|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Natalia Hernández Balconi | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.C.L.G | | | |
| **Fecha del plan** | 12/3/21 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la autoimagen y mejorar el estado de ánimo de una mujer de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Creación de sistema de recordatorios y elaboración de tarjetas de motivos para continuar la práctica de Mindful Eating expuesta la sesión pasada. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | A través de la realización de las tarjetas de motivos se buscará que la paciente se haga consciente de los pensamientos irracionales y creencias nucleares que pueda presentar referentes a su autoconcepto y la alimentación descontrolada que posee. Esto para mejorar sus hábitos de comida y modificar los pensamientos y sentimientos no adecuados. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (10 min.)**   Antes de iniciar con las actividades del día se buscará que pueda tener una adecuada conexión de su cámara y micrófono. Se preguntará cómo estuvo su semana y se iniciará realizando la técnica de respiración y una meditación guiada.   1. **Desarrollo de la sesión (40 min.)**   Con ayuda del material solicitado la paciente deberá realizar tarjetas de motivos que la ayuden a visualizar sus metas y pensamientos racionales para darle sentido a sus días. Se comenzará identificando los valores o factores que más importan en su vida, los cuales se colocarán en una brújula, dando a entender que son cosas que dan sentido a su vida y pueden relacionarse a una vida saludable.  Luego se realizarán las tarjetas utilizando la frase “Para... voy a … Esto permitirá que ella se haga consciente del porqué de sus acciones, se haga responsable de ellas y encuentre la motivación que la impulsa a su realización. Por último, se concluirá eligiendo un sistema de recordatorio que será beneficioso para ella y le permitan tener estos propósitos en mente.   1. **Cierre (5 min.)**   Se resolverán las dudas de la paciente con referencia a la actividad para que pueda realizarla cuando desee en su hogar.   1. **Despedida (5 min.)**   Antes de concluir se despedirá a la paciente y se le agradecerá su asistencia del día. | | | * Flashcards * Post its * Lapicero * Lápiz * Borrador * Brújula digital * Computadora | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No se dejará plan paralelo en esta sesión. | | | No se utilizarán materiales | |
| **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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_