**NOTA DE CAMPO 11**

| **Semestre: 1** |
| --- |
| **Profesora encargada:** |
| **Nathalia Jimenez** |

**Nombre del practicante:** Isabella Saravia Leonowens

**Año que cursa:** 3er año

**N°. de sesión:** 11

**Nombre del paciente:** K.G.

**Fecha y hora de la sesión:** Viernes 8 de abril del 2022 a las 3:00p.m.

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

| **Objetivo de la sesión** | Ayudar a la paciente a disminuir la rigidez cognitiva, fomentado la flexibilidad de pensamiento. Para ello, se brindará psicoeducación y se cuestionará en qué momentos la paciente suele tener un pensamiento más rígido.  La flexibilidad de pensamiento promueve la resiliencia, una característica muy importante para poder afrontar las situaciones de mayor dificultad emocional. Para ello, se brindará psicoeducación acerca de la resiliencia mientras se trabaja la flexibilidad de pensamiento. |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | Se buscará promover la capacidad de adaptación de la paciente, por medio de la disminución de rigidez cognitiva. Para ello, se evaluará qué pensamientos y conductas suele tener que la llevan a fomentar una rigidez cognitiva.  Adicional a eso, se brindará psicoeducación para ayudar a la paciente a fortalecer su capacidad de resiliencia. La paciente ya tiene conocimiento de las técnicas para ser resiliente y sabe cómo emplearlas, por lo que esta sesión la ayudará a unir sus conocimientos para poder emplearlos de una forma más efectiva. |
| **Método-técnica** | Se ha utilizado el diálogo socrático y la escucha activa para promover un pensamiento adaptativo en la paciente. Para ello, se busca identificar cualquier tipo de pensamiento rígido que tenga la paciente y ayudarle a cambiarlo para que pueda mejorar su capacidad de adaptabilidad. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x No: \_\_\_\_

¿Por qué?

Si se cumplió porque la paciente fue capaz de identificar bastantes pensamientos rígidos y entender en dónde ~~es que~~ se encuentran. En terapias anteriores, K.G. solía decir que tenía una buena autoestima y se sentía bien consigo misma, pero esta terapia pudo entender que no la tiene del todo, y debe cambiar eso.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento: \_\_\_\_

¿Por qué?

La paciente fue capaz de identificar aspectos que antes no podría haber hablado. K.G. suele tener bastante dificultad para expresar sus emociones y ser consciente de los aspectos que le afectan emocionalmente hablando. Pero, en esta sesión, fue capaz de identificar diversos errores cognitivos, que la ayudarán a poder mejorar su salud mental y autoestima con el tiempo.

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

* La paciente comenta tener miedo de sentir sus emociones. Dice que, a pesar de que se le han presentado en terapia las razones por las que le conviene expresar sus emociones, y las entiende, no se siente lista para sentirlas por completo. Ella refiere que suele evitar sus emociones constantemente y tiene mucho miedo a perder el control al momento de permitirse llorar o expresarlas de alguna manera.
* Además, describe que suele repetirse a sí misma: “Estás bien”, al momento en el que siente que se desborda. Demostrando que, suele tener dificultades para permitirse sentir vulnerable, además que puede ser un indicador de una baja autoestima emocional.
* K.G. expresa “no saber cómo empezar”, con la tarea. Esta tarea consistía en sentir una emoción por 20 minutos, lo cual le ayudaría a poder practicar el expresar sus emociones y disminuir la carga emocional que pueden causar. Pero, ella comentó “no saber cómo empezar a sentir”, además que pudo expresar no sentirse lista.
* Por lo que, se decidió realizar una actividad en terapia, en la que la paciente dibujaría lo que siente. Esto le puede ayudar a practicar ~~el~~ expresar sus emociones de una forma distinta, sin “agitar” de forma brusca a su inconsciente y no forzarla. Esto se debe a que ella expresa no haberse sentido lista para enfrentar sus emociones inmediatamente. Adicional a eso, esto también puede considerarse como un tipo de desensibilización sistemática, en la que se busca que la paciente exprese sus emociones gradualmente.
* K.G. dice que suele realizar muchas acciones por su familia y por agradar a los demás en todo momento, le gusta mucho poder ayudar a otros y fijarse en ellos. Además, refiere que cuando cocina, suele pensar: “no le va a gustar a nadie.” Esto le suele ocurrir con bastantes actividades que suele realizar para agradar a su familia, y al hacerlas suele fijarse en todos los pequeños errores que comete.
* La paciente menciona que suele ser una persona muy perfeccionista y suele fijarse mucho en la forma en la que realiza las cosas, criticando cualquier error que ella cometa. Pero, expresa pedir perdón, debido a que ha empezado a identificar un diálogo interno negativo hacía ella misma y quiere cambiarlo. Por ejemplo, cuando obtiene una calificación de 80, suele en primer lugar decirse a sí misma: “Lo hiciste mal”, pero luego pedir perdón y buscar el lado positivo, tomando en cuenta el esfuerzo que ella ha hecho para conseguir esa nota.
* K.G. confiesa que suele decirles a todos sus amigos que “se amen”, siempre promoviendo que los demás se traten bien y aumenten su autoestima. Pero, cuando se trata de ella, suele resultar muy difícil poder tratarse bien a sí misma.
* Finalmente, la paciente confiesa que suele tener pensamientos muy rígidos, pero que suelen estar presentes mayormente en su diálogo interno, consigo misma y no hacía las conductas de los demás. Por ejemplo, ella suele decirse a sí misma que es “mala” por cometer un error, o no estar satisfecha con un resultado que no es perfecto. Pero, considera ser muy comprensiva y empática con las demás personas.

**e. Observaciones conductuales del paciente:** La paciente presenta una higiene adecuada, hace contacto visual y su expresión es acorde a sus emociones. Es cooperativa, franca y abierta con los temas que se hablan en terapia. Posee un habla normal y presenta un estado de ánimo feliz. Se encuentra ubicada en el espacio, persona, lugar y tiempo. Se presenta como una persona extrovertida y amigable. Demuestra tener una baja autoestima, pero no en un grado patológico. La paciente presenta una buena comunicación y síntomas leves de ansiedad.

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

En las primeras sesiones, la paciente proyectaba muy buena autoestima y una satisfacción muy alta en su vida. Pero, su nivel de satisfacción era demasiado ideal, lo cual dio indicios de que pudiera estar ocultando sus problemas a un nivel inconsciente. En esta sesión, la paciente demostró la importancia de indagar de forma gradual en las personas que parece que están “perfectamente bien”. K.G. me ha enseñado a pensar entre líneas y mirar más allá para ayudar a la persona a descubrir su lado oscuro, porque descubriendo los problemas en la vulnerabilidad es la única forma de encontrar una mayor satisfacción en la vida. Así como, expresar los sentimientos es la única forma de tener un mayor control (no total), sobre ellos.

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