|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | | |
| **Iniciales del paciente** | A.P.U. | | | |
| **Fecha del plan** | 23 de octubre del 2021 (9:15 a.m.) | **N°. de sesión** | | 13 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición actual de una adolescente de 15 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Se trabajará en el establecimiento de límites, con el fin de que la referida aprenda a decir no cuando percibe que alguien intenta manipularla o convencerla de hacer lo contrario a lo que ella desea o necesita. Esto con el fin de establecer las bases de una autoestima elevada a largo plazo por medio del autocuidado. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * *Rapport*: por medio del diálogo, establecer un vínculo de confianza con la paciente mientras esta brinda información relevante al caso. * Asertividad: educar a la paciente en como las conductas pasivas y agresivas en la comunicación son poco funcionales para poder expresar las propias creencias y deseos. * Límites: hacer que la paciente reestructure la forma en la que permite que los factores estresantes la afecten negativamente por medio del aprendizaje de como los límites son una forma de autocuidado. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo y valoración del estado anímico (5 minutos):** Se dirigirá a la paciente a la sala de espera virtual y se realizaran las presentaciones necesarias. Posteriormente, el terapeuta realizará una conversación coloquial como medio introductorio a la sesión, con el fin de poder agilizar planificación posterior e iniciar el desarrollo de un *rapport* positivo. 2. **Revisión de tareas, establecimiento de agenda y desarrollo general de la sesión (45 minutos):** Se iniciará de manera formal la sesión, realizando la actividad planeada, siendo esta la de la continuación en cuanto a la autocompasión. Para ello, se hará una síntesis de los límites de autoprotección aprendidos hace dos sesiones y el asertividad aprendida en la anterior. Así, se enseñará de forma posterior que, así como ponemos límites físicos con otros y respetamos nuestras decisiones, se puede ser asertivo con uno mismo y colocar límites propios. Esto con el fin de dejar que las emociones duren un tiempo estipulado y no tomen lo mejor de nosotros. De esa manera también tenemos un estado de mente que nos permite no ceder ante otros emocionalmente. 3. **Asignación de plan paralelo y breve retroalimentación (5 minutos):** Se marcará el final de la sesión de forma profesional a la hora estipulada (10:15 a.m.) y se resolverá cualquier duda que la paciente tenga sobre la terapia. 4. **Despedida (5 minutos):** Se le animará a la paciente a ser persistente con las sesiones y que no olvidé la puntualidad y constancia de las mismas. Una vez hecho esto, ambos se despedirán cordialmente y se dará por acabada la sesión. | | | * Formato del examen del estado mental * Lapicero * Hojas en blanco | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Registro de límites (autocuidado)**: Se le asignará a la paciente que registre los patrones de autocuidado que realice en el día cuando las interacciones con su ambiente le generen emociones que no le permitan continuar con su rutina diaria. En estos deberá considerar:   * Una situación difícil (la que activa la emoción en cuestión) * Una actividad de autocuidado por cada aspecto   + Reconfortar: ¿Qué puedo hacer para cuidar de mis necesidades emocionales?   + Calmar: ¿Qué puedo hacer para sentirme físicamente más calmado y a gusto?   + Validar: ¿Qué puedo decirme para validar mis emociones? | | | * Hojas en blanco o cuaderno * Hoja de los aspectos del autocuidado | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Examen del estado mental:** técnicaque verifica las facultades de pensamiento de una persona y determina la relación de estas con el problema planteado en clínica. Verifica los siguientes aspectos del paciente:   * Aspecto general y conducta * Características del lenguaje * Estado de ánimo y afecto * Contenido del pensamiento * Funciones del sensorio * Autocognición y juicio | | | | |