



## NOTA DE CAMPO 8

Semestre: 5to semestre
Profesora encargada:
Nathalia Jimenez

**Nombre del practicante:** Débora Cristal Ramírez Archila

**Año que cursa:** Tercer año

**Nº. de sesión:** 8

**Nombre del paciente:** P.L.T

**Fecha y hora de la sesión:** Jueves 17 de marzo 2022, con horario de 4:00-5:00 pm.

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

<b>Objetivo de la sesión</b>	Identificar y modificar patrones de pensamiento negativo respecto a las habilidades y relaciones sociales e incentivar la comunicación asertiva, y saber fijar límites asertivos en situaciones que lo requieran.
<b>Áreas trabajadas</b>	Las áreas para trabajar en la sesión serán decir “no”, sin sentirse culpable. Aprender a poner límites y ser respetado sin ofender. Además, incentivar el desarrollo de habilidades sociales.
<b>Método-técnica</b>	Preguntas abiertas, diálogo socrático, desarrollo de las habilidades sociales, basado en la técnica de reestructuración cognitiva.

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x

No:

¿Por qué? porque se logró realizar lo planeado, la psicoeducación sobre habilidades sociales y asertividad, además, hubo un diálogo ameno sobre el diario de emociones que la paciente realizó durante la semana.

**c. En esta sesión hubo:**



Avance: x

Retroceso:

Estancamiento:

¿Por qué? A través del diálogo se logró que la paciente reflexionara sobre la importancia de desarrollar habilidades sociales, y el valor de ser una persona asertiva, en la comunicación y en poner límites. Así mismo, pudo identificar sucesos, los cuales depende de ella cambiar y lograr disminuir los pensamientos negativos (errores cognitivos), con la reestructuración cognitiva y cambiar la predisposición que presenta.

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

Siguiendo con la sesión, hubo un diálogo sobre el diario de emociones de la paciente. Menciona que le es difícil no sentir ansiedad sobre cómo van a salir las cosas cuando la invitan a salir, siente náusea, presión en el pecho y disminución de ganas de ir. Menciona que le es difícil ser espontánea y tener no pensamientos pesimistas sobre lo que podría pasar (autosabotaje). Además, menciona que le gustaría salir de su zona de confort, como, por ejemplo, continuar aprendiendo alemán, ir a clases de baile y conseguir clases de piano, ya que compró un teclado para esto. Menciona que no fue a clases de piano porque el año pasado no quería interactuar con alguien, cosa que ahora quiere cambiar poco a poco.

Respecto a la invitación que la paciente recibió para ir a desayunar, menciona que, fue algo que, "le cambió la vida". Se sintió bien con él, y desde hace mucho tiempo no se sentía tan cómoda con una persona del exterior. Además, dice ser muy "intensa" con sus emociones, algo que le asusta porque puede echar a perder la relación.

Por último, mencionó estar feliz porque llegó alguien más a su trabajo, dividiendo deberes, así que, se siente más despejada porque ya no tendrá tanto trabajo como el que tenía.

**e. Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se observó cooperadora, enérgica y feliz. P.L. tiene una actitud abierta y habla con detalles sobre los hechos acontecidos.

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



Es primordial reforzar las habilidades sociales para mejorar la vida de la paciente, reducir la ansiedad y que pueda tener amigos y relaciones interpersonales con fluidez, sin obligarse a “encajar”.

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