|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 21-08-2021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Explorar e indagar el autoconcepto de la paciente por medio de actividades creativas. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | El autoconcepto se define como el conjunto de características (físicas, intelectuales, afectivas, sociales, etc.) que conforman la imagen que un sujeto tiene de sí mismo. | | | |
| **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.   Para comenzar, se le realizará una serie de preguntas que la ayudarán a favorecer la introspección. Luego, se realizará la actividad “frente al espejo”, donde se le realizarán diferentes preguntas. Con el fin, de ayudarla y guiarla para que se observe, realice una introspección y exprese qué ve en el espejo de ella misma. Se le pedirá que escriba dichos aspectos (positivos y negativos) de ella misma.  Luego, se realizará la actividad “yo soy”, el cual consiste en que escriba algunos aspectos que digan de ella las demás personas (sus familiares, amigos y maestros). Con el objetivo, de diferenciar los reales de los que no. Analizar todos los aspectos escritos guiándola en encontrar los aspectos con los que se identifica, y los que no, deshacerse de ellos.  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. | | | Lapicero  Hojas en Blanco  Borrador  Cuestionario de preguntas | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le pedirá a la paciente que, durante la semana, se observe en el espero y se realice un cumplido que deberá anotar en su diario o en un *post-it* alrededor del espejo. | | | --- | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| La Técnica del Espejo: Ayuda a fortalecer la autoestima y el autoconcepto de manera equilibrada, pues el espejo reflejará las partes agradables y otras que no le agradan tanto, lo cual supone una oportunidad para modificar ese aspecto. Ayuda para mejorar la autoestima empleando la autocontemplación, así mismo, fomenta la construcción de un autoconcepto sano, por medio de la introspección y sustitución cognitiva mientras se ejecutan algunas conductas frente al espejo. | | | | |

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