|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 11-09-2021 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **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 autoaceptación | | | |
| **Áreas a trabajar:** | La autoaceptación se define como la capacidad de aceptarse y aprobarse a uno mismo, teniendo en cuenta, tanto las virtudes como los defectos. | | | |
| **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.   Seguidamente, por medio de la conversación escribir en una hoja de papel como cree que ha realizado sus actividades diarias, qué áreas piensa que puede mejorar y formulación de metas a corto plazo (lo más realista posible). De las áreas académicas y personales.  Igualmente, al terminar de describirse, se le pasará una encuesta donde deberá llenar un listado de autoaceptaciones. Tratando de reflexionar sobre cada aspecto escrito. Se realizará una introspección de emociones negativas y pensamientos intrusivos que le provocan irritabilidad, culpabilidad o tristeza hacia sí misma  Finalmente, se le guiará a la aceptación de errores y de los aspectos descritos de ella misma, así como, reconocimiento de logros personales.  **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.   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  Encuesta de autoaceptaciones | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le indicará al paciente, que durante la semana se proponga cumplir las metas a corto plazo propuestas en la sesión. Anotar sus resultados y traerlo para la siguiente sesión. Igualmente, anotar cada noche oraciones que comience como “hoy acepte que…”, “acepto que…”, entre otros. | | | -- | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Carol Ryff, define la autoaceptación como *“la actitud positiva hacia uno mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos de sí mismo”*. | | | | |