

NOTAS DE SESION

Caso. 04-AK-FEB-2023

N° de sesión: 01

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 13/02/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Establecer el primer contacto, recabar información personal.
- Obtener motivo de consulta.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) Completo casi toda la tarea. |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) <u>NO APLICA – PRIMERA SESIÓN.</u> |

Impedimentos para realizar la tarea.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Entrevista inicial - Guía de entrevista Clínica, Muñoz, M. 2001.

Comentado [1]: Psicoeducar sobre el modelo de trabajo en TREC&TCC

5. Tarea asignada.

- Se le solicita llenar los consentimientos correspondientes.

Notas adicionales: Refiere que nota las diferencias entre este enfoque y los otros con los que fue atendida (psicoanálisis). Se sintió en confianza, a diferencia de sus otras experiencias donde le parece que “le sacaron todo a la fuerza” y de una manera dispersa. A pesar de aclarar la estructura y objetivos del enfoque TCC, AK parecía intentar replicar el estilo disperso y de conversación menos estructurada, por lo que fue necesario insistir en los objetivos de la sesión. Por este motivo la entrevista no se concluyó, sin embargo, se estableció un encuadre y un orden de sus problemas.



***Maestría en Terapia Cognitivo Conductual
e Intervención en Crisis***

Recomendación de Supervisor. Verificar si su emoción de culpa es más fuerte que los de ansiedad. Hacer DX diferencial sobre trastornos de ansiedad o un episodio depresivo. Utilizar la opción de preguntar qué estaría haciendo ahora si no tuviera su problema para establecer los objetivos de manera más sencilla.

Caso. 04-AK-FEB-2023

N° de sesión: 02

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta.

Fecha: 20/02/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Conocer elementos emocionales característicos del px, así como elementos predominantes que permitan ver con claridad los problemas presentados.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) Completo casi toda la tarea. |
| 2) <u>Realizo intento parcial hacia la tarea.</u> | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

No tuvo oportunidad de revisar la lectura. Leyó los consentimientos, pero no los firmó.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Entrevista inicial - Guía de entrevista Clínica, Muñoz, M. 2001.

5. Tarea asignada.

- Se le solicita llenar los consentimientos correspondientes.
- Realizar las pruebas psicológicas.
- Lectura SOS ayuda con mis emociones.

Notas adicionales: Le ha parecido bien la sesión. Se siente comprendida. Hace énfasis en conocer el origen de su problema como uno de los objetivos, a lo que se le explica la importancia del origen, pero también de lo que lo mantiene.

Recomendación de Supervisor. Revisar el diagnóstico diferencial de un episodio depresivo y uno mixto.

Caso. 04-AK-MAR-2023

N° de sesión: 03

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 06/03/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Presentación de resultados de pruebas psicológicas y psicoeducación de su problema.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|--|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) <u>Completo casi toda la tarea.</u> |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Resultados de pruebas psicológicas, análisis funcional de las conductas descritas.

5. Tarea asignada.

- Autorregistro de actividades diarias y Activación conductual (Para esto se consideró sólo 1 actividad; Realizar ejercicio en casa).

Notas adicionales: Le parece bien, que ha profundizado en su problemática y que los resultados de las evaluaciones coinciden con su estado actual. Se le nota con un menos ánimo que en las otras sesiones. Menciona que no ha dormido bien, pero esto lo asocia a situaciones circunstanciales que no se lo han permitido y que han estado, aparentemente, fuera de su control.

Recomendación de Supervisor. Dar continuidad a la frecuencia en de los problemas de sueño y considerar incluir higiene del sueño.

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

Comentado [2]: aqui luego, luego dejen mindfulness para que duerma mejor.

Caso. 04-AK-MAR-2023

N° de sesión: 04

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 15/03/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Establecer un programa de Activación Conductual y corroborar la actividad diaria con el registro de actividades diarias.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) Completo casi toda la tarea. |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) <u>Completo algo de la tarea.</u> | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

No logró hacer el autorregistro de actividades diarias debido a que hubo varios días en las que estuvo durmiendo durante la toda la tarde. Comenta que más de 3 días de la semana durmió de 5:30 pm hasta las 5:00 am. Refiere que le ganaba el sueño, que no tenía ganas de nada.

Comentado [3]: no dejen de lado el tema de sueño. Son dos sesiones que manifiesta esto

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Evaluar las actividades realizadas en función de dominio y agrado para identificar creencias desadaptativas durante la realización de la tarea y su estado de ánimo actual.

5. Tarea asignada.

- Autorregistro de actividades diarias y Activación conductual (Para esto se consideró sólo 2 actividades; Realizar ejercicio 30 min al día y la rutina de higiene del sueño).
- Intentar implementar una nueva rutina considerando higiene del sueño.

Notas adicionales Comenta que se le hizo que el tema del pensamiento es muy importante y que se da cuenta de cómo eso la puede sabotear. La metáfora sobre la evaluación global de una persona a partir de una acción le parece interesante y le ayuda a debatir la idea que presenta en sesión sobre no realizar la tarea como ella esperaba. Al

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

final se da una breve psicoeducación sobre higiene del sueño, ya que la sesión se vio interrumpida por fallo de conexión (de AK) por lo que se finalizó por llamada telefónica y se acordó retomar ese tema. La sesión tuvo duración de 40 minutos.

Recomendación de Supervisor. Dar continuidad a la higiene del sueño. Revisar alimentación.

Caso. 04-AK-MAR-2023

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

N° de sesión: 05

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 23/03/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Establecer un programa de Activación Conductual (Incluir más actividades) y corroborar la actividad diaria con el registro de actividades diarias.
- Establecer hábitos considerando la higiene del sueño.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1) <u>No realizo intento alguno.</u> | 4) Completo casi toda la tarea. |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

Desde la semana pasada no logró hacer nada por estar enferma. Refiere sentirse cansada, como si no hubiera dormido un día antes. Está durmiendo desde las 7:00 p.m. hasta las 7:00 a.m. Se siente como si un día antes no hubiera dormido.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Identificar creencias desadaptativas relacionadas con no hacer la tarea y su estado de ánimo actual. Psicoeducación sobre la higiene del sueño y establecimiento de pautas para una nueva rutina de sueño.

5. Tarea asignada.

- Autorregistro de actividades diarias y Activación conductual (Para esto se consideró sólo 2 actividades; Realizar ejercicio 30 min al día y la rutina de higiene del sueño).
- Implementar rutina de sueño acordada en sesión considerando higiene del sueño.

Notas adicionales: Considera difícil aplicar las metáforas o nuevas ideas racionales presentadas en sesión para sí misma. En esta sesión se presenta aún más dispersa y con falta de concentración. Se le recuerda que el uso de las metáforas es justamente para no evaluarse de manera global y se establecen pautas de higiene del sueño, así como reforzar

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

Comentado [4]: si ya estan trabajando con identificación de creencias, dejen un autoregistro de pensamientos, y den psicoeducacion sobre el modelo trec

Comentado [5R4]: Lo habíamos pospuesto porque no parecía prestar mucha atención a sus pensamientos, solía responder como si no supiera nada de ella misma. Esto mismo lo pudimos asociar a una intolerancia al malestar de la incomodidad al tener que respondernos.

Comentado [6]: mindfulness

Comentado [7R6]: Sí puede dormir, la intención era lograr que, si dormía siestas de día, no fueran tan largas, ya que de otra manera no podría cumplir las tareas para casa.

Comentado [8R6]: ok

el tema de las prioridades a tratar para conseguir sus objetivos (Si no consigue regular su descanso, no habrá tiempo para hacer tareas y entonces no podrá experimentar nuevas técnicas).

Recomendación de Supervisor. Dar continuidad a la higiene del sueño. Considerar la canalización a un psiquiatra.

Comentado [9]: ya vieron si con mindfulness mejora?

Comentado [10R9]: Lo pondremos en práctica. Sin embargo, sí se descartó el tema del psiquiatra al notar que mayormente el tema de su dificultad para responder tiene que ver con la intolerancia al malestar de la incomodidad y la mala higiene del sueño tiene que ver con sus desvelos de fin de semana y el bajo estado de ánimo.

Comentado [11R9]: Recuerda que el mindfulness en sí no es para dormir, pero es una técnica que va a trabajar la conciencia plena, y eso implica aprender a tolerar el malestar, a sentir, a no escapar, etc... etc.. Así que practicar esta técnica les funciona bastante para muchos aspectos.

Comentado [12R9]: Listo.

Caso. 04-AK-MAR-2023

N° de sesión: 06

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 29/03/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Establecer un programa de Activación Conductual (Incluir más actividades) y corroborar la actividad diaria con el registro de actividades diarias.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

- Autorregistro de actividades diarias y Activación conductual (Para esto se consideró sólo 2 actividades; Realizar ejercicio 30 min al día y la rutina de higiene del sueño).
- Implementar rutina de sueño acordada en sesión considerando higiene del sueño.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) Completo casi toda la tarea. |
| 2) <u>Realizo intento parcial hacia la tarea.</u> | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

Se ha sentido mejor del ánimo, aunque cansada aún. Ha logrado dormir dentro del rango de 7-9 horas y siente que tiene más energía que antes. Comenta que le pasaron dos situaciones: en el trabajo le pusieron más actividades y, por otra parte, su ex le avisó que irá a visitar su ciudad. Hace énfasis en cómo se siente incapaz de realizar sola algunas actividades, lo cual la hace sentir incapaz.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Identificar creencias desadaptativas relacionadas con cumplir las tareas y las actividades de su trabajo. Hace falta realizar un debate más adecuado, se omite al malinterpretar su dificultad para responder (se pensaba que tenía un problema atencional o cognitivo provocado por un estado de ánimo deprimido). Se establece la activación conductual de una manera más gradual.

Comentado [13]: Aquí hay que aprovechar y trabajar esto con un ABC, o explorar más a fondo para trabajarlo posteriormente.

Comentado [14R13]: Bien, normalmente se refiere a incapacidad de disfrutar sólo o que no tendría sentido intentarlo.

Comentado [15]: muy bien.

5. Tarea asignada.

- Escribir un diario de situaciones en las que se sienta incapaz.
- Continuar intentando realizar 30 minutos de ejercicio y empezar a aprender a utilizar las tablas de Excel por su cuenta de manera gradual (a manera de activación conductual y poder reconocer sus pensamientos desadaptativos).

Notas adicionales: Le parece bien la idea de registrar todo y rescatar información, para así encontrar los motivos de su malestar.

Recomendación de Supervisor. Nos hace falta realizar un ABC y reestructuración, pasa que hasta este punto no habíamos notado su malestar por incomodidad, lo cual hacía que contestará de manera errónea las preguntas que le hacíamos para desarrollar su activación conductual o identificar sus pensamientos. Normalmente sólo se limitaba a contestar: "no sé".

Comentado [16]: Hay que darle por escrito la tarea. Dejar autoregistros por escrito. Si se los dan uds??

Comentado [17R16]: Yo le agregaría Mindfulness, inclusive por su efecto en la atención y concentración. Podrían dar un autoregistro de actividades diarias, y junto con ella llenarlo en sesión (por semana), anotar las actividades a las que se compromete cada semana (y ella le pondrá una palomita cuando lo realice, si no lo hace lo planifica a otro día, pero al finalizar la semana la idea es que lo haya cumplido. Aquí mismo le pueden agregar la práctica de mindfulness.

Comentado [18R16]: Podríamos iniciar con un scanner corporal, o sería más práctico un ejercicio sentada?

Comentado [19]: Si tienen razón, hay que hacer más práctica de ABC, para que ella además aprenda a identificar y cambiar sus pensamientos.

Comentado [20R19]: Listo

Caso. 04-AK-ABR-2023

N° de sesión: 07

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 12/04/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Identificar pensamientos desadaptativos sobre la dependencia de otras personas y su influencia en su estado de ánimo.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

- Escribir un diario de situaciones en las que se sienta incapaz.
- Continuar intentando realizar 30 minutos de ejercicio y empezar a aprender a utilizar las tablas de Excel por su cuenta de manera gradual (a manera de activación conductual y poder reconocer sus pensamientos desadaptativos).

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1) <u>No realizo intento alguno.</u> | 4) Completo casi toda la tarea. |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

Refiere sentirse bien de estado de ánimo, sin pensamientos de muerte y durmiendo 7 horas en promedio, a excepción de los fines de semana en los que duerme alrededor de 4 horas. Las tareas no las ha realizado debido a la visita de su ex novio. Refiere que desde que él se mudó, sólo sale a tomar y entre semana está sin ganas. Comenta que a veces sí quisiera salir a hacer otras cosas, pero con su ex o amigas. Al no tener la oportunidad de hacerlo con su ex, refiere que no tendría sentido salir a lugares, de igual manera considera que no puede ir al gimnasio desde que su amiga no va. Debido a esto se acuerda el objetivo de analizar la dependencia de otros y sus consecuencias.

Comentado [21]: Bien.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

Se utilizó la psicoeducación. Se pretendía realizar un ABC y reestructuración cognitiva, pero AK se mostraba distraída, desmotivada e incómoda (esto lo notamos con mayor claridad al finalizar esta sesión), como si los objetivos de los terapeutas, no correspondieran con los suyos, como si no estuviera dispuesta a hablar del tema o colaborar. Debido a esto, se le dejó volvió a psicoeducar sobre la metodología TREC y se le dejó la tarea de hacer un listado de cosas que le gustaría trabajar en las sesiones (sus objetivos), para de esta manera asegurar que sus objetivos siguen siendo los mismos, hacer mayor énfasis en que las técnicas buscan alcanzar sus objetivos y, por último, darle la responsabilidad de elegir en qué trabajar. La siguiente sesión se condicionó al cumplimiento de esta tarea.

Comentado [22]: muy bien

5. Tarea asignada.

- Escribir un listado de las cosas que le gustaría hablar o mejorar al venir a las sesiones.
- Incluir un contacto para usarlo como coterapeuta.

Notas adicionales: Esta sesión se vuelve particularmente tensa e incómoda, ya que nos costó trabajo identificar lo que estaba pasando respecto a su incomodidad (se lo habíamos atribuido a su estado de ánimo).

Recomendación de Supervisor. Nos hace falta realizar un ABC y reestructuración, pasa que hasta este punto no habíamos notado su malestar por incomodidad, lo cual hacía que contestará de manera errónea las preguntas que le hacíamos para desarrollar su activación conductual o identificar sus pensamientos. Normalmente sólo se limitaba a contestar: "no sé".

Comentado [23]: Creo que estuvo bien abordarla, para hablar del elefante morado que está en sesión, todos lo ven y nadie dice nada. Que fue lo que ella dijo sobre la incomodidad??

Comentado [24R23]: Podríamos también reflexionar sobre cómo se está abordando, cómo se hacen las preguntas. Graben una sesión con ABC, para que se escuchen.

Comentado [25R23]: Nos dijo que no se sentía incómoda con nosotros, sino que ella simplemente a veces se siente "fastidiada" o cansada.

Caso. 04-AK-ABR-2023

Nº de sesión: 08

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 26/04/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Analizar sus expectativas de desempeño laboral.
- Revisar su listado de objetivos y psicoeducar al respecto.
- Desarrollar una mejor alianza terapéutica y límites terapeuta/paciente.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

- Escribir un listado de las cosas que le gustaría hablar o mejorar al venir a las sesiones.
- Incluir un contacto para usarlo como coterapeuta.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|--|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) <u>Completo casi toda la tarea.</u> |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

Le dieron **evaluaciones de su trabajo** y se sentía confundida, ya que hay una queja de que lo está haciendo bien, pero esperan más. No sabe cómo tomar eso. También le dicen que le faltaba organización y andar más activa, ya que acabada y no daba resultados, se iba. Cree que puede hacerlo mejor pero no sabe cómo. Además, durante la semana sí fue a caminar a un parque **y duro 10 min.** Ante lo cual piensa que no puede ni irse a sentar a un parque sola (por los 30 min que se habían establecido). La tarea de completar la lista no fue difícil ya que son cosas que ya sabe. Practico lo del Excel 2 días y se sintió bien, esos días si durmió bien. Debido a esto se acuerda el objetivo de analizar sus expectativas de desempeño (laboral y con sus objetivos) y sus objetivos para las **sesiones.**

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

No aplica

Comentado [26]: Hay mucha, y muy buena información en este párrafo que pueden trabajar con ella. No lo suelten. Bien hecho!!

Comentado [27R26]: Lo que subraye, ingádenlo más, que significa esto para ella?, cómo, porque... etc.... Y con esa info pueden sacar un ABC.

Comentado [28R26]: Listo

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Se utilizó la psicoeducación sobre sus objetivos, el autodescubrimiento guiado y la empatía para mejorar la alianza terapéutica. También se modeló la comunicación asertiva para reestablecer los límites en las sesiones (recordar que no puede apagar la cámara y pedirle que hable de las cosas que le incomodan de las sesiones).

Comentado [29]: esto es muy importante! Bien hecho!!
Porque apaga la cámara?

5. Tarea asignada.

- Continuar con la caminata diaria (sóla) y la práctica en Excel.

Comentado [30R29]: No nos dio una razón, aunque llegamos a sospechar que utilizaba su celular para enviar mensajes.

Notas adicionales: Le parece bien pero raro por ella, raro decir porque le da vergüenza decir algunas cosas (como hablar de su ex). Se logra identificar el pensamiento de que, si no termina, no está bien o no fue capaz de hacer algo. También se refuerzan y validan sus intentos, los cuales son mucho mayores que en ocasiones anteriores. También se le da psicoeducación respecto a las expectativas y se le ayuda a hacer una evaluación más objetiva de su tarea (en función de dominio y agrado). Comenta que no logra sentirse muy diferente pero que está dispuesta a seguir intentando hasta mejorar.

Comentado [31]: porque vergüenza?

Comentado [32R31]: Le da vergüenza su manera de pensar/actuar sobre el tema de su ex, ya que reconoce que aunque ya no es su ex, se hablan como novios.

Recomendación de Supervisor. Parece que ahora podríamos darle el registro de pensamiento y continuar valorando su nivel de incomodidad para que no se vuelva una situación difícil en sesión.

Caso. 04-AK-MAY-2023

N° de sesión: 09

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 03/05/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Identificar y reestructurar sus pensamientos desadaptativos sobre su desempeño laboral.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

- Continuar con la caminata diaria (sóla) y la práctica en Excel.

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|--|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) <u>Completo casi toda la tarea.</u> |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

No se había dormido hasta hoy, pero se levantó. La semana pasada si hizo las actividades de la activación conductual y se sintió bien, como si se estuviera “completando” (Al no hacerla: “no le da paz”). Estuvo pensando en lo que le dijo su jefe sobre la evaluación que le dieron sobre su trabajo. Se pregunta si ha estado haciendo bien las cosas o dejar ese trabajo (Ansiedad, no decidir o tener preferencias). Estar en el trabajo alimenta su cv, antes no le importaba si la movían de puesto, le daba igual pero ahora se quiere quedar, pero se tarda mucho en hacer las cosas, lo cual le genera autocrítica severa. Debido a esto se acuerda el objetivo de analizar sus expectativas de desempeño laboral.

Comentado [33]: muy bien. Ayudar si es necesario con técnica de solución de problemas,

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

Evento activador (A) + Inferencias	Pensamientos/Creencias irracionales (B)	Consecuencias (C) emocionales, conductuales y fisiológicas
A partir de la evaluación en el trabajo. Cuando le	Demandas/Preferencias.	Ce. Deprimida.

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

dan la retroalimentación de que lo está haciendo bien, pero podría hacerlo mejor.	Debería hacer las cosas rápido, de lo contrario no las estaría haciendo bien y sería una fracasada.	Metaemoción: Ansiedad por la posibilidad de nunca dominar las habilidades del trabajo.
Tuvo razón yo podría estarlo haciendo mejor (IC).	Evaluaciones. <ul style="list-style-type: none"> • Visión catastrófica/Visión moderada de lo malo. 4 de horrible. • Intolerancia a la frustración/Tolerancia a la frustración. 4 de insoportable. • Valoración global: Soy fracasada, me falta atención para hacer las cosas. 	Cc. Rumiar respecto a no mejorar (de acá se desprende la metaemoción o más bien un ABC 2 sobre nunca llegar a mejorar). Cf. NA.
Objetivos a lograr en la sesión. Emocional. Tristeza/Desanimo. Conductual. Continuar practicando sus labores. Prácticos (si aplica, justifica).		
B = Debería hacer las cosas rápido, de lo contrario no las estaría haciendo bien y sería una fracasada. Se utiliza la estrategia lógica/empírica para debatir la idea de que ella deba ser muy rápida y eficiente en una actividad en la que es nueva. Aceptando la posibilidad de sí poder ser lenta, pero también quitando la evaluación sobre su persona y más bien evaluar el desempeño como una conducta que se puede practicar/mejorar como lo han hecho sus compañeros de trabajo cuando eran nuevos también o ella en otras áreas de su vida. Nueva creencia: "Me incomoda no ser tan ágil, no serlo quiere decir que no tengo tanta agilidad y le más conveniente es que practique".		

Comentado [37]: esta sería otro ABC. La meta emoción sería por sentir depresión.

Comentado [36]: buscar más demandas, no quedarse con la primera

Comentado [34]: identificar más inferencias para valorar cuál es la clave.

Comentado [35R34]: Si es depresión como emoción deben haber otras inferencias

Comentado [38]: ok, creo que más que una metaemoción es otro ABC.

Comentado [39]: anotar toda la frase irracional, todo el contenido en B.

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Se utilizó la técnica ABC y el cuestionamiento de creencias desadaptativas para la reestructuración cognitiva.

5. Tarea asignada.

- Escribir un diario de pensamientos sobre no ser tan ágil.
- Seguir Programa de activación conductual.

Comentado [40]: ejemplos o como?

Notas adicionales: Menciona el tema atenciones I que fácilmente pierde el foco intencional. En el momento describe como un 80% de convencimiento sobre la nueva idea racional.

Recomendación de Supervisor.

Caso. 04-AK-MAY-2023

N° de sesión: 10

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 17/05/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Identificar y reestructurar sus pensamientos desadaptativos sobre relación con su ex pareja que le generan ansiedad/depresión.
- Incrementar la tolerancia a los pensamientos que le generan ansiedad/depresión.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

- Escribir un diario de pensamientos sobre no ser tan ágil.
- Seguir Programa de activación conductual.

Comentado [41]: como le fue con esto de no ser tan ágil?

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- 1) No realizo intento alguno.
- 2) Realizo intento parcial hacia la tarea.
- 3) Completo algo de la tarea.
- 4) Completo casi toda la tarea.
- 5) Completo toda la tarea.
- 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN.

Impedimentos para realizar la tarea.

Ha estado durmiendo bien, pero se le rompió el celular y ahí tenía los registros que hizo de tarea. Estuvo practicando sus habilidades en Excel 3 veces a la semana. A pesar de no tener los registros, nos platicó una situación que recordaba de las que había registrado. Esta situación es sobre su ex pareja, considera que no ha conseguido avanzar en su vida por seguir hablando con él. Piensa que se sentiría rara, que le debe algo a su ex. Debido a esto se acuerda el objetivo de identificar los pensamientos desadaptativos que tiene sobre su relación con su expareja y practicar una técnica de atención plena para aprender a tolerar mejor dichos pensamientos.

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

Evento activador (A) +	Pensamientos/Creencias	Consecuencias (C) emocionales,
------------------------	------------------------	-----------------------------------

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

Inferencias	irracionales (B)	conductuales y fisiológicas
<p>Ella subió un meme a Instagram (relacionado a no tener pareja) y, al estar ella en una fiesta, su ex pareja le menciona por mensaje lo que decía dicho meme.</p> <p>“Le molestó el meme, se enojó y me está reclamando como si fuéramos novios” (IC).</p> <p>“Que no somos nada y me gustaría que lo fuéramos”.</p>	<p>Demandas/Preferencias.</p> <p>Él debería hacerme saber su sentir de la manera correcta y no reclamándome, de lo contrario crea conflicto y me hace sentir mal en el momento.</p> <p>Evaluaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visión catastrófica/Visión moderada de lo malo. 9 de horrible. • Intolerancia a la frustración/Tolerancia a la frustración. 0 de insoportable. • Valoración global: que se enoje conmigo es algo que me afecta. No lo he superado. 	<p>Ce. Deprimida y Ansiedad.</p> <p>Cc. Cambió su actitud en la fiesta, ya no habló, ya no estuvo alegre.</p> <p>Cf. Pesadez, se le acelera el corazón y se le va el aire.</p>
<p>Objetivos a lograr en la sesión.</p> <p>Emocional. Tranquila-Preocupada.</p> <p>Conductual. Establecer el límite con su pareja y que su ánimo no cambie.</p> <p>Prácticos (si aplica, justifica).</p> <p>B= Él debería hacerme saber su sentir de la manera correcta y no reclamándome, de lo contrario crea conflicto y me hace sentir mal en el momento. Explorar: ¿No debería hacer enojar a mi ex? ¿le debo algo?</p> <p>Se utiliza la estrategia práctica y el estilo metafórico para debatir la idea de que deba sentirse mal si él le reclama, así como la practicidad de vivir de manera que no establezca un límite más adecuado con él y las consecuencias de dejar de prestar atención al momento que esté viviendo.</p>		

Comentado [43]: preguntar peor escenario para obtener inferencia clave

Comentado [42]: esta demanda no parece ser de ansiedad.... que otras demandas habrán?

Comentado [44]: esta creencia esta incompleta

Nueva creencia: "Él se puede enojar pero yo puedo elegir darle importancia y aprovechar el momento que estoy viviendo".

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

- Se utilizó la técnica ABC y el cuestionamiento de creencias desadaptativas para la reestructuración cognitiva. También se utilizó la técnica del escáner corporal para practicar la atención plena y aceptación de pensamientos intrusivos.

5. Tarea asignada.

- Continuar escribiendo el autorregistro de pensamientos en su celular.
- Seguir Programa de activación conductual.

Comentado [45]: recuerda dar seguimiento a lo que estabas trabajando de No ser ágil.

Notas adicionales: Comenta que se ha relajado con el ejercicio y que le gustó lo de la respiración. Refiere que a veces no quiere entrar, que se siente cansada y fastidiada pero luego de haber entrado se relajó. Piensa que entro muy seria a la sesión pero que ahora se siente más animada y activada. Estas sensaciones y pensamientos sobre entrar a la sesión se los atribuye a ella misma, refiere estar conforme con el trabajo de los terapeutas, que incluso ha pensado en dejar las sesiones pero que no lo ha hecho porque no quisiera tener que buscar otro terapeuta o volver y que no fuéramos nosotros quienes la viéramos.

Recomendación de Supervisor.

Caso. 04-AK-MAY-2023

N° de sesión: 11

Terapeuta. Angel Yousif Sanchez Fajardo

Coterapeuta. Juan

Fecha: 24/05/23

1. Objetivo general de la sesión.

- Identificar y reestructurar sus pensamientos desadaptativos sobre relación con su ex pareja que le generan ansiedad/depresión.
- Incrementar la tolerancia a los pensamientos que le generan ansiedad/depresión.

2. Revisión de Tarea asignada previamente.

- Escribir un diario de pensamientos sobre no ser tan ágil.
- Seguir Programa de activación conductual.

Comentado [46]: tenemos el mismo plan??

Graduar los intentos del paciente para completar la tarea de la sesión pasada:

- | | |
|--|--|
| 1) No realizo intento alguno. | 4) <u>Completo casi toda la tarea.</u> |
| 2) Realizo intento parcial hacia la tarea. | 5) Completo toda la tarea. |
| 3) Completo algo de la tarea. | 6) NO APLICA – PRIMERA SESIÓN. |

Impedimentos para realizar la tarea.

Como ha estado ocupada no ha estado pensando en eso (en el tema de su ex). Desde el lunes ha estado más ocupada. El viernes intentó el mindfulness, mientras hablaba con su novio, puso el teléfono en alto e intento el ejercicio. Intentó respirar y concentrarse en lo que le decía su ex. Se calmó, dejó de llorar y pudo hablar, ayudó a calmarse (Cuidar no generar mayor dependencia emocional y ahondar en la idea de que él no la quiera o extrañe igual). Estas situaciones no las anotó en su registro porque no logró entender por qué se sintió triste. La activación no la ha tratado, sólo la parte de practicar en el excel ya que no ha salido entre semana.

Nos compartió que había estado pasando por algunas situaciones que le parecieron emocionalmente importantes pero que no las había comprendido del todo. Debido a esto se acuerda el objetivo de identificar los pensamientos desadaptativos relacionados a su depresión/desánimo y ordenarlos.

Comentado [47]: se identificaron?? se trabajó sobre ellas?

3. Técnica de ABC. (Sólo si se trabajó un ABC)

N/A

El viernes quería ir a una conferencia de una tanatóloga pero de repente se le quitaron las ganas. Se comenzó a sentir triste y lloró en la noche (luego de mucho sin hacerlo). Tiene 3 semanas sin salir tan consecutivamente de antro. Ese tema la tenía cansada. Las Salidas se intensificó cuando se fue su ex.

Comentado [48]: porque se sintió triste?**Comentado [49]:** como es esto?? no entendi

Tenía 1 mes sin recoger su cuarto, la ropa desorganizada, su maquillaje desordenado, su cama distendida y sus zapatos fuera de su caja. Sobre el sueño: ha dormido bastante, suele dormir mucho, no batalla para conciliar. Ha dormido 10 horas en promedio.

Comentado [50]: me llama la atención, sabian sobre esto? o es la primera vez que lo comenta? hay que tenerlo muy presente y no soltar esto

No se arregló, no se bañó. Su hermana llega y le comenta que no se cambió. Más tarde habló con su ex y lo extrañó. A las 9 le dio mucho sueño y lloró. Al llegar a su casa simplemente no quiso ir, hasta se puso de malas. Al ponerse a limpiar se acordó a su ex, se acostó y comenzó a pensar en que, de haberse ido, se estaría arreglando para salir con él, que le gustaría salir con el (valorar trabajar un duelo por separación).

Comentado [51]: esto es el mismo día? no me queda claro

También se acordó de su amiga que ya no le habla. Le preguntó a su ex si estaría bien felicitar a su amiga. También quería comer sushi y sólo podría con ella y como su ex le dijo que él no le hablaría. Pensó que ni eso puede decidir si se trata de su amiga. Se estresó por esto. Por otra parte, su amiga no la felicitó al subir su título y se pensó que menos debería hablarle. Si no me habla pues yo tampoco.

Este párrafo en amarillo me confundió. ¿Es un ABC? un registro??. Revisar redacción.

4. Otras Técnicas utilizadas (descripción y justificación de la técnica utilizada)

Se utilizó la escucha activa y el descubrimiento guiado para identificar sus emociones y ordenar las situaciones que compartió. Se hizo psicoeducación sobre establecimiento de límites y su importancia.

5. Tarea asignada.

- Registrar pensamientos de emociones
- Mindfulness ~~parapara~~ regular/identificar emociones/pensamientos.
- Continuar activación (preguntar sus gustos a personas)

Este informe es de carácter clínico y no puede ser utilizado con fines legales

- Reflexionar sobre las preguntas: ¿Qué quiero? ¿Qué no quiero? ¿Qué estoy dispuesta a dar? ¿Qué no estoy dispuesta a dar?

Notas adicionales: Siente una dificultad para que se le entienda ya que dice todo revuelto. Le parece que no es tan fácil atreverse a hacer algunas tareas ya que las cosas ya no las disfruta como antes.

Recomendación de Supervisor.