



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	P.L.T		
Fecha del plan	Jueves 03 de marzo 2022	Nº. de sesión	6
Objetivo general	Evaluar la condición psicológica en una persona de 25 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar y modificar patrones de pensamiento negativo, que la paciente conozca las situaciones desencadenantes de los pensamientos negativos y la conducta que resulta de esa interacción, así como identificar qué piensa y siente ante cada situación.		
Áreas a trabajar:	Las áreas a trabajar en la sesión serán la inteligencia en diferentes ámbitos, por ejemplo los pensamientos automáticos que la paciente presenta en su vida, rasgos depresivos, rasgos de ansiedad, actitudes que la paciente toma ante situaciones de su vida diaria.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
<b>1. Saludo (5 minutos)</b>  La sesión dará inicio mediante la plataforma Zoom, se le dará la bienvenida a la paciente a la sesión y en seguida se comenzará con una técnica de relajación, en este caso se llevará a cabo la técnica de relajación, la cual consiste en respirar (inhalar), mantener el aire por 5 segundos, y por último sacar el aire contenido (exhalar) y repetir el proceso 5 veces.  <b>Desarrollo de la sesión (50 minutos)</b>  - <b>Revisión del plan paralelo (10 min)</b>  El plan paralelo consistió en una carta para los días de lluvia. Esta carta consiste en que la paciente tenía que colocar sus fortalezas, cualidades y recursos en los días que se encuentra mal. Entonces, se dialogará sobre esto, dándole recursos a la paciente en esos días malos y hablar sobre sus fortalezas y cualidades.  - <b>Lectura libro resiliencia (aproximadamente 25 minutos)</b>  Como inicio, se dará una psicoeducación sobre qué es resiliencia. Teniendo como objetivo que la paciente identifique condiciones que le permitan usar la resiliencia. A continuación, se realizará Terapia y paciente leerán las tres características de la resiliencia del libro “resiliencia”. Después de terminar la		<ul style="list-style-type: none"><li>- Hojas en blanco</li><li>- Lapicero/ lápiz</li><li>- Borrador</li><li>- Computadora</li><li>- Carta para los días de lluvia</li><li>- Libro “resiliencia”</li></ul>	

<p>lectura, la paciente y terapeuta dialogarán sobre lo leído, sobre qué deja la lectura y lo aprendido.</p> <p><b>- Terapia de inversión del hábito (15 minutos)</b></p> <p>Se realizará una psicoeducación con la paciente sobre la acción de arrancarse el pelo, hablar de sus consecuencias y el porqué detrás de este mal hábito. Luego, se realizará una inversión del hábito, consiste en que el paciente reconozca las situaciones por las cuales se arranca el cabello, y cómo poder sustituir este hábito con otras conductas (por ejemplo, la bola antiestrés hecha anteriormente). Además, se hará una aceptación y compromiso, con el objetivo de aprender a aceptar impulsos de arrancarse el cabello sin tener que actuar de acuerdo con estos.</p> <p><b>2. Cierre: (4 minutos)</b></p> <p>Los últimos minutos se utilizarán como un momento en el que el paciente puede expresar sus ideas o emociones. Así mismo, dialogar sobre los últimos acontecimientos sucedidos en su vida y explicarle el plan de sesión de la semana.</p> <p><b>3. Despedida (1 min)</b></p> <p>Paciente y terapeuta se despiden y finaliza por completo la sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Planear el día perfecto: la paciente tendrá que plantearse cómo sería su día perfecto. Deberá incluir qué haría, con quién, cómo, dónde, de qué o quién se mantendría alejado, etc. Al finalizar, evaluará de 1 a 10, como el ejemplo siguiente:</p> <p>10 – el mejor día posible</p> <p>9 – un día sobresaliente</p> <p>8 – un día excelente</p> <p>7 – un día notable</p> <p>6 – un día bueno</p> <p>5 – un día medio</p> <p>4 – un día un poco peor de lo habitual</p> <p>3 – un día malo</p>	<p>- Hoja - Lápiz o lapicero</p>



<p>2 – un día terrible</p> <p>1 – el peor día de mi vida</p> <p>Permite ejercer control sobre lo que le ayuda o ayudaría a tener un día mejor.</p>	
<b>Área de evaluación</b>	
<p>Entrevista psicológica: diálogo con la paciente para tener más información acerca de la problemática y sintomatología.</p> <p>Examen del estado mental: este es un examen que analiza la capacidad mental actual de la paciente. Evaluando aspectos generales como conducta, lenguaje, contenido del pensamiento y sus funciones del sensorio.</p> <p>Escucha activa, y se evaluará el nivel de comprensión de <i>insight</i> que la paciente presente conforme el diálogo se desarrolla.</p>	

Firma / Sello de asesora: \_\_\_\_\_