|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 04-09-2021 | **N°. de sesión** | | 6 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fortalecimiento de la autoestima por medio de actividades creativas. Introducir el concepto de autoevaluación | | | |
| **Áreas a trabajar:** | La autoevaluación de conciencia es un proceso introspectivo que permite visualizar y juzgar las propias conductas y pensamientos. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.):** Conectarse por medio de la plataforma *OliviaHealth y Zoom*, recibir a la paciente realizándole preguntas sobre su día. 2. **Desarrollo de la Sesión (40 min.):** Se le realizarán algunas preguntas sobre lo que hizo esta semana, cómo le fue en la escuela y en su casa, con el objetivo no solo de indagar sobre su rutina, sino que también para fortalecer el *rapport* con la paciente.   Se terminará la encuesta donde la paciente deberá contestar diferentes preguntas para profundizar en su autoevaluación. Para luego, discutir sobre las respuestas. Seguidamente, por medio de la conversación escribir en una hoja de papel como cree que ha realizado sus actividades diarias, qué áreas piensa que puede mejorar y formulación de metas a corto plazo (lo más realista posible)  Seguidamente, se le indicará que realice un bosquejo de un autorretrato de su “yo del pasado” y de su” yo del presente”. Donde luego, escriba los aspectos que han cambiado de su “yo del pasado” con su “yo del presente”, luego, por medio de la conversación y análisis, se le guiará para que evalué las situaciones de su presente y cómo podría mejorar su dinámica tanto familiar, social y escolar.  Finalmente, se realizará un FODA donde pueda describir sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades para cumplir sus metas.   1. **Cierre (10 min**.): Para finalizar, se le agradecerá su cooperación y se le cuestionará si tiene alguna duda personal o si quisiera agregar algo sobre lo trabajado anteriormente. De igual forma, se realizará una retroalimentación de lo trabajado y algunas recomendaciones (si es necesario) para la semana. 2. **Despedida (5 min.):** Se despedirá amablemente y haciendo énfasis en que se le espera para la próxima sesión. Se le agradecerá por su tiempo, y de igual modo, se le indicará que cualquier duda pueden consultar a la clínica o conmigo. | | | Lápiz  Lapicero  Expediente clínico  Borrador  Encuesta | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| “Regalarse mañanas soleadas”. Consiste en comenzar mirándose en el espejo, mientras se dirige a sí misma con palabras agradables.  Anotar los momentos de soledad y pensamientos automáticos, así como trabajar en la encuesta para tener una base de cómo se percibe a sí misma. | | | --- | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| La persona que se autoevalúa toma en sus manos el proceso de valorar sus propias conductas, ideas, o conocimientos. | | | | |

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