|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Sofía Hernández Santos | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 30 septiembre 2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | “Disminuir los rasgos depresivos en una adolescente de 13 años” | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fomentar la búsqueda del sentido de vida, principalmente fortaleciendo las capacidades para determinar circunstancias significativas, toma de decisiones y reflexión de consecuencias. Reforzar la estabilidad emocional y el control de los impulsos en acciones evitando solo la orientación por parte del ámbito afectivo. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Datos generales del paciente:** nombre completo, fecha de nacimiento, edad, nombre y ocupación de los padres, nombres de los hermanos, miembros de la familia, etc.  **Motivo de consulta:** síntomas principales, la actitud de los familiares ante el motivo, tratamientos anteriores, comportamiento, etc.  **Antecedentes familiares y Ambientales:** miembros de la familia, estado socioeconómico, relación con los padres y hermanos, inconvenientes familiares, etc.  **Antecedentes personales:** interacción en el ambiente educativo satisfactorio, patrón de pensamientos, control emocional, sucesos relevantes e impactantes. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Bienvenida al paciente/estado de ánimo (8 min):**   A las 4:00 de la tarde la terapeuta se conectará a la plataforma de digital a esperar a que la paciente ingrese. Al momento de estar presente, se saludará cordialmente y se preguntará cómo se encuentran de manera general.  Se hablará brevemente sobre el estado de ánimo actual y prevalente a lo largo de la sesión. Y se mencionará sobre el espacio de expresión verbal luego de realizar las actividades planificadas.   * **Revisión del plan paralelo (5 min):**   Se solicitará a la paciente que hable sobre las características y datos importantes que escribió sobre ella misma. Del mismo modo, la carta que fue realizada para su abuela, lo cual favorecerá a la expresión emocional. Volverá a hacerse ejercicios de respiración para regular las emociones. Finamente se preguntará sobre los materiales solicitados previamente.   * **Planea las tareas y se pregunta (3 min):**   A las 4:15, se le explicará a la paciente sobre las actividades que se llevarán a cabo: se dará una explicación sobre la libertad, un ejercicio y dialogo acerca del tema.   * **Intervención (45 min):**   Se iniciará explicando la importancia de conoce el sentido de vida propio y lo que se va construyendo conforme pasan los años. Junto a otros datos similares y relacionados. Para después explicar que en una hoja de papel de color escriban la primera oración de *“La vida tiene sentido cuando…”* y luego, deberá de completar o responder a esto con veinte oraciones que son lo primero que se le viene a la menta. Es necesario dar énfasis en que se le indicará que debe de tratar de ser lo más natural y sincera posible en sus respuestas.  Luego, se tomará en cuenta cinco de estas situaciones de la vida y las dialogará. Esto favorecerá a que la paciente pueda tener una capacidad de aclarar y tomar en cuenta motivos para continuar motivada diariamente.   * **Retroalimentación (3 min):**   La terapeuta volverá a hablar sobre los aspectos tocados dentro de la sesión. Recordará que la próxima sesión será en el mismo horario: jueves de 4:00 a 5:00 de la tarde y por la misma plataforma utilizada.   * **Cierra (2 min):**   La sesión finalizará a las 5:00 de la tarde y la terapeuta le agradecerá por su asistencia y se despedirá cordialmente. Se esperará a que la paciente se desconecte de la plataforma digital para poder salir de la misma. | | | Plataforma de *zoom*  Hojas en blanco  Hoja de registro  Lapiceros | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se solicitará que para la siguiente sesión la paciente debe de analizar todas las cosas que hace bien y a las cuales les teme, para llevar a cabo la actividad llamada “El árbol”. Debe contarse con los instrumentos de: hojas en blanco, lapiceros, rapidografos, lápices y todo aquello que sea funcional para agregar color. | | | Marcadores  Hojas de papel  Lápiz | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Área personal:**  El estado de ánimo actual, aspectos de la personalidad reflejados por la paciente, los síntomas, la trascendencia de su comportamiento, etc.  **Área cognitiva:** Pensamientos que suelen determinar el pensamiento de la paciente, junto a las consecuencias que puede traer.  **Área emocional:** Determinar la conexión frecuente que se da a raíz de la manera de pensar e identificar si existe un patrón emocional recurrente. | | | | |

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