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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 13

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

**Fecha y hora de la sesión:** 22 de octubre del 2021, 4:15-5:15pm.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Fortalecer el autoconcepto de la paciente por medio de la identificación de sus fortalezas, características personales positivas, y autocompasión. Esto se realizará por medio de una lista y una carta de perdón hacia sí misma. |
| **Áreas trabajadas** | - Autoestima: comprender la predisposición de la paciente a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida  - Emociones positivas: reconocer los beneficios de las emociones positivas en todos los aspectos de la vida del individuo.  - 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  - 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 realizar una lista de logros de la paciente, identificando las cualidades que necesita una persona para llegar a ellas. Por lo mismo, pudo identificar sus fortalezas y fortalecer su autoestima. Sin embargo, por falta de tiempo no se pudo realizar la carta de perdón a sí misma por falta de tiempo.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente pudo reconocer sus fortalezas por medio de una actividad en la que describe las cualidades de sus logros. Pudo realizar comentarios como “nunca había pensado que hablar en tercera persona sería más fácil para identificar mis fortalezas”, y “es muy curioso”. Además, mencionó que utilizó la técnica del espejo y ver qué aspectos son agradables y que le gustan de ella. También, al realizar la lista de 5 logros, la paciente pudo identificarlos fácilmente, e hizo 7 logros porque ha realizado varios aspectos en su vida que merecen un reconocimiento.

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

La paciente se pintó el cabello de azul, ya que menciona que “estaba aburrida” y cuando se vio en el espejo y se dijo a sí misma que le gusta su cabello, quiso fomentarlo. A ella le gusta mucho su nuevo cabello, sin embargo, refiere que se sintió desmotivada cuando se lo pintó porque su madre y hermana le realizaron comentarios negativos al respecto. Refiere que no le gustó esto y que dudó de si en serio era bonito su cabello, pero luego, “se me pasó” porque menciona que a la única que le debe gustar es a ella y a la paciente le encanta este nuevo cambio.

Por otra parte, menciona que está contenta porque su universidad ya va a terminar, así que tendrá tiempo para ir al gimnasio a practicar jiu-jitsu, y eso la tiene emocionada. Además, tuvo la facilidad para identificar logros en su vida, y describir las cualidades que una persona tiene para realizarlos. Alguno de sus logros fue: ganar internacionalmente el campeonato de jiu-jitsu, ganar una certificación de Microsoft donde sólo dos personas pudieron hacerlo, comprarse un Play Station con su propio dinero, etc. Asimismo, mencionó que tuvo problemas con su novio esta semana debido a los papás de él, por lo que se abordó esta problemática y a ser menos crítica con él y sus padres.

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 felicidad.

En cuanto al contenido del pensamiento, la paciente mencionó que está muy contenta con el nuevo cambio de color de su cabello, y mostró insight y apertura para reconocer cuáles son sus fortalezas. Fue capaz de describir sus propias cualidades con facilidad al hablar en tercera persona.

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

La paciente en esta sesión solicitó a la terapeuta que le ayudara a que su novio no se deje llevar por los comentarios de sus padres. El aprendizaje que se tuvo fue que no necesariamente hay que hacer lo que los pacientes dicen porque en esta ocasión, no era su rol ni tarea decirle qué hacer a su novio para establecer límites con sus padres. Es importante explicar esto a la paciente de una manera calmada y hacerle entender que su rol de novia es apoyar, no tratar de cambiar la dinámica familiar de él.