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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 12

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

**Fecha y hora de la sesión:** 16 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 de cómo las actividades afectan el estado de ánimo. Se realizará por medio de una psicoeducación sobre el impacto al estado de ánimo de las actividades agradables en comparación a las actividades desagradables. Luego, se realizará una Lista de Actividades Agradables, para que identifique cuáles le hacen sentir mejor. |
| **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: No: X

¿Por qué? La paciente tuvo una crisis emocional respecto a su autoimagen corporal, por lo que se abordó esta catarsis. Además, se dio la importancia de expresar sus sentimientos sobre la separación de los padres y sobre cómo ha ido llevando a cabo la relación con su hermana.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente habló sobre su adolescencia, la separación de sus padres y lo sola que se sentía en esos momentos. Además, fue capaz de verbalizar cómo le afecta su autoimagen corporal. Sin embargo, se pudo evidenciar que la paciente tiene un conflicto muy fuerte consigo misma, ya que refiere que se da “asco” a sí misma. Aun así, se pudo llevar a cabo una sesión abordando los sentimientos y dándole la valía a la expresión de pensamientos. Además, refiere que ha tenido una relación de “paz” con su hermana, que incluso han hechos planes de ver películas juntas. Fue honesta en la sesión y se pudo notar un avance con respecto a la alianza terapéutica.

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

La paciente realizó una comparación sobre cómo se siente en estos momentos en relación a cómo se sentía en su adolescencia. Refiere que “en el colegio sufría más porque mis maestros me regañaban mucho. También, me sentía sola porque no hablaba con nadie en mi casa y sólo tenía una amiga”. Además, explicó más a detalle cómo fue la separación de sus padres: a los 15 años, su padre se separó oficialmente de su madre, sin embargo, por dos años, él no buscó tener contacto con la paciente. Comenta que era porque estaba teniendo problemas con su pareja y no quería incomodar en el hogar de la paciente. Explica que, en el 2019, notó un cambio en él porque se mostró interesado en tener una relación cercana con la paciente.

Por otra parte, en la sesión de hoy, la paciente lloró. Comentó que se siente muy mal respecto a su peso (la paciente no tiene sobrepeso y realiza ejercicio). Comenta que esta semana se vio en el espejo y pensó que “era un asco”, y que ahora hace ejercicio para bajar de peso, no porque le gusta. Mostró mucha incomodidad y desesperanza respecto al ejercicio porque “antes lo hacía porque le gustaba, ahora para bajar de peso”. Refiere que le ha afectado negativamente la pandemia y no poder ir practicar el deporte que le gusta (jiu-jitsu) y que lo único que puede hacer es correr, lo cual ha llevado a tener estos pensamientos respecto a su cuerpo. Se le incitó a que buscara algún compañero que le pudiese acompañar a practicar jiu-jitsu, o que investigara de gimnasios a los que pudiera ir, y que se replanteara las motivaciones que tiene al hacer ejercicio, porque correr “para bajar de peso” puede llevar a tener un efecto negativo en ella.

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 tristeza.

En cuanto al contenido del pensamiento, la paciente mencionó que se siente muy mal respecto a su peso, y con su autoimagen. Se pudo abordar dichos sentimientos, llevando a que la paciente pueda expresarlos. Se le incitó a replantearse sus motivaciones al hacer ejercicio y flexibilizar los pensamientos.

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

Aunque se tenga un plan general de intervención, y ya se tenga planificado qué se abordará en las próximas sesiones, dependerá mucho del bienestar de la paciente y la apertura que tenga. En el caso de esta sesión, se pudo identificar que la paciente tiene un gran conflicto con su autoimagen, por lo que se replanteó un plan de intervención que involucrara técnicas para fortalecer el autoestima, en vez de seguir indagando los sentimientos de depresión.