|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Daniela Ortega Escobedo | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.J.U.S. | | | |
| **Fecha del plan** | 28 de septiembre 2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Disminuir el trastorno de depresión distímico con ansiedad moderada-grave de una adolescente de 13 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Intervenir con la paciente en las áreas de autoconcepto y baja autoestima y trabajar los pensamientos automáticos. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Baja Autoestima y autoconcepto. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Se saludará a la paciente, se le dará la bienvenida, se le preguntará sobre su semana y su día. (5 min)      1. Desarrollo de la sesión/Evaluación: Se le dará psicoeducación (parte 2) a la paciente sobre como mejorar su baja autoestima. Durante la sesión se le pedirá que en cada inciso ella vaya brindando un ejemplo. También se trabajará la psicoeducación con la madre. (40 min) 2. Cierre: Se le preguntará a la paciente si tiene alguna pregunta o algún tema en específico que le gustaría abordar en la siguiente sesión. (3 min) 3. Despedida: se despedirá a la paciente y se le recordará de la próxima sesión. (2 min) | | | Computadora para tomar apuntes, hojas y lapicero para las pruebas y entrevista. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le pedirá que continúe trabajando con la técnica de verse al espejo y decir cosas que le gustan de ella misma físicamente.  También se le pidió que escriba 3 situaciones que viva en donde ella pueda ver la realción entre “pensamiento-emoción-conducta”. | | | Cuaderno y lapicero para tomar apuntes. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará un examen mental de la paciente para ir evaluando su progreso durante cada sesión.  El examen mental incluye áreas como conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y el pensamiento (alucinaciones, obsesiones y/o fobias).  Pasos a seguir:   * Confiar en nosotros mismos: K., debía aprender a confiar en sus capacidades. * Aceptarnos a nosotros mismos: aceptar que, con sus cualidades y defectos, es ante todo, una persona capaz y valiosa. * Esforzarnos para mejorar: tratar de superase en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello, la paciente debe identificar qué es lo que le gustaría cambiar de ella misma o qué le gustaría lograr, luego establecer metas a conseguir y esforzarse por llevar a cabo dichos cambios. * Tener una visión equitativa entre las cosas positivas y negativas: debido a la tendencia en personas con baja autoestima a no valorar los aspectos positivos y centrarse en los negativos no como una oportunidad para aprender sino como una constatación de su incapacidad.   (Carro de Francisco & Sanz Blasco, 2015) | | | | |

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