|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Daniela Ortega Escobedo | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.J.U.S. | | | |
| **Fecha del plan** | 21 de septiembre 2021 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **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 recapitular la toma de decisiones. | | | |
| **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 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 recapitulará lo visto en la sesión pasada (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 a la paciente que durante la semana, busque o trate de realizar cada uno de los puntos enseñados en la sesión y que lo anote en su diario.  También se le pedirá que continúe trabajando con la técnica de verse al espejo y decir cosas que le gustan de ella misma físicamente. | | | 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:   * Convertir lo negativo en adaptativo: pensando en términos realistas, invertir los pensamientos negativos por otros más adaptativos, p.ej.,: tengo éxito cuando me lo propongo en lugar de no valgo para nada. * No generalizar: no generalizar a raíz de aquellas experiencias negativas en ciertos ámbitos de la vida y aceptando el haber cometido errores en ciertos aspectos. * Centrarnos en lo positivo: observación de los aspectos buenos que S., tiene y de los que puede sentirse orgullosa. Destacando que uno no puede sentirse orgulloso de lo que no hace. * Hacerse consciente de los logros o éxitos que la paciente tuvo en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. * No compararse: Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas.   (Carro de Francisco & Sanz Blasco, 2015) | | | | |

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