|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 14-08-21 | **N°. de sesión** | | 3 |
| **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 autoconocimiento. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Autoconocimiento: conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. | | | |
| **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 su 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.   Seguidamente, se realizará la actividad “*autocaracterización*”, que consiste en que la paciente redacte en tercera persona sobre ella misma. Es decir, que comience con los datos comunes (nombre, edad, estado civil, estudios), para luego brindar otros datos que la describan que no sean físicos (cualidades, capacidades, valores o creencias).  Posteriormente, se trabajará la actividad “el círculo”, donde se rellenará una gráfica de pastel. Deberá colocar en cada parte, el ámbito que ocupa un determinado espacio en su corazón, mente o voluntad (por ejemplo, la familia, el trabajo, la carrera, etc.). Se comentará por qué ha rellenado menos algunos que otros, haciendo consciencia de la importancia que le da a los que se encuentran más rellenados. Es importante indagar y crear una reflexión sobre sus pensamientos y sensaciones en cada aspecto.  Se le indicará que se realizará la actividad “el árbol”, donde se dialogue sobre la vida de un árbol comparándola con el pasado (las raíces e inicio del tronco), el presente (tronco y ramas principales) y el futuro (otras ramificaciones, hojas y frutos/flores). Se dibujará un árbol dándole forma, textura, color que crea que más armoniza con su vida.   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.   Luego, se realizará una breve psicoeducación a la madre, con el fin de ayudar a la paciente en su ambiente familiar a afrontar la problemática actual.   1. **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  Borrador  Gráfica de pastel | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le indicará a la paciente, que deberá tomarse 10 minutos al día, donde se mantenga en silencio y respire. Con el fin de escuchar los pensamientos, razonarlos y anotarlos en su diario. Igualmente, reflexionar sobre cada esfera vital, nombrar emociones y aceptarlas en el momento. | | | --- | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Mediante este tipo de juegos o dinámicas se pretende profundizar en el conocimiento de uno mismo, con la propuesta de situaciones que inviten a la reflexión, mediante la expresión de sentimientos, etc. | | | | |

<https://infograph.venngage.com/edit/953ef103-c654-4c4d-ae3d-8b0e21be52fc>