|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Marcela Ruiz | | | |
| **Iniciales del paciente** | CL | | | |
| **Fecha del plan** | 20/02/2021 | **N°. de sesión** | | 6 |
| **Objetivo general** | Brindar apoyo psicológico a una persona de la edad adulta. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Identificar pensamientos automáticos y pensamientos dañinos o contraproducentes. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Pensamientos automáticos por medio de cuadro de pensamientos * Lista de pensamiento TODO/NADA, * Filtro mental: Identificación de pensamiento un pensamiento especifico que se fija exclusivamente en él. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Introducción: Se brindará 10 minutos para presentarse, comentar sobre las reglas de convivencia y sobre las limitaciones que se encuentra dentro de las sesiones. 2. Cuadro Pensamiento Automático (20 minutos): La paciente deberá enumerar 5 situaciones diferentes, dentro de cada una de ellas debe identificar un pensamiento, emoción, conducta que le ocasione el mismo, adicionalmente de va a analizar cada una de ellas y se va guiar a la paciente a que busque pensamientos alternativos para que pueda sobrellevar las situaciones que puso. 3. Lista Todo/Nada (10 min): La paciente deberá hacer una lista de situaciones donde vea las cosas como completamente buenas o completamente malas. Con el fin de que analizar las situaciones a la que se va a los extremos 4. Filtro mental (10 min) Explicar a la paciente que dentro de este filtro, se ve presente cuando se toma un evento negativo y solamente se fija en él o cuando las cosas las percibes como algo más grande de lo normal. Identificar una situación donde se aplique este tipo de pensamiento. 5. Despedida: se van a tomar 10 minutos con el fin de preguntarle a la paciente como se sintió en la sesión y explicar el plan paralelo. | | | * Cuadro de pensamiento * Lapicero * Hojas | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le va a indicar que dentro de la semana, este atenta de las situaciones descritas y los pensamientos alternativos con el fin de comenzar una reestructuración cognitiva significativa. | | | Cuaderno  Lapicero | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental:   * Aspecto general y conducta * Características del lenguaje * Estado del ánimo y Afecto * Contenido del pensamiento * Funciones del sensorio * Autogestión y juicio. | | | | |

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