| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Victoria Ríos Mendoza | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.A.V.C | | | |
| **Fecha del plan** | 08/10/2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Disminuir rasgos de baja autoestima y sintomatología de ansiedad en niño de 8 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Introducción al concepto de la resiliencia.  Proporcionar herramientas para desarrollar una mejor adaptabilidad ante posibles cambios que se presenten a lo largo de la vida. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Desarrollo de adaptabilidad y uso de la resiliencia | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Saludo   1. Saludo entre el terapeuta y el paciente. (2 min) 2. Espacio comentarios acerca del plan paralelo trabajado, resultados de la economía de fichas y sucesos ocurridos durante la semana o posibles dudas. (5 min)   Ejercicio de activación y aceptación  3. Como ejercicio de activación y aceptación se le pedirá con anterioridad a la madre tener listos los siguientes materiales: una taza de agua fría, una taza de agua caliente, media taza de leche, la favorita del paciente y cuatro cucharadas de cacao en polvo. Utilizando estos ingredientes se buscará introducir el concepto de resiliencia, mediante la visualización de los diferentes cambios que ocurren al realizar la mezcla de los ingredientes y cómo estos pueden llegar a crear un cambio positivo y agradable en los elementos. (5 min)  Establecimiento de rutinas   1. Cómo todo individuo es importante que el paciente reciba apoyo para establecer una rutina diaria, así como también herramientas para seguirla y poderla aplicar a lo largo de su vida como un hábito. El respetar su rutina desarrolla sentimientos reconfortantes para los niños, así como también le permite saber que está cumpliendo y en laborando las actividades necesarias. Incentivando así cambios positivos en su rendimiento académico y fomentación de la autoestima, por el cumplimiento de logros. Para cumplir con esta actividad se elaborará una lista de actividades cotidianas y necesarias en la vida del paciente como lo es cumplir con sus tareas. Pero también se tomarán en cuenta las actividades que a él le gustan hacer para organizar así una rutina en la cual él cumpla con sus deberes y obligaciones, pero también aprende a reconocer qué su creatividad e intereses también deben ser incorporados en la rutina diaria. Mostrándole que para poder disfrutar de su día, no solamente debe entretenerse sino también cumplir con otras responsabilidades. (5 min)   Desarrollo de flexibilidad y adaptabilidad   1. Así como es importante cumplir una rutina diaria y seguir la, también se debe enseñar al niño o no estás obsesionado con ella. Por lo cual teniendo como apoyo la lista de actividades diaria del paciente, se le enseñará a priorizar ya concentrarse en los propósitos principales, para así también dar énfasis a la importancia del descanso y a la variación de actividades. (5 min)   Autocuidado   1. Para fomentar el autocuidado del paciente en las distintas etapas de su vida, se elaborará una lista de actividades qué le han proporcionado felicidad en el pasado, identificando en cada una de ellas el por qué le han proporcionado bienestar. De igual manera, se identificará cuáles son las actividades que en la actualidad le brindan bienestar y motivo por el cual sean de beneficio, teniendo también como oportunidad identificar posibles hábitos negativos y así realizar ajustes en la elaboración de los mismos. (5 min)   Fijación de metas   1. Teniendo como apoyo la película de Luca, en la cual los dos personajes principales tienen como meta el ganar la carrera olímpica para comprarse una vespa. Se le enseñará al paciente acerca del establecimiento de metas y se le invita a identificar dos metas con las cuales quiere cumplir durante la semana y se desarrollarán herramientas con las cuales el paciente pueda cumplir citas durante una semana. Éstas deben de ser cortas debido al tiempo, para que el paciente pueda desarrollar el concepto de establecimiento de metas y cumplimiento de las mismas.(5 min)   Desarrollo del pensamiento positivo   1. Con el apoyo de una presentación digital, se realizará énfasis en la importancia del positivismo en distintas circunstancias de la vida, con el objetivo de enseñar al paciente a tener una mejor adaptación y visualizar los cambios de forma más adaptativa para evitar la resistencia y sufrimiento ante el mismo. (5 min) 2. Se visualizará un video sobre el positivismo y cómo encontrarlo ante las distintas circunstancias de la vida en la plataforma de YouTube, para ejemplificar de forma gráfica cómo aplicarlo en distintas circunstancias. (5 min) 3. Utilizando la técnica de exposición, se invita al paciente a comentar distintas actividades en las cuáles ha presentado dificultades para ver lo positivo en cada una de ellas, para poder visualizar los efectos positivos que estas pudieran llegar a tener o cómo encontrarle el lado bueno y aprendizaje a las mismas. (5 min)   Recopilación de datos con apoyo de la madre   1. Conversación sobre sucesos ocurridos durante la semana y observaciones realizadas por la madre con el apoyo de la economía de fichas. (5 min) 2. Despedida con la madre del paciente. (2 min) | | | * Examen del estado * Formato de economía de fichas * Cacao en polvo una taza de agua fría, una taza de agua caliente, media taza de leche * Hojas tamaño carta * Presentación en la plataforma de canva * Lápiz, crayones y marcadores | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Formato de psicoeducación para padres sobre el establecimiento de límites asertivos y respetuosos con los menores.  Economía de fichas elaborado por la madre del paciente mediante la observación de conductas realizadas por el paciente. | | | Formato de psicoeducación  Formato de economía de fichas. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Evaluación de estado conductual, cognitivo, lenguaje, contenido del pensamiento, estado del ánimo utilizando él examen del estado mental.  Uso de economía de fichas dentro del hogar para medir avances e identificar patrones conductuales semanalmente. | | | | |

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