



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	P. L.T		
Fecha del plan	Jueves 17 de marzo 2022	Nº. de sesión	8
Objetivo general	Evaluar la condición psicológica en una persona de 25 años.		
Objetivo de la sesión:	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.		
Áreas a trabajar:	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.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
1. Saludo (5 minutos) La sesión comenzará con una técnica de relajación con el fin de sintonizar al paciente con sus emociones y sus pensamientos. La técnica consiste en respirar profundo, sostener el aire durante cuatro segundos y soltar poco a poco el aire, repitiendo el proceso 3 veces. Esto tiene como objetivo liberar al cuerpo y la mente de las tensiones del día. Desarrollo de la sesión (50 minutos) <ul style="list-style-type: none">- Revisión del plan paralelo (15 min) El plan paralelo consistió en planear el día perfecto, la paciente debió planear su día perfecto y calificarlo. Esto con el objetivo de que permite conocer y ejercer control sobre lo que le ayuda o ayudaría a tener un día mejor.- Psicoeducación sobre habilidades sociales (aproximadamente 5 minutos) Se realizará una psicoeducación con la paciente sobre habilidades sociales, con el objetivo que P.L logre desarrollar su capacidad en las relaciones sociales. Esto se logrará con el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=oNYaAht-ual		<ul style="list-style-type: none">- Computadora- Diario de emociones- Planeación del día perfecto	



<p>- Video sobre la asertividad (5 min)</p> <p>Después de terminar la psicoeducación sobre los límites asertivos, se reproducirá el siguiente video sobre el asertividad: https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU</p> <p>- Práctica sobre habilidades sociales y límites asertivos (20 minutos)</p> <p>A continuación, se practicará cómo presentarse, cómo tener una conversación, como mantener conversaciones, recibir sentimientos positivos y rechazar peticiones (decir “NO”).</p> <p>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>2. Despedida (1 min)</p> <p>Paciente y terapeuta se despiden y finaliza por completo la sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>La paciente deberá de poner en práctica la técnica del Banco de Niebla. Esto trata de dar un ejemplo de algo que le moleste y hacer lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Admitir la posibilidad de que haya algo de verdad (razón) en la crítica2. Entender/comprender la crítica3. Responder con una frase relacionada con el objetivo de crítica pero que no tenga nada de relación4. Negar la crítica de una forma asertiva <p>Esto con el objetivo que la paciente reconozca la gestión de conflictos, este método consiste en saber dar la razón ante una discusión o una diferencia de pensamientos, sin perder el punto de vista propio.</p>	<p>- Hoja - Lápiz o lapicero</p>
Área de evaluación	
<p>Entrevista psicológica: diálogo con la paciente para tener más información acerca de la problemática y sintomatología.</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.

Escucha activa, y se evaluará el nivel de comprensión de *insight* que la paciente presente conforme el diálogo se desarrolla.

Valores de creación, experiencia y aptitudes, los cuales debe fortalecer.

Firma / Sello de asesora: _____