|  |  |
| --- | --- |
| **Semestre** | Octavo |
| **Profesora Encargada** | Dalia Valladares |

**NOTA DE CAMPO 3**

**Nombre del practicante:** Ana Sofía Hernández Santos

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 3

**Nombre del paciente:** E.G.

**Fecha y hora de la sesión:** 12/08/2021 – 4:00 pm

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Durante la sesión psicológica, se buscará que E.G. refuerce las herramientas necesarias para poder desenvolverse en los diferentes ámbitos: social, familiar y académico. Se continuará con el proceso de intervención psicológica, buscando la mejora personal y el autocontrol. |
| **Áreas trabajadas** | **Datos generales del paciente:** nombre completo, fecha de nacimiento, edad, nombre y ocupación, nombres de los miembros de la familia, etc.  **Motivo de consulta:** síntomas principales, problemáticas, la actitud de los familiares ante el motivo, tratamientos anteriores, comportamiento, etc.  **Antecedentes familiares y Ambientales:** miembros de la familia, estado socioeconómico, relación con los padres y hermanos, inconvenientes familiares, etc.  **Antecedentes personales:** concepción, tiempo de gestación, dificultades al nacer, tiempo de lactancia, edad de inicio de balbuceo, inicio de primeros pasos, evolución neuropsíquica relativa a la lactancia y alimentación, motricidad, sueño, vacunas recibidas, humor y afecto del paciente, relación con las personas de su entorno, escolaridad, rendimiento académico, sociabilidad presentada con los pacientes, etc. |
| **Método-técnica** | Cognitivo conductual: Es un enfoque que tiene como punto central los pensamientos de la persona, las emociones que esto le provoca, las reacciones físicas que tiene luego de estos dos aspectos y el comportamiento que se genera ante este proceso. Siendo estos cuatro aspectos importantes en la persona.  Con las técnicas de:  Parafraseo: es una técnica en la cual el terapeuta expresa lo que la persona le dijo, con el uso de palabras diferentes. Con el fin de afirmar o recalcar lo que se entendió.  Retroalimentación: Es cuando el terapeuta toma los puntos importantes de la sesión y los habla con el fin de recordar lo sucedido dentro de la sesión y dar una enseñanza o avance. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: \_\_\_\_ No: \_\_\_\_

¿Por qué? La paciente asistió de forma puntual a la plataforma digital, lo cual favoreció a que se llevaran a cabo las actividades planificadas previamente. Además de esto, cumplió con sus planes paralelos, los cuales fueron de gran ayuda para el avance. Se hizo uso adecuado del tiempo y se cumplió con el objetivo de sesión

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Existió avance a lo largo de la sesión psicológica debido a que se obtuvo información sobre su estado de ánimo. Las actividades realizadas ayudaron al conocimiento de características propias de la paciente y la retroalimentación de las herramientas previamente abordadas. Del mismo modo, fue capaz de hacer consciente su capacidad de controlar lo que siente y las acciones que pueden ayudarla a manejar las emociones y proyectar gráficamente lo que no puede plasmar con palabras.

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

La paciente asistió de manera puntual a la sesión virtual, esto favoreció a que el tiempo se utilizada de forma adecuada. Al indagar en el estado de ánimo, E.G. dio a conocer que se encontraba tranquila, debido a que sus familiares no habían estado contagiados de COVID-19 y la tía que había tenido un resultado positivo, se debió a la reacción de la vacuna en contra de este virus. Menciona que durante la semana se sintió aburrida y cansada, ya que ha tenido parciales, pero se siente satisfecha porque sabe que ha tenido buenas calificaciones en estos. Luego, al indagar sobre el termómetro emocional que fue asignado como plan paralelo, comenta que no lo llevó a cabo, solamente imprimió los formatos para rellenarlo. Las otras actividades si las realizó e hizo consciencia sobre los temas que aplica diariamente.

Al llevar a cabo las actividades de la sesión, la primera fase en la que se retroalimentaron los temas previamente abarcados para mejorar el estado de ánimo de la paciente y reducir los rasgos distímicos, dio a conocer su conocimiento amplio y la facilidad para poder llevar a cabo durante su vida cotidiana. Luego, al realizar la actividad de reconocimiento gráfico de las emociones, comentó en cada dibujo que hizo que pudo hacer consciente de forma abstracta lo que sentía y que nunca anteriormente había podido ser capaz de lograrlo. También, mencionó que generalmente el enojo es su emoción principal, incluso cuando ella se siente feliz suele cuestionarse de forma enojada porqué no evita sentirse de esta manera, lo cual demuestra que aún debe de continuarse con el abordaje de control emocional y hacer un insight sobre cuánto dominio tiene el lado emocional sobre sí misma.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente hacia uso de una blusa color azul marino, su cabello se encontraba suelto y denotaba higiene personal, haciendo uso de maquillaje en su rostro. Su lenguaje fue incesante, da muchos detalles y se mostró cooperadores, franca y sincera. En cuanto a su estado de ánimo, en esta ocasión presentó tranquilidad y emoción al realizar las diversas actividades. La preocupación de la sesión anterior estaba ausente y mostró mucha disposición para trabajar las diferentes actividades. Su contacto visual, se estableció directamente a lo largo de la sesión psicológica y su postura siempre fue recta, no encorvada. Sus manos tuvieron diversidad de movimientos constantes, las apretaba y las entrelazaba entre sí. Se encuentra ubicada en tiempo, persona y lugar, ya que logra establecer tiempos organizados para llevar a cabo actividades. También emite nombres y recuerda personas y diversos sitios o lugares. Además de esto, su memoria y aprendizaje fue notable, ya que al recordar algunos de los temas previamente vistos en el proceso, supo identificarlos y describirlos.

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

El psicólogo logró identificar que la ejecución de nuevas herramientas como aplicaciones digitales para el aprendizaje y práctica de nuevas técnicas que faciliten la reducción de los síntomas depresivos presentados. Junto a esto, hacer uso constante de la retroalimentación a lo largo de las sesiones psicológicas, es importante para que la paciente logre recordar los objetivos por los que se están llevando a cabo las actividades.