

<h1>Conectando Mentes: Desarrollo de Habilidades Sociales en Psicoterapia Cognitivo Conductual</h1>

Ciencias de la Salud | Terapia | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes universitarios de la asignatura de Terapia comprendan y desarrollen habilidades sociales fundamentales desde la perspectiva de la Psicoterapia Cognitivo Conductual (TCC). A través de un enfoque activo basado en la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), los estudiantes analizarán situaciones reales y simuladas para identificar, evaluar y mejorar las competencias sociales que facilitan la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos en contextos terapéuticos.

El aprendizaje de estas habilidades es esencial no solo para su formación profesional como futuros terapeutas, sino para su vida cotidiana, pues la comunicación efectiva y asertiva mejora las relaciones interpersonales, la gestión emocional y la intervención clínica. El desarrollo de esta competencia contribuye directamente a la eficacia terapéutica y a la promoción de cambios positivos en los pacientes, haciendo que el estudiante se apropie de herramientas prácticas y científicamente fundamentadas.

Durante la sesión, los estudiantes trabajarán colaborativamente para resolver un caso clínico basado en dificultades sociales, aplicando técnicas cognitivo conductuales, lo que fomentará su pensamiento crítico, autoconocimiento y habilidades prácticas en un entorno seguro y reflexivo.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar un caso clínico para identificar dificultades en habilidades sociales desde el enfoque de la psicoterapia cognitivo conductual.
- Aplicar técnicas básicas de psicoterapia cognitivo conductual para mejorar habilidades sociales en un contexto terapéutico simulado.
- Argumentar la importancia de las habilidades sociales para el proceso terapéutico y la intervención clínica.
- Crear un plan de intervención breve que incluya estrategias para fortalecer las habilidades sociales en pacientes con dificultades comunicativas.

Recursos Necesarios

- Ficha impresa del caso clínico (1 por estudiante o grupo).
- Pizarrón y marcadores o pizarra digital interactiva.
- Hojas de papel y bolígrafos para anotaciones y elaboración de planes.
- Proyector para presentación breve (opcional).

- Acceso a plataforma digital para compartir documentos (Google Drive, Moodle o similar).
- Material audiovisual corto (video de 3 minutos) que ejemplifique habilidades sociales en terapia (preparado previamente).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de principios y técnicas de la psicoterapia cognitivo conductual.
- Familiaridad con conceptos generales de habilidades sociales y comunicación interpersonal.
- Habilidades para el trabajo colaborativo y discusión en grupo.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy exploraremos cómo las habilidades sociales son fundamentales en la práctica de la psicoterapia cognitivo conductual y cómo podemos fortalecerlas para mejorar la intervención clínica y nuestra comunicación diaria.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: “Para comenzar, quiero que reflexionen y respondan por escrito a la siguiente pregunta: ¿Qué habilidades sociales consideran más importantes para un terapeuta y por qué? Tienen 5 minutos.”

Estudiantes: Escriben su respuesta individualmente, luego el docente invita a 3-4 estudiantes a compartir sus ideas brevemente.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato interesante: “Estudios recientes muestran que el 80% del éxito terapéutico depende de la calidad de la relación y las habilidades sociales del terapeuta. Por eso, trabajar en estas habilidades es clave para su futuro profesional.”

Se muestra un video de 3 minutos que ejemplifica una interacción terapéutica con buenas y malas habilidades sociales.

Contextualización:

Docente: “Las habilidades sociales no solo impactan en terapia, sino en todas las relaciones personales y profesionales. En esta sesión, aprenderán a identificar y aplicar estas habilidades, fortaleciendo su rol como futuros profesionales de la salud mental.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a analizar un caso clínico que presenta dificultades en habilidades sociales. Identificaremos los problemas y aplicaremos técnicas cognitivo conductuales para diseñar estrategias de intervención.”

Actividad 1: Análisis del Caso Clínico

- **Objetivo:** Analizar un caso para identificar dificultades sociales (Objetivo 1).
- **Instrucciones:**
 - Dividan la clase en grupos de 4 estudiantes.
 - Entregar la ficha con el caso clínico que describe a un paciente con problemas de comunicación y habilidades sociales deficientes.
 - Discuten y listan las dificultades sociales observadas y cómo afectan el proceso terapéutico.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Lista escrita de dificultades sociales identificadas y breve explicación.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía como “¿Qué evidencia hay en el caso sobre habilidades sociales deficientes?”, “¿Cómo impactan estas dificultades en la terapia?”.

Actividad 2: Aplicación de Técnicas Cognitivo Conductuales

- **Objetivo:** Aplicar técnicas para mejorar habilidades sociales (Objetivo 2).
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo elige dos técnicas cognitivo conductuales para abordar las dificultades identificadas (por ejemplo, entrenamiento en habilidades sociales, reestructuración cognitiva, role-playing).
 - Preparan un breve role-play donde simulan la intervención con el paciente, aplicando las técnicas seleccionadas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Role-play de intervención de 5 minutos por grupo.
- **Tiempo:** 20 minutos (15 para preparar, 5 para presentaciones rápidas).
- **Rol del docente:** Observa las presentaciones, hace preguntas para profundizar (“¿Por qué eligieron esta técnica?”, “¿Cómo esperan que esta técnica mejore las habilidades sociales del paciente?”), y fomenta la retroalimentación entre grupos.

Actividad 3: Elaboración de un Plan de Intervención Breve

- **Objetivo:** Crear un plan de intervención para fortalecer habilidades sociales (Objetivo 4).

- **Instrucciones:**

- En los mismos grupos, elaboran un esquema escrito de un plan de intervención breve que incluya objetivos, técnicas y expectativas de mejora.

- **Organización:** Grupos de 4.

- **Producto:** Plan escrito (máximo media cuartilla).

- **Tiempo:** 5 minutos.

- **Rol del docente:** Asiste a grupos que requieran apoyo, valida coherencia entre dificultades y técnicas propuestas, y prepara la transición hacia la fase de cierre.

Diferenciación

Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a preparar una reflexión corta sobre cómo las habilidades sociales pueden influir en la relación terapeuta-paciente y compartirla con el grupo.

Para estudiantes que necesitan más apoyo: El docente facilita preguntas guía adicionales, ofrece ejemplos concretos y apoyos visuales para comprender las técnicas y el caso clínico.

Transiciones

Docente: “Ahora que hemos analizado, aplicado técnicas y diseñado planes, vamos a reflexionar y consolidar lo aprendido para asegurar que todos internalicemos la importancia de las habilidades sociales en la terapia.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis

Actividad “Ticket de salida”: Cada estudiante escribe en una tarjeta tres ideas clave que haya aprendido hoy sobre habilidades sociales y psicoterapia cognitivo conductual.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo puedo aplicar las técnicas aprendidas en mi futura práctica clínica para mejorar la relación con mis pacientes?
- ¿Cuál fue el mayor desafío al identificar dificultades sociales en el caso y cómo lo superé?
- ¿Qué habilidades sociales personales debo fortalecer para ser un terapeuta más efectivo?

Retroalimentación

Docente: Recoge las tarjetas, comenta algunas respuestas destacadas, y ofrece retroalimentación oral breve, resaltando avances individuales y grupales. También invita a dialogar sobre dudas o inquietudes finales.

Transferencia

Docente: “Estas habilidades que practicamos hoy son el fundamento para cualquier modalidad terapéutica y para su interacción con otros profesionales y pacientes. En futuras sesiones profundizaremos en técnicas específicas para distintos trastornos.”

Tarea o reto

Tarea: Observar una interacción social cotidiana (puede ser un video o una situación real) y redactar un breve análisis sobre las habilidades sociales presentes y ausentes, proponiendo mejoras desde la perspectiva cognitivo conductual. Entregar en la próxima clase.

Evaluación

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (pregunta escrita), formativa durante el desarrollo (observación y retroalimentación en actividades grupales), y sumativa en el cierre (ticket de salida y reflexión escrita como autoevaluación).

Criterios de evaluación

- Capacidad para identificar dificultades en habilidades sociales en un caso clínico (relacionado con el objetivo 1).
- Aplicación adecuada y fundamentada de técnicas cognitivo conductuales en simulaciones (objetivo 2).
- Argumentación clara sobre la importancia de las habilidades sociales en terapia (objetivo 3).
- Elaboración coherente y práctica de un plan de intervención breve (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación de técnicas en role-plays.
- Rúbrica para evaluar el análisis del caso y el plan de intervención (criterios de claridad, pertinencia y fundamentación).
- Autoevaluación escrita con preguntas metacognitivas.

Evidencias de aprendizaje

- Respuestas escritas en la activación inicial y ticket de salida.
- Listas y discusiones grupales sobre dificultades sociales.
- Role-plays presentados y retroalimentación recibida.
- Plan de intervención breve elaborado por cada grupo.