

PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	P.L.T		
Fecha del plan	Sábado 12 de marzo 2022	Nº. de sesión	7
Objetivo general	Evaluar la condición psicológica en una persona de 25 años.		
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 a trabajar:	Las áreas a 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.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
1. Saludo (5 minutos) 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 autógena de Schultz. Esta consiste en que la paciente debe estar en un lugar cómodo, cerrar los ojos y concentrarse en su brazo derecho, diciendo “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.		- Computadora - Diario de emociones	
Desarrollo de la sesión (50 minutos) - Revisión del plan paralelo (10 min) 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.			
- Psicoeducación sobre límites asertivos (aproximadamente 15 minutos)			

<p>Como inicio, se dará una psicoeducación sobre qué son los límites asertivos, teniendo como objetivo que la paciente tenga la capacidad de decir “no” sin ser agresiva y sin sentirse culpable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Video sobre la asertividad (5 min) <p>Después de terminar la psicoeducación sobre los límites asertivos, se reproducirá el siguiente video sobre la asertividad: https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación sobre habilidades sociales (15 minutos) <p>Se realizará una psicoeducación con la paciente sobre habilidades sociales, con el objetivo que P.L logre desarrollar su capacidad en las relaciones sociales.</p> <p>2. Cierre: (4 minutos)</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>3. Despedida (1 min)</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>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja - Lápiz o lapicero



<p>3 – un día malo</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>	
Área de evaluación	
<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> <p>Valores de creación, experiencia y aptitudes, los cuales debe fortalecer.</p>	

Firma / Sello de asesora: _____