|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Natalia Hernández Balconi | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.C.L.G | | | |
| **Fecha del plan** | 5/3/21 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la autoimagen y mejorar el estado de ánimo de una mujer de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Guiar a la paciente en la práctica de la atención plena al comer. Logrando que sea capaz de prestar atención a la experiencia interna antes, durante y después de comer. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se buscará con ayuda de la psicoeducación y práctica, reforzar la atención plena, identificar pensamientos, emociones y sensaciones físicas que presenta la paciente al comer. Tratando de mejorar su alimentación que se ha visto afectada por el consumo excesivo de alimentos en su día a día. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.)**   Se saludara a la paciente y se esperará a que su conexión de cámara y micrófono sea estable. Antes de iniciar con las actividades se preguntará cómo estuvo su semana.   1. **Desarrollo de la sesión (40 min.)**   La joven deberá presentar la lista de alimentos que se pidió para la sesión y se harán preguntas relacionadas a la experiencia que tiene al consumirlos. Luego se iniciará la explicación del tema “Mindful Eating”, donde se expondrán las ideas generales de esta práctica y los 7 tipos de hambre que existen. Esta información será brindada a través de un PDF que será enviado a la paciente al terminar la sesión.  Se buscará con ayuda del diálogo que la paciente sea capaz de relacionar cada uno de estos tipos con los alimentos de la lista y lo que siente al consumirlos. Si llega a tener dudas sobre lo explicado, podrá realizarlas en cualquier momento a lo largo de la sesión, ya que esta información es necesaria para poder realizar el plan paralelo.   1. **Cierre (10 min.)**   Para ir concluyendo con la sesión, se explicará la actividad a realizar y los alimentos que debe tener disponibles para la siguiente semana como parte del plan paralelo.   1. **Despedida (5 min.)**   Se despedirá a la paciente y se agradecerá por su asistencia de la semana. | | | * Cuaderno * Lápiz * Lapicero * PDF de “Mindful Eating” * Listado de alimentos * Computadora | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| La paciente deberá, a lo largo de la semana, registrar sus comidas, identificando y anotando qué alimentos consumio en mayor cantidad, un acontecimiento importante de su día y el tipo de hambre que ella considera se presentó más veces. Aparte de esa actividad deberá conseguir y tener disponibles hojas en blanco, flashcards o post its. | | | Hojas en blanco, lápiz, lapicero, calendario, flashcards, post its | |
| **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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_