



NOTA DE CAMPO

Semestre: 5
Profesora encargada:
María Fernanda Jeréz

Nombre del practicante: María Fernanda González

Año que cursa: tercero

Nº. de sesión: 7

Nombre del paciente: PMRR

Fecha y hora de la sesión: 7 de marzo de 2022. 11:00am.

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

Objetivo de la sesión	Utilizar los pensamientos positivos para cambiar el estado de ánimo de una adolescente de 14 años.
Áreas trabajadas	Patrón de pensamientos: modificar pensamientos negativos a pensamientos positivos en la paciente para aumentar la autoestima y disminuir sentimientos de depresión.
Método-técnica	Psicoeducación y diálogo socrático de la terapia cognitivo conductual.

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: X No:

¿Por qué? Porque se llevó a cabo el desarrollo de la sesión y se conocieron algunos pensamientos positivos que tiene la paciente de sí misma y de su vida.

En esta sesión hubo:

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Se logró conocer un poco sobre la manera en que la paciente piensa sobre sí misma y cómo en ocasiones, se suele arrepentir o suele sentirse culpable por los pensamientos positivos que tiene sobre sí misma.

c. Información significativa de la sesión:

- Durante la sesión, la paciente se mostró cooperativa y realizó las actividades que estaban planeadas para la sesión.
- Sin embargo, durante una actividad, se le pidió que realizara una lista de pensamientos positivos acerca de ella misma o de su vida. La paciente solo logró escribir 4 elementos durante 15 minutos. Cuando se le pidió que mostrara y leyera lo que escribió, la paciente había tachado un elemento y cuando se le preguntó qué había tachado, no quiso responder y solo dijo que no sabía qué había tachado, que eran garabatos (a pesar de que cuando lo mostró en la cámara, sí era legible lo que había tachado. Sin embargo, a pesar de que si se reconocían las letras, no se logró leer lo que decía debido a que lo quitó de la cámara de manera rápida).
- De igual manera, se realizó una actividad en la cual la paciente debía felicitar a ella misma por algún logro de la semana (logros pequeños) y la paciente mencionó que no sabe por qué felicitar a sí misma, que ninguna situación de la semana la hacía sentir orgullosa o como que merecía una felicitación.
- En cuanto al termómetro del ánimo que era parte del plan paralelo de la sesión pasada, la paciente mencionó que los días lunes, martes y miércoles, su estado de ánimo se encontraba en amarillo (no quiso decir la razón de esto). Y los días jueves, viernes, sábado y domingo su estado de ánimo se encontraba en verde.

d. Observaciones conductuales del paciente:

La paciente se presentó a la sesión vestida con ropa de dormir o pijama y recibió la sesión en su cama, ya que se podía observar que la paciente estaba acostada.

A pesar de esto, sí se mostró cooperativa y abierta ante las preguntas y las actividades que se le sugerían. Durante la actividad de enlistar aspectos positivos de su vida, la paciente apagó la cámara y el micrófono a pesar de que se le pedía que los encendiera. De igual manera, enlistó pocas cosas positivas, lo que demuestra que



tiene bastante dificultad para pensar de manera positiva. Uno de los pensamientos recurrentes es que no le gusta su cuerpo y no se puede aceptar ella misma.

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

Durante la sesión, se aprendió que los pensamientos sí afectan la manera en que las personas se comportan y se sienten. Asimismo, se aprendió que la modificación de estos pensamientos es difícil y es parte de un proceso constante. De igual manera, esta modificación requiere de cooperación de la persona para que el proceso se pueda llevar a cabo.

Firma / sello de asesora: _____