



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Débora Cristal Ramírez Archila		
Iniciales del paciente	D.I.M		
Fecha del plan	26 de marzo el 2022	N°. de sesión	9
Objetivo general	Disminuir la ansiedad por separación en una niña de 9 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar un problema, brindar técnica de relajación, brindar soluciones para resolver problemas y superar obstáculos.		
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 en la plataforma Zoom, con un breve saludo. A continuación, se realizará una técnica de relajación llamada “5, 4, 3 ,2, 1”. Esta es una técnica de mindfulness simple pero efectiva, tiene como objetivo ayudar a distraer la mente de las emociones no deseadas y situarse en el presente. Consiste en ponerse cómodo y lo más relajado posible, luego, se pide a la paciente que piense en 5 cosas que puede VER en su habitación, 4 cosas que puede TOCAR ahora mismo, 3 cosas que puede ESCUCHAR, 2 cosas que puede OLER ahora mismo, 1 cosa BUENA de ella misma.</p> <p>- Desarrollo de la sesión (aproximadamente 45 minutos)</p> <p>- Revisión de plan paralelo (5 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>- Actividad de pintura (10 min)</p> <p>La sesión continuará con una actividad, la cual consiste en pintar un dibujo, en la siguiente página de internet</p>		<ul style="list-style-type: none">• Computadora• Pintura• Presentación en canva https://www.canva.com/design/DAE8D1cuONQ/gdGkx4yBqIOoF8X0unEMMg/edit?utm_content=DAE8D1cuONQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton	

<p>https://www.colorear-online.com/colorear-animales/perro/index.php esto con el objetivo de brindarle otra estrategia a la paciente, ya que colorear y pintar es una terapia efectiva que puede ayudar al autoconocimiento, control emocional, reducir el estrés y la ansiedad, además; ayuda a mejorar el estado de conciencia, atención y creatividad.</p> <p>- Psicoterapia sobre solución de problemas (10 min)</p> <p>Continuando, se llevará a cabo una psicoeducación sobre los siguientes temas: ¿qué es un problema?, ¿qué es una solución? ¿Qué es solución de problemas y cómo podemos ponerlo en práctica?</p> <p>- Técnica de solución de problemas (20 min)</p> <p>La ejecución de la terapia de solución de problemas propone hacer saber a la paciente que todos tenemos problemas, pero que existen soluciones para resolverlos. Como primer paso, se orienta a la paciente hacia un problema básico, luego se realiza la definición del problema, a continuación, se generan diversas soluciones como sea posible. Después, se toma una decisión, evaluando y comparando las soluciones disponibles y seleccionando la mejor, por último, se evalúa el posible resultado de la decisión en la vida real, de una forma racional.</p> <p>2. 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>3. Despedida (aproximadamente 2 minutos)</p> <p>Se dará la despedida a la paciente y se terminará la sesión.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>La paciente deberá describir los problemas que pasan durante su semana, luego debe definir el problema y generar alternativas, así mismo tomar una decisión y ponerlo en práctica. Esto con el objetivo que la paciente aprenda a tomar la mejor decisión sobre un problema, habiendo analizado más allá de solamente el problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Lápiz
Área de evaluación	
<p>Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.</p> <p>Observación del lenguaje verbal y no verbal sobre los temas hablados durante la sesión, escucha activa, reconocimiento de problemas y solución de estos.</p>	



Firma / Sello de asesora: _____