



NOTA DE CAMPO 7

Semestre: 5to semestre
Profesora encargada:
Nathalia Jimenez

Nombre del practicante: Débora Cristal Ramírez Archila

Año que cursa: Tercer año

Nº. de sesión: 7

Nombre del paciente: P.L.T

Fecha y hora de la sesión: sábado 12 de marzo del 2022, con horario de 4:00-5:00 pm.

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

Objetivo de la sesión	Identificar y modificar patrones de pensamiento negativo, incentivar la comunicación asertiva, y saber fijar límites asertivos en situaciones que lo requieran.
Áreas trabajadas	Las áreas para trabajar en la sesión serán cómo decir “no”, sin sentirse culpable. Aprender a poner límites y ser respetado sin ofender. Esto debido a que, es una situación que a la paciente le causa conflicto.
Método-técnica	Preguntas abiertas, diálogo socrático. Psicoeducación, habilidades sociales, límites asertivos.

b. ¿Se cumplió la planificación?

Sí: x

No:

¿Por qué? porque se cumplió la planificación de la sesión, se realizó todo lo que fue planificado. El plan consistió en realizar una técnica de relajación, se ha observado un gran avance en los límites asertivos, incluso, ella misma comenta estar orgullosa de los límites que ha puesto en su vida, ya que, la hace tener una mejor calidad de vida, sin culpa y sin temor a decir lo que le disgusta.

c. En esta sesión hubo:

Avance: x

Retroceso:

Estancamiento:

¿Por qué? En esta sesión hubo avance, debido a que la paciente aceptó las cosas que debe de cambiar para llevar una vida asertiva. Pudo identificar qué tipo de asertividad es el que debe de tomar en cuenta para llevar relaciones interpersonales saludables.

d. Información significativa de la sesión:

La sesión inició con una técnica de relajación autógena de Schultz, la cual consiste en pensar “mi brazo pesa, mi brazo pesa”, cuando la paciente sienta que su brazo pesa deberá decir “estoy tranquila, estoy completamente tranquila”, repitiendo esta frase por 3 veces. Finalizamos el ejercicio con una respiración profunda, con estiramiento de extremidades e incorporarse a una posición recta.

La paciente mencionó que fue una gran semana, ya que después del descanso por el virus COVID-19, le gustó regresar al trabajo de una forma “fresca”, esto hizo que tuviera las suficientes energías para regresar con actitud y ganas de seguir trabajando. La paciente mencionó que, al regresar, las personas le mencionaron que la extrañaron y le gustó sentir eso, sin embargo, piensa que puede ser una forma “hipócrita”, de decir “te necesito”, ya que dice que ayuda a muchas personas en su trabajo y les ayuda a entender diversos temas.

La paciente mencionó que ha dormido bien, y ha descansado bien durante la semana. Por otro lado, mencionó que salió con su expareja, lo cual provocó un cierto afecto que ella extrañaba, y expresó que desde hace mucho tiempo “anhelaba” conocer a alguien con el cual se sintiera cómoda y que no estaba forzando las cosas para que funcionara. Dice que con su ex pareja, todo salió mejor de lo que esperaba, al llegar a su casa menciona que sintió mucha tristeza y lloró en la noche, debido a que, ya no siente esto muy seguido y extraña esa sensación de importarle a alguien y no sentirse incómoda en una salida.

También, mencionó que el domingo no descansó nada por la ansiedad de regresar al trabajo el día lunes, después de faltar 1 semana por COVID-19. Por otro lado, la paciente mencionó “bajar la guardia con los sentimientos y dejar que las personas se acerquen a mí”. Funcionó



bien, aunque no le gusta el contacto físico, disfrutó que las personas se acercaran a ella y sentir el interés en las personas.

La paciente mencionó que su hermana y ella salieron el viernes en la noche, se la pasaron increíble, pero cuando regresaron a casa, la madre estaba molesta porque salieron. Esto se debe a que es muy “posesiva o egoísta”.

- e. **Observaciones conductuales del paciente:** La paciente se muestra cooperadora y detalla la información hablada. Se encuentra relajada y tranquila, y muestra interés por cambiar de lo que debe de cambiar. La paciente se encuentra entusiasmada por lo que ha avanzado, comenta estar “orgullosa” de los cambios que ha visto en ella. Cambios como: comunicación asertiva, límites asertivos, control de ansiedad y uso de técnicas de respiración y ha decidido dejar el miedo al compromiso.

e. Qué aprendizaje obtuvo usted como profesional al llevar a cabo la sesión?

La sesión estuvo muy bien, debido a que la paciente se encuentra poniendo en práctica lo mencionado en clínica a lo largo de las sesiones. Es emocionante saber que las técnicas brindadas han funcionado y la paciente ha aprendido a comunicarse de una forma asertiva. Así que, estas técnicas no han sido solamente ayuda para la paciente, sino que, para mí también, y mi conocimiento se ha expandido sobre técnicas Cognitivo-Conductual.

Firma / sello de asesora: _____