**NOTA DE CAMPO 9**

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

**Nombre del practicante:** Isabella Saravia

**Año que cursa:** 3ero

**N°. de sesión:** 9

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

**Fecha y hora de la sesión:** Viernes 25 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 e identificar la presencia de errores cognitivos en su discurso y diálogo interno. |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | Se busca indagar en la paciente por medio de la escucha y el diálogo socrático, esto con el fin de identificar cualquier error cognitivo que la paciente pueda llegar a poseer.  La paciente tiene conocimiento acerca del procesamiento de emociones, técnicas de relajación y signos previos a una crisis. Por lo cual, se utilizará esta terapia para poder indagar acerca de cualquier error cognitivo que pueda llegar a presentar. |
| **Método-técnica** | Se empleó la escucha activa y el diálogo socrático para poder identificar los errores cognitivo dentro del discurso de la paciente. Además, de identificaron cambios de ánimo que la paciente puede llegar a tener relacionados con su ciclo menstrual, así como su capacidad para expresar las emociones. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No: \_\_\_

¿Por qué?

La terapia cumplió con el objetivo de identificar los errores cognitivos que puedan estar presentes en el pensamiento de la paciente, en este caso, el pensamiento más dañino de la paciente consistía en sentir culpa a la hora de experimentar sus emociones. Como por ejemplo, sentirse culpable por experimentar tristeza y llorar por ello.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué?

Hubo un gran avance durante la sesión, ya que K.G. fue capaz de identificar su incapacidad para expresar sus emociones y su tendencia a poner a los demás antes que a ella misma. En terapia, la paciente ha tenido cierta dificultad para poder identificar los aspectos que más llegan a afectarle. Pero, dentro de la sesión fue capaz de tener conciencia de ellos, para poder trabajarlos.

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

* La paciente comenta experimentar tristeza al estar cerca de su período menstrual, por lo que muchas veces se siente desanimada y no entiende el porqué. Pero, se ha dado cuenta que normalmente su tristeza si llega a tener un significado, simplemente se llega a intensificar al encontrarse cerca de su ciclo menstrual.
* K.G. expresa experimentar “miedo a regresar como antes”, ella menciona que en el 2021 lloraba constantemente y tenía dificultad para poder sentirse feliz. Por lo que, cuando llega a experimentar una emoción negativa, suele evitarla o sentirse culpable, porque tiene miedo de no ser capaz de “parar de llorar”.
* Por ello, la terapeuta llegó a preguntarle a la paciente ¿qué ha cambiado del año pasado al actual?, por lo que ella respondió:
  + La comunicación con sus amigos y familiares: El año pasado llegó a aislarse de sus amigos y familiares, por lo que llegaba a sentir gran soledad, lo cuál aumentaba su tristeza.
  + Actualmente tiene mayor participación en distintas actividades: En el 2021, la paciente comenta haber cesado su participación en grupos activistas, actualmente se involucra en obras sociales y grupos feministas, lo cuál le da una sensación de bienestar.
  + Sus notas han mejorado considerablemente: K.G. explica que el año pasado sus notas habían bajado, al igual que su rendimiento académico. Este año presenta un nivel menor de ansiedad relacionado con las tareas de la universidad y ha llegado a mejorar su promedio.
* A pesar de ello, K.G. expresa seguir sintiendose culpable al llorar o enojarse, ya que no suele permitirse a sí misma sentir. Además, tiene aún mayor dificultad para ser capaz de expresarlo con los demás, aunque ha logrado expresar sus emociones con su hermana, pero nadie más.
* La paciente comenta que no se permite realizar muchas cosas a sí misma, suele ser muy dura consigo misma y limitarse constantemente. Como, por ejemplo, no permitirse descansar o poder hacer algo que a ella le gusta.

**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?**

En esta sesión aprendí que los familiares de personas que poseen un trastorno mental pueden llegar a verse muy afectados. En el caso de la paciente, ella ha llegado a adoptar un rol de cuidador por el miedo a que su hermana llegue a recaer en un episodio depresivo. Por eso, ha llegado a descuidarse de sí misma, perdiendo conocimiento sobre lo que le gusta y limitándose en muchas cosas, presentando, consecuentemente, sentimientos de culpa. Por ello, considero de suma importancia practicar la resiliencia, ya que esta le permitirá tener las herramientas necesarias para poder atravesar cualquier crisis que llegue a ocurrir con su hermana. Además de brindarle conciencia sobre el cuidado que debe darse a sí misma para poder estar preparada al atravesar cualquier momento difícil en su vida.

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