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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** David Bollat Spillari

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 8

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

**Fecha y hora de la sesión:** jueves 11 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** | Tras analizar el plan paralelo asignado en la sesión anterior, psicoeducar en las autoinstrucciones y la respiración diafragmática con el fin de que las creencias racionales puedan ser alcanzadas de forma más eficiente al implementarlas al disminuir la somatización de la ansiedad. |
| **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. * Relajación: educar en los beneficios de la respiración diafragmática y la forma en la que esta influye en la reducción de estrés y ansiedad. |
| **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. Además, se amplió en la importancia de las técnicas de relajación y en la asignación del plan paralelo.

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 han reducido exponencialmente su ansiedad, haciendo que se sienta más en control sobre sus emociones. Asimismo, comenta que siente un cambio radical con la persona que era cuando inició el proceso, siendo la nueva M.R.B. una persona que le agradaba más y tenía mayor paz mental.

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 las estructuras de la ansiedad que trabajó, revisando las adversidades anotadas y la forma en la que pensamientos racionales e irracionales generaban consecuencias positivas y negativas respectivamente.

Al terminar esta actividad, al ser la sesión que marca la mitad del proceso terapéutico, se abordó un breve momento en el cual la paciente debía expresar que cambios ha notado y en qué áreas aún no. Afirmó que ha sentido un cambio significativo en todas las áreas que estaban afectadas cuando llegó a clínica, específicamente el manejo del enojo, la necesidad de control y la reducción de la reactividad de la ansiedad.

Finalmente, se psicoeducó en las autoinstrucciones y en los beneficios de la respiración diafragmática, por lo que se dejaron planes paralelos sobre dichas técnicas (creación de almenos una autonstrucción general y la práctica de la respiración diafragmática por medio de un vídeo de guía).

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 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 saber si el proceso está generando el impacto esperado en el paciente puede guiar al terapeuta si continuar en la misma línea de intervención o mejorar su acercamiento hacia la misma.

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