



## NOTA DE CAMPO 9

Semestre: 5to semestre
Profesora encargada:
Nathalia Jimenez

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

**Año que cursa:** Tercer año

**Nº. de sesión:** 9

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

**Fecha y hora de la sesión :** Sábado 26 de marzo 2022, con horario de 9:00-10:00 am.

**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 sí misma, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autoestima.
<b>Áreas trabajadas</b>	Las áreas para trabajar en la sesión serán el diálogo interno que presenta la paciente, la autoimagen y el autorrefuerzo.
<b>Método-técnica</b>	Preguntas abiertas, diálogo socrático. Mejora de autoconcepto, con base en técnicas de reestructuración cognitiva, auto-observación.

**b. ¿Se cumplió la planificación?**

Sí: x

No:

¿Por qué? porque se logró realizar la sesión planificada en el proceso de intervención, en la cual, se aplicaron modificación de pensamiento, respecto al autoestima. La psicoeducación dada tiene como propósito ayudar a la paciente a construir su identidad e informarle lo importante que es la autoestima en la vida diaria.

**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 la autoestima, establecer su identidad y mantener su autoestima en una constante construcción, lo cual en realidad depende solamente de ella, logrando un conocimiento sobre la importancia de esta.

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

La sesión dio inicio con una técnica de relajación, la cual consistió en que la paciente debía de agradecer 3 cosas por las que se siente afortunada, y, por último, 3 cosas por las cuales se siente afortunada, pero son retos para ella. Esta actividad fue gratificante, ya que la paciente mencionó que muchas veces las personas olvidan agradecer por lo que tienen, pero es importante recordar por lo que nos sentimos agradecidos.

Respecto a la psicoeducación dada sobre la autoestima, la paciente tuvo dificultades con identificar cualidades y habilidades sobre ella misma, Logrando decir solamente 2 “empatía” y “divertida”, luego, guiado por la terapeuta la paciente logró expresar y decir más de 15 cualidades y habilidades sobre ella misma. Mencionó que se le dificulta mucho decir cosas buenas sobre ella, debido a que, piensa que es “egocéntrica y egoísta”.

También, se repasaron algunos conceptos sobre las habilidades sociales y la importancia de estas en el desarrollo como ser humano. Ya que, estamos hechos para vivir en sociedad, e interactuar con las personas de nuestro alrededor. La paciente se encuentra en proceso de desarrollar habilidades sociales para tener amigos y pareja. Actualmente, se encuentra saliendo con una persona sentimentalmente, y ha mejorado las relaciones interpersonales. P.L menciona que ha sentido un cambio y un avance en la comunicación, límites asertivos y sobre sus habilidades sociales.

Actualmente se siente feliz y contenta con lo que ha mejorado, sin embargo, cuenta que tiene que mejorar mucho en su autoestima y por esto mismo, se va muy cargada de la sesión sabiendo “todo” lo que tiene que mejorar. Sin embargo, se le hizo saber que la autoestima es un tema que se debe de construir poco a poco y tiene que darse tiempo a sí misma para aprender sobre esto y cambiar. Ya que, ella dice que quisiera resolver todo de una forma rápida.



**e. Observaciones conductuales del paciente:**

La paciente se muestra dispuesta a realizar cambios en ella misma, a identificarse como persona merecedora y competente, expresó estar dispuesta a dejar su antiguo “yo”, y así mismo, trabajar en una nueva P.L. Se observó a la paciente de una forma de escucha continua a la información brindada y su discurso cuenta con detalles.

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

Qué es realizar un plan de construcción de la identidad y ayudar a la paciente a identificar sus cualidades y habilidades, esto fue un conocimiento el cual fue adquirido en esta sesión. En esta sesión aprendí a realizar un ejercicio nuevo de relajación, a ayudar a una persona a construir su identidad y establecer metas y objetivos sobre su vida.

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