



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	P. L.T		
Fecha del plan	Sábado 26 de marzo 2022	Nº. de sesión	9
Objetivo general	Evaluar la condición psicológica en una adulta de 25 años con baja inteligencia emocional.		
Objetivo de la sesión:	Identificar y modificar patrones de pensamiento negativo respecto a sí misma, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autoestima.		
Áreas a trabajar:	Las áreas para trabajar en la sesión serán el diálogo interno que presenta la paciente, la autoimagen y el autorrefuerzo.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
<b>1. Saludo (5 minutos)</b>  La sesión comenzará con una técnica de meditación, con el fin de experimentar un mayor bienestar. Este ejercicio se centrará en la gratitud, iniciando con agradecer al menos 3 cosas que la hagan sentir afortunada y agradecida, por otro lado, agradecer 3 retos que se encuentra experimentando, sacando ventaja de las situaciones.  <b>Desarrollo de la sesión (50 minutos)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Revisión del plan paralelo (15 min)</b>  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.</li><li>- <b>Psicoeducación sobre la autoestima (aproximadamente 25 minutos)</b>  Se realizará una psicoeducación sobre la consciencia como plataforma de la autoestima, construir la identidad con un anuncio “promocionando” a ella misma. Siguiendo el concepto de sí mismo y autoconcepto, define la autoestima, voluntad y aprender de los cambios.</li><li>- <b>Práctica sobre habilidades sociales y límites asertivos (10 minutos)</b></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Computadora</li><li>- Diario de emociones</li><li>- Planeación del día perfecto</li><li>- Hojas</li><li>- Lápiz /lapicero</li><li>- Presentación en canva <a href="https://www.canva.com/design/DAE8DeSyhYg/8BalgTP2zwIq-IJcX-MGLA/edit?utm_content=DAE8DeSyhYg&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=ink2&amp;utm_source=sharebutton">https://www.canva.com/design/DAE8DeSyhYg/8BalgTP2zwIq-IJcX-MGLA/edit?utm_content=DAE8DeSyhYg&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=ink2&amp;utm_source=sharebutton</a></li></ul>	



<p>A continuación, se practicará cómo presentarse, cómo tener una conversación, como mantener conversaciones, recibir sentimientos positivos y rechazar peticiones (decir “NO”).</p> <p><b>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>2. Despedida (1 min)</b></p> <p>Paciente y terapeuta se despiden y finaliza por completo la sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
Carta de despedida a su antigua yo: la paciente deberá de realizar una carta a su antigua yo, dejando atrás los pensamientos negativos que tenía sobre ella misma, despidiendo los pensamientos irracionales sobre ella misma comprometiéndose a trabajar en ella misma y ser su mejor versión.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoja</li><li>- Lápiz o lapicero</li></ul>
Área de evaluación	
<p>Reconocimiento de habilidades y cualidades positivas de sí misma.</p> <p>Observación del lenguaje verbal y no verbal sobre los temas hablados.</p> <p>Escucha activa</p> <p>Reconocimiento sobre su propio cuerpo y habilidades.</p>	

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