

Enunciado de la actividad

Lee atentamente el caso:

Elena es una alumna de la carrera de publicidad, tiene 23 años y está próxima a recibirse, ha logrado exitosamente avanzar en su carrera. Cuando se dedica a creaciones artísticas, siente que disfruta la actividad a pleno, tanto como una actividad de degustación de té que aprendió de su abuela materna. Elena también cuenta con una red de amigos/as a los que aprecia y con quien disfruta sus espacios de ocio, en ocasiones, tiene mucha incertidumbre acerca de cómo será su futuro profesional en el país. Ha pasado algunas noches en las que siente angustia, le ocasionan insomnios y contracturas musculares, le cuesta concentrarse y suele estar irritada al día siguiente. Ella reconoce que no tiene mucha experiencia y, sobre todo, siente que no podrá lograr un producto único por el que se sienta valorada y reconocida.

A veces Elena quisiera poder confrontar sus ideas con algunas personas con quien siente grandes diferencias conceptuales, pero suele evitar estas situaciones porque considera que puede perder sus vínculos y teme quedarse sola, lo que la lleva a hacer concesiones donde no se siente cómoda.

Hace ya un tiempo Elena, a pesar de tener éxito en su carrera académica, aunque las últimas materias le cuestan más concentrarse y retrasa sus presentaciones, tiene una vida social amable, siente que no está llena, ha experimentado emociones negativas con mucha frecuencia, suele tener un enfoque pesimista y algo trágico de situaciones cotidianas. Por momentos quisiera sentir que hace algo importante en su vida. Su percepción individual sobre la vida, en ocasiones la hace experimentar tristeza y vacío. Discute en ocasiones con sus padres, a veces con amigos íntimos, como si no comprendieran lo que le sucede. Esto hace que no se sienta satisfecha con su vida.

¿Qué estrategias podría incorporar Elena para mejorar esta percepción individual de bienestar?