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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto año

**N°. de sesión:** 8

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

**Fecha y hora de la sesión:** 13 de marzo de 2021, 12:00 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Incrementar la aceptación debido al cambio en la consideración de los eventos internos por medio de la defusión cognitiva. |
| **Áreas trabajadas** | * Lenguaje * Cognición * Aceptación |
| **Método-técnica** | **Defusión cognitiva:** se busca un cambio en el uso normal del lenguaje y las cogniciones con el fin de hacer más evidente el proceso de pensamiento y ampliar las funciones del mismo. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x No:

¿Por qué? Porque se logró que la paciente identificara sus pensamientos como eventos mentales que van y vienen, por ende, incrementó la aceptación.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Debido a que la paciente logró identificar varios pensamientos que le afectan significativamente en su día a día y comprendió que los pensamientos no se quedan para siempre.

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

La sesión inició puntual, la paciente mencionó lo emocionada que estaba por la sesión y por la intervención, luego de esto, se dio inicio a la intervención. Primero se le pidió a la paciente que identificara pensamiento que le afectan significativamente en su día a día, ella logró identificar tres pensamientos “generales” en lo que suele pensar mucho y a veces siente que ya no puede hacer nada por estar pensando en eso. Estos tres pensamientos fueron: económico, sentimental y ella misma.

En cuanto a los pensamientos en relación a lo económico identifico que suele pensar en: ¿voy a llegar a fin de mes?, ¿me va a alcanzar el sueldo?, ¿lograré hacer todos los pagos? y ¿qué hare si no me alcanza el dinero?, en los pensamientos sentimentales identifico: ¿cómo estará mi expareja?, ¿por qué él está bien y yo estoy mal?, ¿él ya estará con otra? y ¿qué sentirá de verme?, por último, en los pensamientos sobre ella misma identifico: ¿será que logare mis metas’, ¿podre graduarme de la universidad?, ¿lograre manejar y comprar un carro? y ¿por qué me pasan estas cosas a mí?

Luego de identificar estos pensamientos se comenzó a trabajar en la técnica de defusión cognitiva, específicamente se utilizó una técnica de metáforas y otra de distanciamiento de los pensamientos. En la técnica de metáfora se utilizó la de los “pensamientos en las manos”, con esta la paciente logró comprender que muchas veces los pensamientos intrusivos no nos permiten tener un panorama amplio de todo lo que sucede a nuestro alrededor, la paciente mencionó “creo que esto es muy cierto, a veces siento que no puedo hacer nada por estar pensando en lo mismo”.

Seguido en la técnica de distanciamiento de los pensamientos se utilizó “hojas en una corriente”, con esta técnica la paciente logró comprender que los pensamientos van y vienen nunca se quedan para siempre aunque así parezcan, cabe resaltar que durante la realización de “hojas en una corriente” la paciente lloró mencionando que “a veces siente como si ella no pudiera avanzar en la vida (alcanzar sus metas”. No obstante, al finalizar refirió “ahora entiendo que yo soy la encargada ver a mis pensamientos por lo que son, ósea solo pensamientos, que se van con la corriente”.

Al dar por concluida la sesión la paciente mencionó que le había gustado mucho todo lo que habíamos hecho porque eso la ayudaba a separarse de sus pensamientos para que estos no le afecten mucho.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó con vestimenta semi-formal, pero adecuada para su edad, pelo suelto maquillaje y accesorios (aretes), Su higiene personal era muy cuidadosa y adecuada, su postura fue muy relajada y su mirada y expresión denotaban tranquilidad, alegría, honestidad y amabilidad.

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, sin embargo, al hablar de sus pensamientos sentimentales y de su ex pareja su expresión cambio, fue de tristeza y lloró. 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 bastante importante conocer los gustos de los pacientes, muchas veces podemos adaptar las técnicas y hacerlas más personalizadas para que los pacientes se sientan más cómodos con el proceso.

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