**NOTA DE CAMPO**

|  |
| --- |
| **Semestre:** Octavo |
| **Profesora encargada:** |
| Licda. Mafer Jerez |

**Nombre del practicante:** Andrea Rivas

**Año que cursa:** Cuarto

**N°. de sesión:** 10

**Nombre del paciente:** C.E.S.G.

**Fecha y hora de la sesión:** 28 de septiembre de 2021, 15:00 horas.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivo de la sesión** | Mejorar el respeto y el amor propio de la paciente ayudándole a identificar sus fortalezas y habilidades por medio de las técnicas mi lado bueno y recuperando el amor propio. |
| **Áreas trabajadas** | * Autoestima * Autoconcepto |
| **Método-técnica** | **Mi lado bueno**: esta técnica consiste en cambiar la percepción negativa que tiene los pacientes de sí mismos, con el objetivo de transformar el diálogo mental hasta hacerlo más suave y cariñoso, para esto los pacientes deben de identificar cualidades (características positivas de sí mismos) y habilidades (lo que se les da bien) (Mónaco, 2017).  **Recuperando el amor propio**: esta técnica busca que los pacientes puedan completar ciertas frases que los guían a tratarse a sí mismos desde el respeto y el amor propio, evitando sobrevalorar las características negativas (Mónaco, 2017). |

1. **¿Se cumplió la planificación?**

Sí: No: x

¿Por qué? Debido a que la paciente al ingresar a sesión comentó estar mal emocionalmente.

1. **En esta sesión hubo:**

Avance: x Retroceso: Estancamiento:

¿Por qué? Porque se logró que la paciente hiciera insight del originen de ciertos sentimientos e identificara el porqué de algunas situaciones.

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

La paciente se conectó puntual, en cuanto ingreso comentó “hoy no me siento bien”, seguido de esto añadió que se sentía mal principalmente por dos cuestiones: la primera era por la boda de su madre que fue el sábado (a la cual no asistió), indicó que no estaba triste o arrepentida de no ir, pero que sí estaba triste porque su mamá se fue a vivir a otro país con su esposo. Refiere que un día antes de la boda su madre le comentó “yo estoy muerta para ti, ya no soy tu mamá” y “que pura lata sos, siempre me causas enojos y me enfermas”. Ella menciona que esto de la boda también le preocupa, dado que, ella considera que el esposo de su mamá no es “buen hombre” y le genera desconfianza.

Seguido de esto la paciente rápidamente refirió “la otra cosa que me tiene triste es que hace unos minutitos termine con mi novio”, posteriormente, comentó que quería contar toda la historia con él, indicó que él es un hombre mucho mayor que ella y que cuando la relación de ellos comenzó fue porque ella únicamente “quería distraerse”, sin embargo, con el tiempo se dio cuenta de que ambos se llevaban muy bien y se entendían, no obstante ella quería dejarlo, pero sintió que no era oportuno porque él estaba en el proceso de divorcio y eso “lo tenía mal”, por ende, pensó en mejor apoyarlo.

Refiere que tiempo después se dio cuenta que no quería dejarlo porque lo quería de verdad, sin embargo, él estaba teniendo muchos problemas con su esposa y ya no “pudo dejarla” porque a ella la diagnosticaron con Bipolaridad y constantemente lo amenazaba con matarse si él la dejaba. La paciente menciona que los primeros años de relación esto no fue un conflicto, pero que poco tiempo después de cumplir tres años juntos ella se dio cuenta que subían fotos juntos en todos lados y en viajes, lo cual, le molesto y comenzó a reclamarle. Comenta que desde ese momento hasta la actualidad esa situación “le causaba conflicto” y fue lo que “los llevó a terminar”.

Después de esto la paciente comentó varias cuestiones significativas:

* Su pareja tomaba en exceso, pero ahora asiste todos los días a alcohólicos anónimos.
* Él “medio maneja la situación”.
* Ahora él está buscando su paz, pero “cumple caprichos por todos lados”.
* Ella piensa constantemente “por qué a ella sí y a mí no”.
* “Si el presente no está como yo quiero, el pasado tampoco y el futuro menos entonces no sé qué hacer”.
* Ella no suele hablar o discutir con él en persona, prefiere hacerlo únicamente por mensaje.
* Él solo le pone “anestesia” a los problemas.
* Ella considera que ninguno de los dos quiere cambiar.

Seguido de esto la paciente refirió que identificó cinco emociones o sentimientos que esta situación desencadenó en ella, estos son: celos, orgullo, envidia, abandono y baja autoestima. Ella indició que específicamente los celos la llevan a compararse y a atacarse a ella misma, al comentar esto rápidamente dejó de hablar y unos segundos después añadió: “ese sentimiento surge porque no me gusta cuando prefieren a alguien más que a mí”. La paciente pensó en los antecedentes de los celos y de ese pensamiento e identifico “cuando era pequeña yo era la consentida de mi tío y de la nada llego una niña, mi prima, y él comenzó a consentirla a ella también, lo cual, me enojo mucho” y “había una señora que como me acariciaba el pelo y también me consentía, pero de la nada vi cuando le estaba acariciando el pelo a otra niña”.

Finalmente comentó, “creo que es estúpido y no sé si tiene sentido o se relaciona, pero veo como mi novio hace todo por sus hijas y siempre me dice “yo hago todo por ellas” y eso me enoja, realmente me enoja porque me hace recordar a mis papás, o más bien dicho a mi papá, él también nos abandonó y se fue con otra mujer, pero mi papá nunca hizo nada por nosotros, en cambio mi novio hace de todo por sus hijas y eso me da celos, porque yo hubiera querido que mi papá hubiera hecho lo mismo, esto me hace preguntarme y atacarme constantemente con la pregunta: ¿por qué mi novio pudo y mi papá no?”.

1. **Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente no encendió su cámara, por ende, no se pudo observar su atuendo, postura, mirada y expresión.

Con relación a su conducta, fue amable, cooperativa y franca, en ningún momento se mostró temerosa, hostil o cautelosa. Su tono de voz, habla y velocidad eran normales y contó todo con bastantes detalles. Su estado de ánimo y afecto reflejaban aflicción, culpa, decepción y tristeza, este estado de ánimo era adecuado para el contenido del pensamiento, pero se encontraba en un nivel de intensidad elevado.

No presentó alucinaciones, percepciones defectuosas, ideas delirantes, malinterpretaciones ni ideas obsesivas y fóbicas. Se encontraba orientada en tiempo, persona y lugar, y su memoria, aprendizaje, atención, concentración, base de información e inteligencia se encuentran en excelente estado.

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

Muchas veces los pacientes dentro de clínica solo desean un lugar en donde puedan conversar o “desahogarse”, por ende, no precisamente en todas las sesiones se podrá realizar una técnica o actividad específica, dado que, estos pacientes solo buscan platicar y colocar en voz alta sus pensamientos.