



## NOTA DE CAMPO

Semestre: 5
Profesora encargada:
María Fernanda Jeréz

**Nombre del practicante:** María Fernanda González

**Año que cursa:** tercero

**Nº. de sesión:** 6

**Nombre del paciente:** PMRR

**Fecha y hora de la sesión:** 28 de febrero de 2022. 11:00am.

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	Identificar y reducir los pensamientos negativos en una adolescente de 14 años.
<b>Áreas trabajadas</b>	<u>Pensamientos negativos</u> : conocer qué tipos de pensamientos negativos existen y algunos ejemplos de ellos.
<b>Método-técnica</b>	Psicoeducación sobre la depresión y los tipos de pensamientos.

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí:     X     No:                     

**¿Por qué?** Se llevó a cabo la psicoeducación sobre la depresión. Asimismo, se explicaron los tipos de pensamiento (positivos y negativos) y las distorsiones cognitivas que existen.

**En esta sesión hubo:**

Avance:     X     Retroceso:              Estancamiento:             

**¿Por qué?** Porque la paciente es más consciente sobre lo que es la depresión y es capaz de identificar qué manifestaciones de la depresión presenta y qué distorsiones cognitivas presenta.

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

- La sesión inició tarde debido a la hora de llegada de la paciente.
- Durante la sesión, la paciente menciona que estuvo tranquila durante el juzgado de su padre y no experimentó ansiedad.
- La paciente compartió algunos de los síntomas que experimenta y que forman parte de la depresión. Compartió un poco de su experiencia.
- Al momento de hacer la actividad, que consistía en que la paciente escribiera una carta sobre la persona que la inspira y que enlistara algunas cualidades de esa persona. Luego de la actividad, menciona que se siente liberada, ligera y tranquila.
- Actividades como estas permiten que las personas piensen sobre cualidades positivas de otras personas, y en consecuencia, que sus pensamientos sean positivos y sus sentimientos y comportamientos también.
- Durante la sesión, la paciente estaba en la sala familiar, por lo que habían muchos ruidos que interrumpían la sesión, como el sonido de la televisión en las noticias, los integrantes de su familia hablando e incluso la paciente apagó su micrófono en distintas ocasiones porque la abuela y la madre le hablaban.

**d. Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se presentó a la sesión con el cabello peinado y con una playera negra. Durante la sesión, se observó que la paciente se encontraba acostada en un sillón. De igual manera, se observa que la paciente se encuentra en un ambiente familiar, en donde se encuentran los integrantes de la familia, por lo que se escuchaba la televisión encendida y los integrantes de la familia le hablaban a la paciente, por lo que en ocasiones, su atención se encontraba dividida. Sin embargo, sí mantuvo la mirada hacia la cámara durante la sesión.

La paciente es abierta y cooperativa en cuanto a contar sobre sus sentimientos y experiencias, ya que se le explicó qué síntomas o sentimientos podían presentar las personas con depresión y ella compartió su experiencia y algunos de los síntomas que presenta.



La paciente se encuentra ubicada en tiempo, persona y espacio porque es capaz de recordar la fecha del día y algunas experiencias que ha vivido, en este caso sobre experiencias que tuvo dentro del colegio y experiencias en las que puede identificar sus sentimientos.

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

Durante la sesión, se aprendió que es importante tomar en cuenta los gustos e intereses de la paciente para poder implementarlo dentro de la terapia y las técnicas que se brindarán. Sin embargo, también es importante recordar que esta implementación se hace más difícil cuando el proceso terapéutico es virtual. Por esta razón, se deben implementar juegos o actividades para que la paciente mantenga la atención y se mantenga cooperativa durante la sesión.

Firma / sello de asesora: \_\_\_\_\_