|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | MRBA | | | |
| **Fecha del plan** | 06/04/2022 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Fomentar la capacidad de flexibilidad a cambios a una mujer de 59 años, con el fin de reducir la frecuencia de su ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Dar a la paciente un espacio seguro de expresión sobre sus emociones y brindar nuevas herramientas que le ayuden a regular su ira y ansiedad y otra que incremente su autoconocimiento y autoaceptación. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Evaluación del crecimiento personal de la paciente en cuanto a aprender a darse tiempos personales y de descanso, en los cuales priorice sus necesidades.  Otorgarle herramientas prácticas para regular sus estrés y con ello disminuir su ansiedad (globos antiestrés).  Fomentar en la paciente su autoconocimiento y amor propio, utilizando notas en las que ella pueda escribir un cumplido diario para sí misma. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. SALUDO: (5 minutos) 2. DESARROLLO DE LA SESIÓN:   (20 minutos) Preguntar a la paciente acerca de su semana y resaltar momentos positivos de ella.  (10 minutos) Dialogar con la paciente acerca de cómo le fue la semana anterior con el listado de pendientes propios y resaltar lo importante que es priorizar su tiempo personal.  (8 minutos) Realizar con la paciente “globos” antiestrés.  (10 minutos) Realizar con la paciente 2 notas en las que anote cumplidos para sí misma, con el fin de incrementar su amor propio.   1. CIERRE: (5 minutos)   Comentarle que la próxima sesión será el mismo día y hora, y que permanecerá igual semanalmente.  Mencionarle que el link será el mismo para todas las sesiones.   1. DESPEDIDA: (2 minutos)   Finalmente, despedirle. Cerrar la sesión virtual. | | | Globos  Harina  Bote  Notas | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Listado de prioridades semanales  Notas de autoconocimiento y autoaceptación | | | Listado de prioridades mensual  Bote  Notas | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental, el cual consiste en evaluar al entrevistado para conocer sus facultades pensativas y de personalidad sin utilizar pruebas directas o que el paciente se conozca evaluado, en este caso, realizar este examen a los padres será de ayuda para tener una idea de dónde proviene la paciente y a lo que se enfrenta. | | | | |

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