|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 22 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | | 13 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fortalecer el autoconcepto de la paciente por medio de la identificación de sus fortalezas, características personales positivas, y autocompasión. Esto se realizará por medio de una lista y una carta de perdón hacia sí misma. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Autoestima: comprender la predisposición de la paciente a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida  - Emociones positivas: reconocer los beneficios de las emociones positivas en todos los aspectos de la vida del individuo.  - Depresión: identificar los síntomas de la depresión como estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnia, inutilidad, pérdida de energía en la paciente.  - Estado de ánimo: identificar la estabilidad emocional de la paciente en situaciones específicas  - Pensamientos: ser consciente de las ideas y creencias que se tiene durante el día y entender que tienen efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Zoom. Luego, se procede a preguntarle cómo ha estado. Asimismo, establecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es fortalecer la alianza terapéutica establecida junto a la paciente, preguntándole de su semana (7 minutos). 2. Se retroalimenta cómo sus pensamientos negativos suelen ser irracionales y que estos darán una valoración negativa hacia sí misma. Es importante que entienda que el dialogo interno que tenga hacia ella misma está directamente relacionada con su estado de ánimo y autoconcepto.   Después, se prosigue a plantearle a la paciente este enunciado: “Piensa en 5 logros que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar solo, lograr seducir a tu pareja… Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?”.  Luego, se le dice que piense qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de esos logros. Algunas de estas pueden ser la curiosidad, la iniciativa, la perseverancia, etc. Cuando la paciente termine de enumerarlas, se le dirá que esas son sus fortalezas (20 minutos).  Por último, se prosigue a escribir una carta hacia sí misma en tercera persona. En ella se describe en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que quiere mucho a la paciente. En la carta deben ir estos aspectos: mucho.  Lo que más me gusta de ella es que…, Algunas de las personas que más le quieren son…, De lo que más orgullosa se siente es…, Lo que necesitaría para sentirse más a gusto consigo misma y con un mejor autoconcepto es dejar de…  Se termina escribiendo textual el siguiente párrafo: “Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida.” (25 minutos).   1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita (3 minutos). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo, hoja en blanco. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No se asigna plan paralelo. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento. | | | | |