**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre: VII** |
| **Profesora encargada:** |
| **Dalia Valladares** |

**Nombre del practicante:** Gabriela Castillo

**Año que cursa:** 4º

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** CSZB

**Fecha y hora de la sesión:** 22/03/21; 3:00pm

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo** | Comprender y moldear las distorsiones cognitivas que existen respecto a la relación con la madre e intentar el cierre de un ciclo de dolor. |
| **Áreas trabajadas** | Racionalización  Empatía  Expresión emocional  Reestructuración cognitiva |
| **Recursos utilizados** | Tabla de resolución de problemas  Listado de emociones |
| **Método-técnica** | Diálogo y debate socrático  Poner a prueba la evidencia  Eliminación de distorsiones cognitivas |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí X No

¿Por qué? La paciente comentó que a partir de lo discutido la última sesión, fue capaz de obtener más claridad hacia sus emociones, mecanismos de defensa y distorsiones cognitivas. Fue capaz de entender a su madre y no atribuirle la culpa de sus problemas. Pudo mostrar más empatía hacia ella, admitiendo que su madre también tuvo que pasar por situaciones difíciles que la podían hacer actuar de manera irracional a veces. Comenta que comprendió que su madre nunca quiso lastimarla a propósito, pero pudo suceder porque ella misma no supo llevar sus frustraciones de una manera sana, desquitándose con la paciente.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? C.Z. fue capaz de mostrarse más expresiva en el área emocional, haciendo introspecciones que la llevan a darse cuenta de que la manera en la que creció causó una aversión a las emociones en ella, que la llevan ahora a guardarse lo que siente. Además, fue capaz de sentir paz en torno al tema de su madre y su infancia, sintiéndose lista para perdonar el dolor que le causó.

1. **Información significativa de la sesión (aspectos importantes, información relevante, entre otros):**

La paciente llegó a la conclusión de que hay tres eventos clave que le traen tristeza e inestabilidad emocional: la relación lejana con su madre, que le trae sentimientos de culpa y a la vez de enojo, tristeza y frustración; la relación terminada con su ex pareja, a la cual sigue extrañando por todos los recuerdos; y el sentir que su esposo actual no cumple con sus expectativas, especialmente en el área académica. Reconoce que estos son los tres ciclos que debe “sanar” para sentirse mejor. Habló de la dinámica con su madre y su hermana, y cómo llevan una relación distante. Comenta que a raíz de las realizaciones que hizo durante la última sesión, es capaz de entender mejor a su madre, entender sus dolores y sufrimientos, y llegó a la conclusión de que ella también estaba pasando por procesos que la herían, y por eso actuaba de la manera que lo hacía. Ahora entiende que su madre no quería lastimarla a propósito.

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

Aprendí la importancia de empatizar con el paciente y darle un espacio donde se sienta libre y seguro, para que este se sienta mejor al momento de expresar sus preocupaciones.

**Observaciones:**

La paciente se conectó a la sesión desde su auto, luego de salir del trabajo. Constantemente se pasaba un pañuelo por la cara, como si estuviese acalorada y se secaba gotas de sudor. Se observó que denotaba un estado de ánimo feliz y neutro, mostrándose comprensiva y entusiasmada. Al momento de responder preguntas, hablaba casi incesantemente, pero con mucha seguridad, utilizando auto referencias y rumiando en acontecimientos del pasado para entrar en detalles acerca de su vida y las emociones que ciertas experiencias han tenido para ella. Se notó que C.Z. tiene un alto nivel de autoconocimiento, ya que es capaz de entender con madurez las razones detrás de la mayoría de sus comportamientos y tiene un buen control de sus propias emociones. El contenido del pensamiento a lo largo de la sesión orbitó alrededor de recuerdos de su madre y de su hermana, y cómo relacionarse con ella afecta negativa su estabilidad emocional. Se notó que la paciente estaba menos conflictuada con sus sentimientos hacia ella, mostrando menos ansiedad y frustración. No se observó ninguna incongruencia en su diálogo, ideas delirantes u obsesivas, ni problemas en la orientación de espacio, tiempo y persona. Es capaz de utilizar metáforas y analogías.

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