|  |  |
| --- | --- |
| **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:** 5

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

**Fecha y hora de la sesión:** 19 de febrero del 2021, de 15 a 16 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Dar inicio a la etapa de interveción utilizando técnicas del enfoque cognitivo conductual. Se pretende indagar acerca de la raíz del problema y las distorsiones cognitivas que surgen a partir de esta. |
| **Áreas trabajadas** | * Problemática principal/motivo de consulta * Inteligencia emocional * Ansiedad * Personalidad |
| **Método-técnica** | Observación |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

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

¿Por qué?

Se logró dar inicio a la etapa de intervención, explicándole el enfoque que se utilizará, algunas de las técnicas que se aplicarán, y el objetivo que se tiene de disminuir sus síntomas de ansiedad causados por la fobia al vómito que presenta. Al mismo tiempo, se indagó acerca de la problemática principal, para identificar lo más importante a trabajar, según la paciente y según la terapeuta.

1. **En esta sesión hubo:**

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

¿Por qué? Se le dio a conocer la metodología que se estará implementando a lo largo de la intervención. Además, se recabó información acerca de la sintomatología específica que la paciente presenta al momento de encontrarse en situaciones que le causan ansiedad. Finalmente, se inició con la aplicación del modelo ABCDEF de Ellis, el cual se trabajará durante las primeras sesiones de intervención.

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

Se utilizaron los primeros minutos de la sesión para platicar acerca de su semana, a lo que ella comentó que ha estado muy atareada por el colegio, y que cada vez le dejan más y más tareas. También mencionó que le gustaría conocer acerca de los resultados que se encontraron en las pruebas que se han aplicado hasta esta sesión.

Luego se dio lugar a indagar acerca de la sintomatología específica que ella experimenta cuando se encuentra en situaciones que son percibidas como “estresantes” o que despiertan su ansiedad. A esto, la paciente comentó que los síntomas que puede nombrar son:

* Corazón acelerado
* Temblor
* Sudor frío
* Dificultad para respirar
* Nervios
* Sentimiento de vergüenza y de miedo
* Pánico
* Miedo a vomitar
* Comienza a pensar hacia dónde puede correr para vomitar y en posibles soluciones

Posterior a indagar acerca de estos sentimientos, pensamientos y sensaciones, se comenzó con la intervención. Como primer lugar se le explicó a la paciente lo que es el Enfoque Cognitivo Conductual por medio de diálogo socrático, y así mismo se le explicó una parte del Modelo ABCDEF de Ellis. Al momento de irle explicando la paciente se mostró atenta ante el contenido. Cuando se le pedía que formulase ejemplos, lo realizaba sin problema.

Luego, se le psicoeducó acerca de las disorsiones cognitivas. Para esto se utilizó de material una presentación ilustrativa junto con la información necesaria. Luego de haberle explicado y dado ejemplos de cada distorsión, se le preguntó acerca de cuáles distorsiones cognitivas consideraba que ella presentaba en su día a día, o bien, durante los momentos en que se encuentra en situaciones que le generan ansiedad, a esto ella comentó que considera presentar distorsiones del pensamiento de tipo:

* Catástrofe
  + Siempre piensa lo peor y es muy pesimista
* Personalización
  + Considera que los problemas que presenta solo ella los tiene
  + Hace comparación con sus hermanos, y menciona que ellos son más inteligentes, mientras que ella perdió un año escolar
* Etiquetas
  + Menciona que la palabra “inútil” es un adjetivo que se utiliza frecuentemente en su casa, y que nunca se lo han dicho directamente, pero ella se ha etiquetado como “la tonta de la casa”
  + Hay mucha comparación con sus hermanos
* “Debería”/”Tengo qué”
  + Ella comenta que con esto se refiere a que percibe que debería estar haciendo otras cosas para la edad que tiene

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó a la sesión vía BB con su cabello agarrado 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 mencionaba fueron relacionadas en cuanto al “miedo” que tiene – haciendo referencia a la fobia que presenta de vomitar – y comenta que las situaciones que disparan este miedo causan síntomas de ansiedad disruptivos, que causan malestar durante el resto del día. Sin embargo, la paciente es capaz de identificar cada síntoma que presenta, lo que hará que la intervención pueda ser más eficiente.

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

Comprendí que el material visual beneficiará mucho en una terapia en línea, puesto que refuerza la atención y estimula el aprendizaje. Además, observé que es necesario hacer que la paciente sea participativa, motivarla a comentar y a explicar como ella pueda beneficia su aprendizaje.

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