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

**NOTA DE CAMPO**

**Nombre del practicante:** Isabella Morales Rivera

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 9

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

**Fecha y hora de la sesión:** 28 de septiembre del 2021, 6:00-7:00 pm.

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: No: X

¿Por qué? La paciente quiso comentar sobre un conflicto familiar que tuvo la semana pasada, el cual le impactó de manera negativa, así que se decidió abordar el mismo. Por lo mismo, no se pudo realizar el plan de la sesión. No obstante, se decidió brindarle dos técnicas de comunicación asertiva y se hizo una retroalimentación de los estilos de pensamientos negativos.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? En la sesión de hoy, la paciente fue descriptiva al explicar la situación familiar del hogar y los principales conflictos. Ella ha llegado a considerar que las principales disputas familiares son culpa de ella, a lo que se le debatió esta idea tratando que entendiera que no es así. Se hizo una retroalimentación de los estilos de pensamientos negativos y se hizo una comparación sobre cómo se expresa en terapia. Además, se observó que la paciente tiene sentimientos de desesperanza y ha expresado varias veces que “quisiera ya estar mejor, pero no sabe cómo”. Se le explicó que el bienestar es un proceso y que lo primero que se debe de hacer es ser consciente de las dificultades que se tienen.

Por otra parte, se establecieron objetivos generales y específicos dentro de la intervención psicológica. Se le preguntó que quisiera trabajar en ella en las próximas sesiones, lo que contestó: “sentirme menos abrumada y más tranquila en momentos difíciles”, “dejar de pensar tan negativamente”, “que mis problemas personales no afecten tanto a los demás”.

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

En la sesión de hoy, la paciente explicó que está “harta” de la situación familiar en su hogar porque su hermana “es una inmadura”, sus padres se gritaron entre ellos y la madre de la paciente le comentó: “si tanto es la incomodidad en la casa, ándate o me voy yo”. La paciente refiere que se han ido calmando las cosas, pero que se sintió muy mal porque “estas situaciones familiares pasan porque yo me llevo con mi papá, y mi hermana y mamá están resentidas con él”. Explica que “la que termina pagando las cosas malas soy yo. Siento que nadie me quiere en la casa y por eso, decidí irme ese día a un gimnasio a hacer ejercicio”.

Se consideró importante brindar técnicas de una comunicación asertiva, explicando lo que es y cómo se aplican. Las técnicas enseñadas fueron “hablar desde yo, no desde tú”, y “disco rayado”. “Hablar desde yo, no desde tú” tiene el objetivo de expresar las propias opiniones y pensamientos sin criticar o hacer de menos las ideas de los demás. Además, la técnica del “disco rayado” tienen como objetivo ser pacientes al expresar un punto de vista, tolerantes y reiterar la propia opinión cuando la persona está siendo atacada. La paciente explicó que las va a aplicar porque si tiene problemas de comunicación con su hermana y madre.

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 tiene problemas con su hermana y madre. Refiere que se siente sola y no querida en su hogar. Comenta que es difícil no sentirse culpable por pasar tiempo con su padre ya que a su madre y hermana le causan tanto malestar.

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

En esta sesión, la paciente tuvo una crisis emocional porque hubo un conflicto familiar en su casa. A pesar de que se tenía un plan de lo que se iba a trabajar (el autoconocimiento de los pensamientos), es importante saber priorizar cuando un paciente está pasando por un momento difícil que necesita abordarlo en la sesión. Además, se aprendió la importancia de tener un conocimiento amplio de técnicas porque, en el caso de la paciente, se vio la necesidad de brindarle técnicas de comunicación asertiva porque se le dificulta expresar ideas.