**NOTA DE CAMPO 12**

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

**Nombre del practicante:** Isabella Saravia

**Año que cursa:** 3ero

**N°. de sesión:** 12

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

**Fecha y hora de la sesión:** Viernes 22 de abril del 2022 a las 3:00pm

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

| **Objetivo de la sesión** | Brindar psicoeducación acerca de los distintos estilos de afrontamiento para que la paciente pueda identificar si los utiliza de una forma funcional o no.  Adicional a eso, se busca ayudar a la paciente a cambiar cualquier hábito de afrontamiento que pueda afectar negativamente su vida identificando su forma de enfrentar los problemas y proporcionando una alternativa asertiva. |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | Se brindó información acerca de los distintos estilos de afrontamiento, resaltando que ninguno es “malo”, pero debe ser funcional para la paciente. Además, se identificaron los estilos de afrontamiento más utilizados por la paciente y se le ayudó a utilizarlos de una forma asertiva. |
| **Método-técnica** | Se utilizó la aplicación de “Kahoot”, en la cual se empezó realizando preguntas del tema a la paciente. Luego, se utilizó la escucha activa y el diálogo socrático para ayudar a la paciente a identificar sus distintos estilos de afrontamiento y cómo poder manejarlos. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No: \_\_\_

¿Por qué?

Si se cumplió porque la paciente fue capaz de identificar los distintos estilos de afrontamiento en ella misma. Además, llegó a entender las complicaciones que pueden llevar centrarse solamente en un estilo de afrontamiento, por eso llega a ser de gran importancia tener un balance y nunca utilizar los estilos de afrontamiento de una forma extrema o excesiva.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué?

Hubo avance debido a que los estilos de afrontamiento llegan a ser un tema crucial para el desarrollo de la resiliencia en la persona. Por ello, es muy importante poder identificar si se están utilizando de forma asertiva, y la paciente fue capaz de identificar de qué maneras no los utiliza de una forma beneficiosa. Además, pudo ser consciente de los problemas que le causa utilizar un estilo de afrontamiento de forma extrema y ha buscado soluciones para cambiar eso.

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

* La paciente considera que el estilo de afrontamiento que más utiliza es la planificación. Ella comenta planificar todo lo que hace, muchas veces de forma excesiva. Adicional a eso, menciona que suele culpabilizarse a sí misma cuando algo no ocurre como ella lo tenía planeado. Como, por ejemplo, al no terminar todas sus tareas en una tarde se enoja consigo misma por no ser capaz de terminar a tiempo.
* K.G. comenta que cuando su prima se fue de la casa y su tía se puso muy enferma, ella planificó todo y buscó encargarse de cualquier asunto. Hasta que terminó de planificarlo todo fue capaz de llorar.
* La paciente expresa sentir “como si su prima estuviera muerta”, ya que, desde el día que se fue no ha vuelto y no la han visto. K.G. menciona sentir un vacío por la ausencia de su prima, lo cual la hace sentir muy triste, ya que tenía mucho cariño hacía su prima.
* K.G. refiere que no hizo mayor actividad en Semana Santa, solamente dedicó su semana a dormir y adelantar algunas tareas. Pero, menciona haber podido realmente descansar, lo cual la hizo feliz. Antes de Semana Santa ella había tenido problemas para conciliar el sueño y tener una buena calidad del sueño por varias semanas, lo cual comprueba que sus problemas de sueño pueden estar vinculados con niveles elevados de estrés en su vida.
* Ahora, la paciente comenta continuar con sus problemas para conciliar el sueño, ya que se ha dormido tarde todos los días de esta semana, en la cual ya ha regresado a sus responsabilidades de la vida diaria.
* Por otro lado, K.G. refiere sentir mayor motivación para desayunar, dice que se ha empezado a preparar un licuado de frutas con avena que le ha llegado a gustar mucho, por ello, ha mejorado sus hábitos y ha empezado a desayunar. A pesar de ello, ~~ella~~ comenta muchas veces saltarse la cena y todavía tener dificultad para comer antes de irse a dormir.
* Adicional a eso, la paciente expresa tener dificultad para dejarse sentir y disfrutar. Ella comenta nunca ser capaz de disfrutar algo al 100%, siempre está pendiente de lo que debe de hacer. También, siente que pierde tiempo a la hora de hacer algo que le guste para sí misma, presentando dificultad para “desconectarse” de sus responsabilidades.

**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 amigable. La paciente presenta una buena comunicación y síntomas leves de ansiedad.

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

Aprendí la importancia de ser capaz de disfrutar de los pequeños detalles del día a día. Muchas personas pueden llegar a caer en una depresión muy grave porque no son capaces de “desconectarse”, pensando todo el tiempo en lo que deben hacer. Cuando, realmente lo importante es comprender que la felicidad no depende del éxito ni el cumplimiento de metas, si no que depende también de disfrutar del camino que tenemos que atravesar para poder llegar a nuestros logros. Este es un aspecto de gran importancia que siempre se debe de recordar a los pacientes, porque si no, pueden ser capaces de vivir su vida como robots.

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