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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 7

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

**Fecha y hora de la sesión:** 11 de septiembre del 2021, 8:00-10:00 am.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Brindar un mejor conocimiento acerca de la depresión por medio de psicoeducación del diagrama de la depresión (pensar, actuar, sentir) y sobre la sintomatología que involucra. Además, explicar cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo. |
| **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? Si, se pudo culminar la psicoeducación acerca de la depresión y sobre cómo los pensamientos contribuirán en el estado de ánimo. Además, se pudo asignar el plan paralelo del “termómetro del ánimo”.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente mostró apertura al hablar sobre la depresión y sobre cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo. Se le explicó cuáles son las manifestaciones y síntomas de una persona en depresión y comentó que se sintió identificada con la mayoría de ellos. También, ella pudo entender el diagrama de pensar, actuar y sentir y lo pudo relacionar su vida cotidiana. Además, se pudo identificar cuáles pensamientos están presentes cuando se siente deprimida y sobre cómo es su diálogo interno.

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

En la sesión de hoy, se desarrolló el tema de la depresión junto a la paciente comentando que para ella significa tener “un vacío constante”, “No hay motivo específico, sólo está el sentimiento” y que se hace presente un estado “neutro”. Además, comentó que los pensamientos que tiene presente cuando se siente deprimida son: “quisiera desaparecer”, “todo es mi culpa”, “todo lo arruino”, todo lo complico”, “estoy cansada”, “estoy frustrada/atormentada”.

Por otra parte, comentó sobre las acciones que realiza cuando se siente deprimida y estas son: dejar de hacer lo que le gusta como pintar, dibujar, hacer ejercicio, entre otros. Además, se suele pellizcar, se aruña, le pega a algo y se muerde el labio. Se le preguntó acerca de los pensamientos suicidas y refiere que están “equilibrados” y que, por el momento, no le están afectando tanto como antes.

Asimismo, comentó que, si ella viese a una persona deprimida, lo que haría es escucharla, evitar que se dañe, y tratar de darle un buen consejo. Al finalizar la sesión, se asignó el plan paralelo de “termómetro del ánimo”, el cual consiste en calificar su estado de ánimo del 1-10 cada día.

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 cuando se siente deprimida tiene pensamientos autodestructivos como “todo es mi culpa”, “todo lo arruino”, “todo lo complico”, etc. Sin embargo, mostró apertura para expresar sus pensamientos y en poder discutirlos en la sesión.

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

Cuando un paciente tiene una sintomatología de depresión, es importante explicarle nuevamente que se le estará apoyando en lo que pueda. Estas personas suelen sentirse desesperanzadas y que no tienen una red de apoyo, entonces incitarlas a que se le apoyará les sirve para poder encontrar una meta. Además, se aprendió que los ejemplos que de la paciente acerca de su propia sintomatología hacen más dinámica la terapia y se pueden utilizar para explicar el tema sobre cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo.