|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Séptimo |
| **Profesora Encargada** | Licenciada Dalia Valladares Aquino |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** David Bollat Spillari

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 7

**Nombre del paciente:** M.R.B.

**Fecha y hora de la sesión:** jueves 4 de marzo del 2021 (15:00-16:00)

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Repasar la sesión anterior y reflexionar junto a la paciente en los avances obtenidos sobre su ansiedad por medio del uso del análisis ABCDEF de Ellis (Terapia Racional Emotiva Conductual) de las circunstancias de su semana que activaron los síntomas y reparar en cualquier aspecto que la misma no comprenda en su totalidad. |
| **Áreas trabajadas** | * Historia clínica: conocer el fondo de vida de la paciente para realizar el plan general de las sesiones en clínica, lo cual abarca evaluación e intervención. * Ansiedad: afrontar la inquietud, temores, angustias e inseguridades en la paciente que suceden como consecuencia de un afrontamiento negativo a la realidad. |
| **Método-técnica** | **Metodología cognitivo conductual:** enfoque que se basa en modificar la conducta del paciente y contribuir a la adquisición de hábitos de vida y comportamiento más adaptativos, trabajándose y modificándose también la base cognitiva que inducen los comportamientos originales.   * Parafraseo: reflejar la declaración del paciente, es decir, repetir con palabras propias lo escuchado y verbalizar los sentimientos ocultos que puedan ser reconocidos en dicha situación mediante la información recibida. * Diálogo socrático: método cuyo objetivo es que el paciente pueda ser capaz de profundizar en su propia psique y reflexión con el fin de que este desarrolle su propio conocimiento por sí mismo. * Recapitulación: consiste en sintetizar toda la información transmitida por el paciente para poder continuar el hilo de la terapia con la certeza de que se ha ahondado y recolectado los datos importantes. * Generalización: consiste en extender o ampliar el problema manifestado por el paciente a otros casos similares con el fin de disminuir el estigma y el peso emocional y cognitivo generado por la consideración del paciente al verse a sí mismo como un caso raro y aislado. * Preguntas abiertas y cerradas: las preguntas cerradas permiten que el encuestado solo puede responder en aquellos parámetros que la pregunta indica como predeterminados mientras que las preguntas abiertas son aquellas que dan al encuestado la posibilidad de contestar empleando sus propias palabras. * Atención plena: diversas técnicas que, por medio de la percepción, pretenden colocar el pensamiento de la paciente de forma consciente en el presente para aceptarlo libre de juicios y reducir sensaciones de depresión y ansiedad existentes. * Observación clínica: estrategia que pretende describir, codificar, cuantificar y analizar el comportamiento que se quiere evaluar. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No: ­­­­\_\_\_\_\_

¿Por qué? Sí, ya que la paciente se presentó puntualmente y se logró realizar la revisión del plan paralelo asignado y trabajar durante la sesión en sus grados de complejidad para asignar nuevamente el registro para casa. Además, se revisó un debate que elaboro contra sus pensamientos intrusivos reflejados en la tarea para la casa.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: \_X\_ Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? La paciente fue capaz de hacer profundizar en como los debates de sus pensamientos catastróficos son mucho más convincentes que los últimos debido a que los primeros son hechos de forma propia y los otros son automáticos. De ese modo, fue capaz de ver lo útil de esta herramienta para reducir su ansiedad.

1. **Información significativa de la sesión:** La paciente se presentó de forma puntual a la sesión (15:00) y realizó las actividades estipuladas, siendo esta la de la profundización en los debates basados en evidencia sobre los pensamientos catastróficos que tenía y los sentimientos derivados, llegando a la conclusión de que estos generaban un impacto positivo en su reacción hacia la vida y que realmente la hacía ver que no había razón de vivir con miedo.

Posteriormente se le instruyó en los tres aspectos de las adversidades que le generan ansiedad (confirmable, que son los hechos objetivos del suceso; percibido, que son los factores específicos de la adversidad que llaman la atención de la paciente; e inferencial, que son los aspectos subjetivos de la adversidad que pueden generar la ansiedad). Paralelamente, se le pidió que colocara un pensamiento racional y otro irracional derivados de esta adversidad y que registrara las conductas derivadas de ambas creencias (siendo estas las consecuencias emocionales, conductuales, fisiológicas y pos-cognitivas).

1. **Observaciones conductuales del paciente:** Inicialmente, la paciente presentó apertura hacia el proceso terapéutico, cooperando con el terapeuta asignado al caso de forma amable, cortés y respetuosa, demostrando confianza en el proceso terapéutico.

El vestuario de la paciente constó de una blusa morada y pantalones a la medida sin deterioro visible. Adicional a esto, podemos afirmar que la paciente denota perfecta salud y se encontraba en este vestuario debido a que tenía un evento posterior a la sesión.

Paralelamente, muestra disposición para la comunicación y su lenguaje es fluido y posee un ritmo controlado, aunque se ha percibido una tendencia a la verborrea.

Cabe mencionar que la paciente establece contacto visual y, en lo que al estado de ánimo respecta, la paciente ha manifestado padecer de una constante irritabilidad hacia otras personas, incluso afirmando que antes de asistir a terapia, la emoción que manifiesta con mayor facilidad es aquella del enojo.

Cabe agregar que la paciente es capaz de decir, reconocer y diferenciar cómo se siente, aunque posee dificultad para controlar la autocrítica. Asimismo, su estado anímico demuestra congruencia con su testimonio y el contenido de pensamiento de la paciente demuestra coherencia y adaptación a la realidad.

1. **¿Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?** He aprendido que las técnicas otorgadas solo son tan eficientes como la fe que los pacientes tengan en que podrán mejorar su forma de interactuar con su ambiente, por lo que es indispensable explicar a cabalidad estas mismas.

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