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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 10

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

**Fecha y hora de la sesión:** 2 de octubre del 2021, 8:00-9:00am.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Brindar un mejor conocimiento acerca de cómo utilizar los pensamientos para cambiar el estado de ánimo. Esto se realizará por medio de varias actividades como: aumentar los pensamientos que producen un mejor estado de ánimo (como felicitarse, detener lo que se está haciendo, aumenta en la mente los números de pensamientos buenos), disminuir los pensamientos que producen un bajo estado de ánimo (como interrumpir los pensamientos, reírse de los problemas exagerándolos, programar un tiempo para preocuparse). |
| **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? Se pudo brindar actividades para aumentar los pensamientos que producen un mejor estado de ánimo: felicitarse mentalmente, y detener lo que se está haciendo. Además, se pudo brindar herramientas para disminuir los pensamientos que producen un bajo estado de ánimo: interrumpir los pensamientos, y programar un tiempo para preocuparse.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente explicó que por primera vez se sentía contenta y cómoda porque tuvo una conversación fructífera con su hermana. Refiere que “hicieron las paces”. Se pudo abordar dicha relación y explicarle que a ella lo que le corresponde es responsabilizarse de sus acciones, no las de los demás. Por otra parte, se pudo abordar un poco acerca de la alimentación consciente, ya que ella refiere que tiene “atracones” cuando está estresada. De igual manera, se pudo brindar las herramientas para aumentar los pensamientos positivos y disminuir los pensamientos negativos.

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

En la sesión de hoy, la paciente explicó que su hermana la invitó a comer un día para que pudieran “hacer las paces”. Refiere que se disculpó con ella, pero que tratara de entender que es difícil para ella estar alrededor de su padre. Explicó también que su hermana quisiera ir al psiquiatra porque no se siente bien. La paciente refiere que sintió un gran alivio al tener esta conversación porque se sintió escuchada, y pudieron establecer términos acerca de las salidas con el padre. Incluso, su padre llegó a traer a la paciente y la hermana no tuvo problema con esto, cuando normalmente sí. Además, como fue una salida fructífera, quedaron en seguirlo haciendo una vez al mes.

Por otra parte, la paciente estaba contenta porque se compró unos audífonos que hace ratos ha querido tener. Refiere que “hace ratos no se da un gustito” y sintió emoción “por primera vez en mucho tiempo”. Además, se le brindaron las técnicas para aumentar los pensamientos que producen un estado de ánimo positivo (felicitarse mentalmente, y detener lo que está haciendo), y disminuir los pensamientos que producen un estado de ánimo negativo (tiempo para preocuparse, e interrumpir los pensamientos).

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 tuvo un par de sucesos a lo largo de su semana que le provocaron sentimientos positivos. Se sintió aliviada y pudo darse “un gustito” que la hizo sentir emoción. Pudo reconocer que las herramientas para sentirse mejor respecto a su estado de ánimo son positivas y que las va a aplicar.

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

Es importante saber reconocer los aspectos positivos en una sesión. En el caso de la paciente, ella normalmente está con un estado de ánimo de tranquilidad y seriedad. Al comentar sobre la situación que tuvo con su hermana, se le hizo ver que eso fue algo muy positivo y se trató de indagar más acerca de sus verdaderos pensamientos al respecto. Por otra parte, aprendí a que un buen psicólogo debe tener varias herramientas de distintos enfoques porque, en la sesión, habló de los atracones, así que se pudo abordar los mismos.