**NOTA DE CAMPO 8**

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

**Nombre del practicante:** Isabella Saravia

**Año que cursa:** 3ero

**N°. de sesión:** 8

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

**Fecha y hora de la sesión:** Viernes 18 de marzo del 2022 a las 3:00pm

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

| **Objetivo de la sesión** | Indagar en la paciente por medio de la escucha y el diálogo socrático para poder llegar a identificar los errores cognitivos que pueda llegar a presentar y abordarlos.  La paciente ya tiene conocimiento previo acerca de las estrategias de relajación y el procesamiento emocional. Por ello, se busca utilizar este día para indagar en ella y prepararla para poder aplicar terapia de exposición imaginativa. |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | Se trabajó en los sentimientos que le causan las personas en su familia y el efecto que han tenido sobre ella. Por ejemplo, el miedo que le da que su hermana llegue a pasar otra crisis, hace que ella busca cuidarla constantemente, descuidandose a sí misma.  Además, se trabajó en ayudarla a estar consciente de los efectos que las situaciones difíciles que ha atravesado han tenido en ella. Se trabajó en ayudarla a entender que debe cuidar más de sí misma. |
| **Método-técnica** | Se utilizó el modelo de procesamiento de emociones así como el diálogo socrático y la escucha activa para ayudar a la paciente a poder identificar los sentimientos que presenta en este momento y los que llegó a experimentar en el pasado. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No: \_\_\_

¿Por qué?

Se pudo abordar el tema de emociones con la paciente, específicamente las que le causan los miembros de su familia y las situaciones difíciles que tuvo que pasar. Además, se ayudó a la paciente a estar más consciente de sí misma y darse un lugar a ella misma para poder crecer como persona y reducir su ansiedad.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué?

La paciente fue capaz de identificar las causas principales de su ansiedad. Además, pudo nombrar los sentimientos que le causa cada miembro de su familia y las situaciones que tuvo que pasar. Adicional a eso, identificó las problemáticas que surgieron en ella a raíz de los eventos difíciles que tuvo que sobre llevar.

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

* K.G. refiere que ha reflexionado acerca del origen de su sintomatología ansiosa, yha llegado a la conclusión que suele sufrir de una crisis ansiosa luego de presentar aburrimiento o tener una salida con amigos. Además, comenta no tener muchos amigos.
* K.G. comenta estar hablando menos con sus papas, debido a que ellos no están de acuerdo con las ideas “feministas” que tienen ella y su hermana, lo cual suele causar discordia dentro de la familia.
* K.G. menciona que la única persona a la que le cuenta cómo se siente es su hermana, acudiendo a ella cuando se siente ansiosa.
* La paciente refiere que muchas veces no comenta acerca de sus sentimientos a las demás personas porque “ellos no necesitan saberlo” y “no les va a importar.”
* A pesar de ello, la paciente explica que no le comenta a su hermana situaciones familiares que la afecten porque no quiere afectarla a ella de una forma negativa también, por lo que suele “lidiar” con eso ella sola.
* La paciente comenta que le suelen afectar las emociones de los otros, especialmente lo que llega a sentir su hermana.
* K.G. menciona que busca “proteger” a su hermana, por miedo de que vuelva a sufrir un episodio depresivo.
* La paciente expresa sentirse enojada e impotente, ya que su hermana no debería pasar por lo que le ha tocado vivir y no es justo que la traten mal.
* K.G. experimenta mucho miedo a que su hermana llegue a tener una crisis, por lo que suele mantenerse a una distancia corta para poder vigilarla. Esto pasa cuando su hermana se siente mal pero le dice a la paciente que no quiere compañía, por ende, K.G. se mantiene cerca por el miedo a que su hermana llegue a autolesionarse.
* La paciente refiere que su hermana solía autolesionarse, cortándose y presentaba pensamientos suicidas, lo cual causaba gran tristeza en la paciente.
* Cuando la madre de K.G. había sido diagnosticada con cáncer y ella debía cuidar de su abuela, ya que estaba próxima a su muerte, solía sentirse enojada con su hermana. Ella comenta que se preguntaba por qué su hermana se sentía así y a veces pensaba “N, ahorita no”. La paciente comenta haberse sentido desesperada de tener que cuidar de su madre y abuela, y además haber tenido que estar pendiente de su hermana.
  + Pero, ahora se arrepiente de haberse sentido de esa forma.

**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 que la ansiedad de la paciente tiene como origen la inestabilidad emocional que llegó a presentar con su hermana. Ya que, ella comenta que su hermana ha sido su apoyo y la única persona a la que acude para ayuda psicológica, por lo que ha sido muy difícil para ella que su hermana padece de depresión. K.G. presenta miedo a que su hermana se haga daño, por lo que, puede ser una de las razones de su ansiedad. La paciente debe aprender a vivir con la incertidumbre que le causa el diagnóstico de su hermana. Además, debe aprender a cuidar de sí misma y no solo centrar su pensamiento en las demás personas.

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