|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | MRBA | | | |
| **Fecha del plan** | 20/04/2022 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Fomentar la capacidad de flexibilidad a cambios a una mujer de 59 años, con el fin de reducir la frecuencia de su ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Ayudar a la paciente en su flexibilidad de pensamiento, por medio de la lectura de “El poder del pensamiento flexible”, con el fin de que en su día a día pueda ser más flexible al cambio y menos arraigada al control. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Lectura de la introducción de “El poder del pensamiento flexible”, con el fin de mostrarle a la paciente de manera puntual que es posible desarrollar la flexibilidad de pensamiento y lo útil que es para la vida cotidiana.  Por medio del anclaje emocional, llevar a la paciente a crear una frase que determine el deseo y convicción que tomará hacia mejorar en su flexibilidad de pensamiento. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. SALUDO: (5 minutos)   Ingresar a la sala virtual y dar la bienvenida a la paciente.   1. DESARROLLO DE LA SESIÓN:   (20 minutos) Preguntar a la paciente acerca de su semana y resaltar momentos positivos de ella.  (18 minutos) Leer simultáneamente con la paciente el texto de “El poder del pensamiento flexible”.  (10 minutos) En base a lo leído anteriormente, repasar lo que se puede rescatar de este texto y crear una frase que resuma su deseo por un pensamiento flexible y el beneficio que este trae a su vida, a manera de anclaje emocional.   1. CIERRE: (5 minutos)   Comentarle que la próxima sesión será el mismo día y hora, y que permanecerá igual semanalmente.  Mencionarle que el link será el mismo para todas las sesiones.   1. DESPEDIDA: (2 minutos)   Finalmente, despedirle. Cerrar la sesión virtual. | | | Texto de “El poder del pensamiento flexible”  Media hoja de papel o cartulina  Lapicero | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Listado de prioridades semanales  Notas de autoconocimiento y autoaceptación | | | Listado de prioridades mensual  Bote  Notas | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental, el cual consiste en evaluar al entrevistado para conocer sus facultades pensativas y de personalidad sin utilizar pruebas directas o que el paciente se conozca evaluado, en este caso, realizar este examen a los padres será de ayuda para tener una idea de dónde proviene la paciente y a lo que se enfrenta. | | | | |

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