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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Valentina Bejot M.

**Año que cursa:** Cuarto Año

**N°. de sesión:** 7

**Nombre del paciente:** V.D.P.

**Fecha y hora de la sesión:** 05 de marzo del 2021, de 15 a 16 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Continuar con la intervención brindándole técnicas que le permitan a la paciente disminuir sus síntomas de ansiedad. |
| **Áreas trabajadas** | * Creencias acerca de su fobia al vómito * Síntomas de ansiedad |
| **Método-técnica** | Observación, diálogo y técnia 5,4,3,2,1. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_\_\_\_X\_\_\_\_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_

*¿Por qué?* Se logró realizar un repaso acerca del Modelo ABCDEF y se realizó un ejemplo de cómo debía realizar la columna del Registro de Pensamiento correspondiente a la de “pensamiento adaptativo”. Además, se llevó a cabo con éxito la técnica de 5,4,3,2,1 para manejar la ansiedad en momentos de “crisis”. La paciente logró entenderla y aplicarla.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: \_\_\_\_\_X\_\_\_\_\_ Retroceso: Estancamiento:

*¿Por qué?* Se observó que sí comprendió el Modelo ABCDEF debido a que supo aplicarlo en los ejercicios que se hicieron para refrescar la memoria acerca de esta técnica. Además, la paciente mostró insight acerca de la utilización de la técnica 5,4,3,2,1, así como también se observó que la paciente entendió esa técnica, y mencionó que consideraba que sí le servirá en los momentos que comience a tener los síntomas de ansiedad.

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

Al principio de la sesión se conversó acerca de cómo la semana de la paciente estuvo “intensa porque hubo mucha tarea y proyectos”. Luego, se le preguntó cómo le había ido con el registro de pensamiento; la paciente fue honesta y mencionó que no terminó de hacer la última columna – la cual se había conversado de cómo hacerla en la sesión anterior. Por esto, se tomó un poco de tiempo para realizar junto con la terapeuta esa columna faltante. nterior a esto, se tomaron 5 minutos para repasar acerca del Modelo ABCDEF. Al finalizar esto, se procedió con el itinerario de la sesión.

Se le explicó a la paciente que a partir de esta sesión se comenzará a trabajar con técnicas específicas que podrá utilizar para regular los síntomas de ansiedad. Luego, se le comentó que para esa sesión se trabajaría con la técnica llamada 5,4,3,2,1. Se le preguntó a la paciente qué era lo primero que pensaba con ese nombre, y ella mencionó que le hacía pensar en progresión. Posterior a eso se le explicó la técnica para luego trabajar en la aplicación de esta en situaciones que produzcan angustia en la paciente. Mientras se trabajaba con la técnica la paciente comentó acerca de cómo ella podía observar que ese ejercicio puede hacer que se quite la atención de los síntomas, esto demostró que estaba internalizando y analizando el aprendizaje de esta técnica, y además comentó que “sí me va a servir”.

Se observó que la paciente no ha realizado las lecturas del libro “Vivir sin miedo” que se habían estado dejando como planes paralelos.

**Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó a la sesión vía BB con su cabello suelto y con vestimenta adecuada para la ocasión. Se mostró en estado alerta en todo momento, logrando contestar a las preguntas que se le hacían de los temas que se estaban abordando. Así mismo, mostró una actitud de apertura, haciendo que se le fuera más fácil compartir lo que quisiera, mediante un diálogo comprensible, coherente y fluido.

Las ideas que compartió fueron referentes a la utilización de la técnica, por lo que no fueron obsesivas, fóbicas, ni fuera de lugar. Su comunicación fue coherente con su lenguaje corporal. Sí se observó que bajaba la mirada en ciertos momentos, a lo que ella comentó era porque le estaban mandando mensajes de las tareas que debían entregar para la siguiente semana, sin embargo, eso no la distrajo de lo que se estaba realizando en la sesión.

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

Los planes paralelos a pesar de que son complementarios a la intervención, se debe comprender que a veces los pacientes no hacen el tiempo para realizarlos, debido a que consideran mejor trabajarlos en la sesión semanal, y eso está bien.

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