|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Natalia Hernández Balconi | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.C.L.G | | | |
| **Fecha del plan** | 26/2/21 | **N°. de sesión** | | 6 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la autoimagen y mejorar el estado de ánimo de una mujer de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Educar sobre la atención plena (Mindfulness) y las técnicas para la realización de meditaciones que permitan afrontar las emociones perturbadoras o pensamientos intrusivos. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Con ayuda del rapport que se ha estado estableciendo, se buscará trabajar en las meditaciones que podrán brindar atención plena en la paciente. Facilitando la identificación y control de sus emociones, pensamientos y conductas. Siendo capaz de reducir los niveles de ansiedad que puedan llegar a presentarse. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.)**   Se saludara a la paciente y se consultará cómo estuvo su semana. También se brindará un momento para comentar cómo realizó la actividad solicitada como plan paralelo para esta semana.   1. **Desarrollo de la sesión (40 min.)**   Se brindará la introducción a la práctica de esa semana sobre Mindfulness. Se iniciará con un video de la aplicación Headspace donde se habla sobre cómo podemos iniciar en esta práctica e incluye una pequeña meditación inicial. Al finalizar se explicará cómo podrá ser capaz de afrontar las emociones perturbadoras con esta práctica, dando la información de la manera más clara posible para que pueda anotarlo.   1. **Cierre (5 min.)**   Antes de terminar con la sesión se le explicará a la joven en qué consiste el plan paralelo para la siguiente semana.   1. **Despedida (5 min.)**   Se despedirá a la paciente y se le darán las gracias por su asistencia ese día. | | | * Cuaderno * Lapicero * Video “Headspace guide to meditation” * Computadora | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| La paciente deberá realizar un listado de los alimentos que consume normalmente en una semana y cuales de ellos la hacen sentir satisfecha al momento de consumirlos o cuales generan más ansias. | | | Hojas en blanco, lapicero, lápiz, borrador | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| 1. **Examen del Estado Mental:**   Evalúa las siguientes áreas:   * Aspecto general y conducta * Características del lenguaje * Estado de ánimo y afecto * Funciones del sensorio * Autocognición y juicio | | | | |

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