:** 01/03/21; 3:00pm

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | Ejercitar la habilidad de resolución de problemas y la reformulación de creencias desadaptativas  Establecer *rapport* con la paciente. |
| **Áreas trabajadas** | Autoconocimiento  Resolución de problemas  Cuestionamiento de creencias nucleares |
| **Recursos utilizados** | Tabla de resolución de problemas  Diagrama rueda de la resiliencia |
| **Método-técnica** | Diálogo y debate socrático |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí X No

¿Por qué? La paciente fue capaz de utilizar los recursos de la sesión para darse cuenta de la raíz de varias de sus problemáticas.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente comenzó a cuestionarse muchos pensamientos y emociones detrás de sus acciones, iniciando así un proceso de reestructuración cognitiva y logrando que comience a usar diferentes enfoques antes de criticar las situaciones a las que se enfrenta.

1. **Información significativa de la sesión (aspectos importantes, información relevante, entre otros):**

C.Z. entró a la sesión luego de haberse saltado una reunión en su trabajo en la que se iban a discutir los protocolos para el inicio de clases, ya que dijo que la habían programado a última hora y que no les iba a “regalar su tiempo”. Se mostró sorprendida al comentarle a la terapeuta que la semana pasada, una docente se quejó de la manera en la que estaban estructurando los protocolos dentro del colegio y que no estaba de acuerdo, y que para el viernes la habían despedido. Esto le hizo darse cuenta a la paciente de que, si ella se quejaba o trataba de dar nuevas ideas, también pueden despedirla, por lo que preferirá quedarse callada y seguir las instrucciones de sus superiores. Mencionó que desde que inició a ir presencialmente a su lugar de trabajo, ha estado manejando mayor ansiedad que antes, una que sólo se presenta dentro del colegio, y que desaparece una vez sale de trabajar y se enfoca en el resto de su día.

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

Aprendí la importancia de empatizar con el paciente y darle un espacio donde se sienta libre y seguro, para que este se sienta mejor al momento de expresar sus preocupaciones.

**Observaciones:**

La paciente se conectó a la sesión desde su celular, dentro de su auto, ya que iba saliendo de las instalaciones de su trabajo. Se estacionó fuera de estas y permaneció en este durante toda la sesión. Se observó que denotaba un estado de ánimo calmado y neutro, en ocasiones mostrando frustración y decepción debido a las situaciones que presencia en su plaza laboral. Estas giraban en torno a la falta de disciplina y estructuración dentro del colegio donde trabaja actualmente. Al momento de responder preguntas, hablaba casi incesantemente, pero con mucha seguridad, utilizando auto referencias y rumiando en acontecimientos del pasado para entrar en detalles acerca de su vida y las emociones que ciertas experiencias han tenido para ella. Se notó que C.Z. tiene un alto nivel de autoconocimiento, ya que es capaz de entender con madurez las razones detrás de la mayoría de sus comportamientos y tiene un buen control de sus propias emociones. Tocó en acontecimientos de su infancia, y el cómo ver a su madre siendo tan “desgraciada” y culpando a sus hijos por ello, le ayudó a darse cuenta de que no quería ser así cuando creciera. Comenta que, al ver a su madre, se dio cuenta de cómo no quería ser cuando fuera mayor. A pesar de que su madre siempre la culpaba a ella y a sus hermanos por sus sentimientos negativos, esta sí se sentía mal, pero no permitió que esos comentarios se internalizaran en ella. Pasó lo contrario con su hermana. Comenta que ella era más sensible y permitió que su madre se adentraran en ella, y por consecuencia de esto ahora su hermana es alcohólica, y ha intentado suicidarse tres veces. No se observó ninguna incongruencia en su diálogo, ideas delirantes u obsesivas, ni problemas en la orientación de espacio, tiempo y persona. Es capaz de utilizar metáforas y analogías.

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