|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 18-09-2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **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 autorespeto | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Maslow expone que *“s*olo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos" | | | |
| **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 el trabajo y en su casa, con el objetivo no solo de indagar sobre su rutina, sino que también para fortalecer el *rapport* con la paciente.   Al recapitular sobre lo descrito de ella misma, la sesión pasada, se le pasará una encuesta donde deberá llenar un listado de autoaceptaciones. Tratando de reflexionar sobre cada aspecto escrito.  Seguidamente, por medio de actividades donde deberá pintar, se realizará una introspección de emociones negativas y pensamientos intrusivos que le provocan irritabilidad, culpabilidad o tristeza. Igualmente, administrar su dialogo interior donde la paciente tome conciencia de su diálogo interior en todas las situaciones, especialmente las de fracaso o pérdida. Asimismo, aprender a decirse palabras de aliento con un tono benéfico.  Finalmente, analizar la manera de expresar sus sentimientos, necesidades y pensamientos de forma más asertiva hacia otros.   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  Hojas en Blanco  Borrador  Marcadores  Pintura  Cuadro blanco  Encuesta de autoaceptaciones | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Anotar los pensamientos y emociones que mantuvo durante la semana y proponerse expresar sus emociones de manera más asertiva para el momento de comunicarse. | | | Diario | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Autorespeto: el grado en el que se respeta a sí mismo como persona merecedora de dignidad y valor. | | | | |

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