| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Beatriz Mijangos | | | |
| **Iniciales del paciente** | S.A.D | | | |
| **Fecha del plan** | 29/09/2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Disminuir síntomas de baja autoestima por ausencia de padres en una adolescente de 14 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Determinar las actividades que brindan placer a la paciente. Describir los pensamientos irracionales que llegan a actuar como caricias negativas. Determinar las caricias positivas que el niño pueda darse diariamente. Proponer actividades en donde la paciente pueda sobresalir y propiciar experiencias de éxito. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Técnica Cognitiva-Descubrimiento Guiado: El terapeuta haciendo uso de los diferentes debates o del método socrático guía a la paciente a alcanzar nuevas perspectivas que desafíen sus actuales creencias.  Técnica Cognitiva Autorregistro: útil ya que por medio de esto a la paciente es consciente de su estado de ánimo, de sus pensamientos y emociones. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Valoración del estado del ánimo:  Se le presentará por zoom a la paciente un dibujo de un niño(a)al lado de un termómetro. Todos los días que la paciente asista a terapia se le pedirá que coloree el termómetro dependiendo de la emoción que esté sintiendo en ese momento.  Transformación de pensamientos oruga en mariposa. La paciente deberá de hablar acerca de las cosas que se le dificulta y en las cuales se cree mala (pensamientos oruga), así también ira expresando que le hacen sentir estos pensamientos. Después deberá escribir en unas mariposas de papel como cree que los pensamientos oruga pueden modificarse y mejorar. Cuando se haya terminado de trabajar, utilizando un ventilador se pondrán a volar las mariposas, como signo de que en el momento en que el decida empezar a modificar sus pensamientos oruga estos podrán cambiar en mariposas y cambiar su conducta.  La paciente deberá pensar en mínimo 10 aspectos en los que ella se considere buena. Cada color significa una cualidad.  Ejemplo: “Amarillo= Soy bueno para cocinar y disfruto cuando lo hago. Al hacerlo me siento feliz porque todos pueden comer lo que yo preparo”.  Se hace un contrato junto con el niño en donde el niño se compromete a buscar más cualidades positivas que posee, a leer su botella de cualidades y a darse un gusto por lo menos por semana. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Anotar cualidades positivas y marcar los días específicos en los cuales se dará un gusto como se acordó dentro de la sesión. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Determinar las actividades que brindan placer a la paciente. Describir los pensamientos irracionales que llegan a actuar como caricias negativas. Determinar las caricias positivas que el niño pueda darse diariamente | | | | |

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