|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Primer |
| **Profesora Encargada** | Lcda. María Fernanda Jeréz |

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 11

**Nombre del paciente:** Nataly Ariana Corzo Leiva

**Fecha y hora de la sesión:** 9 de octubre del 2021, 8:00-9:00am.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Brindar un mejor conocimiento acerca del método A-B-C-D, el cual tiene como objetivo enfatizar que son las creencias irracionales que generan la mayor parte de los problemas emocionales y de comportamiento de la paciente. Esto se realiza por medio de una explicación del mismo y un ejercicio de práctica aplicando ejemplos. |
| **Áreas trabajadas** | - Depresión: identificar los síntomas de la depresión como estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnia, inutilidad, pérdida de energía en la paciente.  - Estado de ánimo: identificar la estabilidad emocional de la paciente en situaciones específicas  - Sintomatología depresiva: identificar si la paciente se siente deprimida, no tiene interés, cambio de apetito, problemas para dormir, fatiga, ideación suicida, entre otros.  - Pensamientos: ser consciente de las ideas y creencias que se tiene durante el día y entender que tienen efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo. |
| **Método-técnica** | Enfoque Cognitivo-Conductual: ayudar a la paciente a cambiar los pensamientos poco adaptativos o disfuncionales que están en la base de la problemática y que contribuyen a mantenerla. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No:

¿Por qué? Se pudo brindar un mejor conocimiento acerca del método ABCD en donde la paciente pudo identificar creencias irracionales que le han afectado de manera negativa y se realizaron ejemplos sobre cómo flexibilizar los pensamientos.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente explicó que durante la semana pudo aplicar la técnica de interrupción de los pensamientos, porque se dio cuenta que estaba siendo afectada por lo mismos y los supo detener. También, pudo explicar que se ha estado sintiendo mejor porque no ha tenido conflictos con su hermana mayor debido a la conversación que tuvieron en la que “hicieron las paces”: Sin embargo, tuvo una pelea con su novio que la hizo sentir mal y se pudo abordar este tema de manera eficaz.

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

En la sesión de hoy, la paciente explicó que se encuentra “bien” con su hermana porque desde que tuvieron la conversación en donde ambas se disculparon, han podido llevar una relación armoniosa dentro del hogar. Sin embargo, refiere que con su madre sigue siendo “complicado” porque “hablar con ella es hablar con la pared”, dando a entender que es complicado poder entablar una conversación pacífica con su madre donde utilicen la comunicación asertiva.

Se abordó el tema del modelo ABCD utilizando de ejemplo una discusión que la paciente tuvo con su novio. Los pensamientos que ella tuvo fueron: “que inflexible”, “que mala onda”, “que cerrado”, y esto la llevo a sentir emociones de enojo, tristeza y desilusión. La paciente dio a entender que con él estos pensamientos es difícil flexibilizarlos porque él no hace nada para encontrar un balance, por lo mismo, ella ha llegado a dudar de sus capacidades por su novio. Se realizó el ejercicio con otro ejemplo y se abordó el pensamiento “nadie me quiere”, tratando de encontrar uno más adaptativo y flexible. Se pudo llegar a la conclusión que, cuando tenga ese pensamiento, debe poder dialogar con el mismo y entender que se está sintiendo rechazada pero no significa que nadie la quiera.

1. **Observaciones conductuales de la paciente:**

La paciente se mostró como una persona con higiene general, mantuvo una postura curvada y solía comerse las uñas al contestar preguntas. Sin embargo, las respondía con naturalidad y espontaneidad. En cuanto a su aspecto físico, la paciente utilizó su cabello suelto y ropa deportiva.

La fluidez general del lenguaje fue lenta y controlada. La paciente contestó todas las preguntas realizadas con naturalidad, aunque las acompañaba de una sonrisa tímida. Tuvo una actitud de colaboración al comentar sobre los problemas que le afectan en su vida cotidiana. Mostró amabilidad y disposición, y en esta ocasión pudo detallar su conversación sin tenérselo que pedir, aunque sus respuestas siempre fueron concisas. Su estado de ánimo hoy se caracterizó por tranquilidad.

En cuanto al contenido del pensamiento, la paciente mencionó que tuvo una pelea con su novio que le provocó malestar y le hizo dudar de sus capacidades y pensar si es suficiente para él. Se pudo abordar el tema sobre flexibilizar los pensamientos para que el estado de ánimo no se vea afectado de manera negativa.

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

En el caso de la paciente, hubo ciertos pensamientos que no podía flexibilizar porque “son una realidad”. Por ejemplo, al hablar sobre que su novio es “Inflexible” y “mala onda” y debatirles estas ideas, ella siguió contestando que “lastimosamente con él si es así”. En estos casos, cuando no se puede flexibilizar el pensamiento, se debe buscar otro que también le esté causando malestar a la paciente; para poder lograr el objetivo de ser más flexibles en sus pensamientos que afectan su rutina diaria.