|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 02-10-2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fortalecimiento de la autoestima por medio de actividades creativas. Introducir el concepto de autoestima | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Autoestima: conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.):** Conectarse por medio de la plataforma *OliviaHealth y Zoom*, recibir a la paciente realizándole preguntas sobre su día. 2. **Desarrollo de la Sesión (40 min.):** Se le realizarán algunas preguntas sobre lo que hizo esta semana, cómo le fue en el trabajo y en su casa, con el objetivo no solo de indagar sobre su rutina, sino que también para fortalecer el *rapport* con la paciente.   Al recapitular sobre lo realizado la sesión pasada, se realizará un análisis sobre su concepto de belleza, con el fin, de descartar el concepto de perfección física o criterios estrictos sobre cómo debe de ser una persona perfecta.  Seguidamente, se le indicará que se realizará una actividad donde deba escribir una carta dirigida hacia su versión del pasado, del presente y del futuro. Con el objetivo, ya que es un ejercicio de reflexión, autoexploración y un encuentro con ella misma.  Finalmente, se realizará la actividad de “Autoelogiarse” por medio de autoelogios que le han hecho y/o que considera que son para elogio de ella misma.   1. **Cierre (10 min**.): Para finalizar, se le agradecerá su cooperación y se le cuestionará si tiene alguna duda personal o si quisiera agregar algo sobre lo trabajado anteriormente. De igual forma, se realizará una retroalimentación de lo trabajado y algunas recomendaciones (si es necesario) para la semana. 2. **Despedida (5 min.):** Se despedirá amablemente y haciendo énfasis en que se le espera para la próxima sesión. Se le agradecerá por su tiempo, y de igual modo, se le indicará que cualquier duda pueden consultar a la clínica o conmigo. | | | Lápiz  Lapicero  Expediente clínico  Hojas en Blanco  Música instrumental o relajante | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le indicará que busque un momento donde tenga tiempo con ella misma. Donde pueda hacer actividades que le gusten como pintarse las uñas, hacer manualidades, etc. | | | Diario | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| La autoestima: según Polaino-Lorente, se le define como la estimación de sí mismo, es decir, la manera en que la persona se ama a sí misma. Asimismo, expone que *“es lógico que una persona se estime a sí misma y a otras debido a las diversas características y cualidades positivas”.* Sin embargo, es necesario que para estimarse y estimar a otros objetivamente, es necesario conocerse previamente, de lo contrario es imposible que pueda estimarse realmente. Es por eso, que no todas las personas se estiman de la misma manera, se puede decir que “se desestiman porque no se conocen lo suficiente”. (Polaino-Lorente, 2003). | | | | |

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