



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	D.I.M		
Fecha del plan	02 de abril del 2022	N°. de sesión	10
Objetivo general	Disminuir la ansiedad por separación en una niña de 9 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar un problema y centrarse en el pensamiento negativo y convertirlo en un pensamiento racional. Brindar técnica de meditación para reducir ansiedad, guiar a identificar cualidades de ella misma.		
Áreas a trabajar:	Resolución de problemas, aprender a escuchar, trabajar en solución de conflictos, flexibilidad de pensamiento.		
Actividades de intervención		Materiales y recursos	
<p>1. Saludo (aproximadamente 10 minutos)</p> <p>La sesión comenzará con una técnica de meditación, con el fin de experimentar un mayor bienestar. Este ejercicio se centrará en la gratitud, iniciando con agradecer al menos 3 cosas que la hagan sentir afortunada y agradecida, por otro lado, agradecer 3 retos que se encuentra experimentando, sacando ventaja de las situaciones.</p> <p>2. Desarrollo de la sesión (aproximadamente 45 minutos)</p> <p>- Revisión de plan paralelo (10 min)</p> <p>El plan paralelo consistió en un diario de emociones. Este diario de emociones hecho por la paciente ayudará a dialogar sobre los acontecimientos que sucedieron durante la semana, permitiendo dialogar acerca de sus emociones y sentimientos ante dichos acontecimientos.</p> <p>- Juego de la búsqueda del tesoro y técnicas de autocontrol (50 min)</p> <p>Esto tiene como objetivo que la paciente reconozca sus debilidades y fortalezas. Esta actividad consiste en que la</p>		<ul style="list-style-type: none">• Computadora	



<p>paciente deberá de buscar el “tesoro”, el cual fue escondido en algún rincón de la clínica, cuando lo encuentre este será un espejo, en el cual ella deberá de expresar 5 fortalezas en ella y 3 debilidades. Este ejercicio tiene como objetivo que la paciente realice un autoconocimiento.</p> <p>A continuación, se dará una psicoeducación sobre el autocontrol y práctica sobre: modificar hábitos, dedicar tiempo a relajarse, liberar tensiones, evitar pensar en lo que nos preocupa. Esto es de gran beneficio para los pacientes con ansiedad por separación, debido a que, reduce el principal problema el cual es la ansiedad.</p> <p>- Diálogo con la madre de la paciente (10 min)</p> <p>Dicho diálogo consiste en que la madre y la terapeuta dialogarán sobre los hechos acontecidos en las últimas semanas e información importante.</p> <p>3. Cierre (aproximadamente 3 minutos)</p> <p>Los últimos minutos de sesión, se utilizarán para dar tanto una retroalimentación verbal, como a su vez, permitir que la paciente exprese cualquier comentario de su interés.</p> <p>4. Despedida (aproximadamente 2 minutos)</p> <p>Se dará la despedida a la paciente y se terminará la sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
Deberá de hacer un anuncio, “promocionando” a D.M, escribiendo cualidades y habilidades sobre ella misma. Esto tiene como objetivo que la paciente sea consciente de las fortalezas de ella misma, para así, darle confianza y seguridad de que es capaz e “independiente”.	<ul style="list-style-type: none">- Hojas- Lápiz- Foto de ella- marcadores- decoración al gusto
Área de evaluación	
Observación del lenguaje verbal y no verbal sobre los temas hablados durante la sesión, escucha activa, reconocimiento de problemas, fortalecimiento de autoestima, y entendimiento del autocontrol y capacidad de seguir instrucciones y prestar atención.	

Firma / Sello de asesora: _____