**NOTA DE CAMPO 13**

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

**Nombre del practicante:** Isabella Saravia

**Año que cursa:** 3ero

**N°. de sesión:** 13

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

**Fecha y hora de la sesión:** Viernes 29 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** | Abordar los miedos de la paciente, cuestionando al respecto, pensando en las distintas alternativas que podrían ocurrir y qué podría hacer ella para afrontar esas situaciones. El objetivo es brindarle estrategias para poder afrontar situaciones complicadas en las que requiere adaptarse al evento. |
| --- | --- |
| **Áreas trabajadas** | La paciente aprendió a fijar límites de una forma asertiva, no silenciandose ante un conflicto, pero tampoco aumentando la tensión en el mismo. Además, identificó áreas de mejora ante su estilo de vida y hábitos alimenticios. |
| **Método-técnica** | Se utilizó la escucha activa, el diálogo socrático y la psicoeducación para poder ayudar a la paciente con las problemáticas que presentaba. La psicoeducación se utilizó específicamente para aprender a manejar un conflicto, trazando límites de una forma sana. |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: X No: \_\_\_\_

¿Por qué?

Si se cumplió con la planificación, ya que el objetivo de la terapia era poder tocar los temas de interés de la paciente para no dejar ningún asunto inconcluso, ya que la siguiente sesión se realizará el cierre y entrega del informe ejecutivo.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: X Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué?

La paciente fue capaz de entender que quedarse callada ante una situación que la hiere nunca será una manera asertiva de afrontarla. A pesar de ello, tampoco debe ser necesario enfrentarla causando un mayor conflicto, especialmente cuando existe un fuerte desacuerdo entre ambas opiniones.

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

* La paciente comenta que rara vez sale de su casa entre semana, ya que esos días los dedica específicamente a sus estudios. Pero, esta semana hizo una excepción para poder acompañar a su mejor amigo a un evento en el que él necesitaba ayuda para realizar ciertas manualidades.
* Además de eso, menciona haber desarrollado gusto por el yoga, la paciente refiere haber tenido cierta aversión hacia el ejercicio. Pero, decidió probar el yoga, ya que se le fue aconsejado como alivio a los cólicos menstruales. Así que, al probarlo se dio cuenta que le producía una sensación de relajación y que podía llevar a ayudarle a mejorar su estado físico y mental.
* K.G. ha llegado a identificar que, suele experimentar ansiedad al tomar café por las mañanas. A pesar de ello, ella comenta sentir un gran gusto por el sabor del café y no quiere dejarlo, está considerando la opción de empezar a comprar descafeínado.
* La paciente cuenta que tendrá una salida con sus amigos este fin de semana, y no se encuentra ansiosa ante ello, como antes podía llegar a sentirse. Ya que, se planificó con tiempo y pudo pedirle el permiso a su mamá sin ningún problema.
* Adicional a eso, la paciente comenta experimentar bastante emoción, ya que su prima le escribió a su tía preguntándole si podía regresar a vivir en su casa. Menciona que todavía no es seguro que su prima regrese, pero siente mucha alegría, ya que quiere poder volver a ver a su prima
* K.G. cuenta que le ha sido de gran ayuda empezar a comer los tres tiempos, se siente mejor y con más energías. También, expresa estar más consciente de las situaciones que la rodean, lo cual ha mejorado el trato que tiene hacia sí misma.
* La paciente menciona que cuando llega su período suele experimentar “mucha hambre”, y luego se disminuye su apetito, teniendo cierta inestabilidad en sus hábitos alimenticios. Ella comenta que muchas veces dice, “comeré en un ratito”, pero luego pasa el tiempo y “el ratito se convierte en dos horas.” A pesar de ello, la paciente comenta antes presentaba aún más inestabilidad en cuanto a sus horarios de comida, comiendo algunas veces en abundancia y otras de forma muy escasa.
* K.G. comenta que hace mucho tiempo le ha afectado cierto tipo de comentarios que su mamá realiza con frecuencia acerca de ella. Estos comentarios siempre llegan a lo mismo: “No conseguirás a nadie porque tienes pensamientos feministas”, “nunca seré abuela porque ningún hombre querrá estar contigo si eres feminista.” Estas afirmaciones, han hecho que la paciente se aleje mucho de su madre y se sienta dolida por ello.
* K.G. expresa empezar a creer los comentarios que la hace a su mamá, además que se siente sumamente lastimada, ya que su figura de apoyo le afirma constantemente que “nadie la va a amar tal y como es.”
* Además de eso, la paciente refiere que al buscar expresarle sus sentimientos ante estos comentarios a su madre, ella toma un rol de “víctima”, desechando lo que siente K.G. ante la problemática. Por ello, K.G. no quiere contarle cómo se siente a su madre, porque sabe que “no solucionará nada con ello.” Adicional a eso, considera que su madre está teniendo pensamientos muy egoístas, porque se está centrando en tener nietos y no en que su hija sea verdaderamente feliz.

**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 el contexto histórico de una persona puede llegar a cambiar por completo su forma de percibir los sucesos, así como sus valores. En el caso de la paciente, su madre presenta un gran conflicto emocional ante el hecho de que K.G. tenga ideas feministas, y la paciente se siente muy lastimada, ya que su madre le repite constantemente que no encontrará a nadie que la quiere por como ella es, con sus pensamientos e ideales.

Por lo que, ante este tipo de casos, suele dificultarse la resolución de conflictos, ya que se puede llegar a presentar un pensamiento muy arraigado en la persona, lo cual puede ser consecuencia del contexto histórico en el que vivió. Pero, por eso es sumamente importante, poder empatizar con ambos lados a la hora de tener un conflicto, y poder ser pacientes y darse su lugar al mismo tiempo.

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