| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Isabella Saravia | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 01/04/2022 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad de una mujer de 19 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Ayudar a la paciente a mejorar su autoestima por medio de la detección de cualquier tipo de diálogo interno negativo, identificando el origen de su baja autoestima y proveyendo psicoeducación para aumentar los cuidados hacia sí misma.  Aumentar la autoestima de la paciente le permitirá entender cuál es su valor y por qué debe cuidarse de sí misma todos los días. La paciente se siente cómoda consigo misma, pero no se demuestra amor propio, ya que no tiene hábitos de autocuidado y busca atender solamente a las demás personas, dejándose a un lado a sí misma. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se busca trabajar en el autoestima de la paciente detectando cualquier diálogo interno negativo hacía sí misma. Este aspecto es muy importante, ya que la paciente se siente cómoda con su cuerpo pero no tiene comodidad completa sobre su área emocional, teniendo dificultad para expresar sus emociones. Por ende, se busca ayudarla identificando cualquier diálogo negativo hacía sí misma y cambiandolo por uno positivo.  También, se busca evaluar el origen de su baja autoestima. Para ello, se utilizará el diálogo socrático, el cual ayudará a la paciente a identificar aquellos aspectos que dificultan el desarrollo de una buena autoestima y las situaciones que lo desencadenaron.  Por último, se brindará psicoeducación a la paciente para fomentar el cuidado de sí misma. La paciente conoce su valor, solamente debe identificar en qué puntos puede llegar a tener un mal trato consigo misma y mejorar en el autocuidado hacía su persona. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo y revisión de tarea (10 minutos):** Se conectan al link, y se hablará acerca del plan paralelo y lo que la paciente logró realizar con las instrucciones dadas. El plan paralelo pasado consistía en realizar una carta hacía la ansiedad, en la que la paciente se enfrentará a su ansiedad y buscará ser capaz de aceptarla. * **Terapia (40 minutos):** * Se busca ayudar a la paciente a identificar cualquier diálogo interno negativo hacía ella misma, ser consciente del origen de su baja autoestima y concientizar acerca del autocuidado. * Para ello, se utilizará el diálogo socrático con la paciente, para ayudarle a poder identificar cualquier diálogo interno negativo y el origen de su baja autoestima. * Por último, se aportará psicoeducación a la paciente para ayudarle a mejorar su autocuidado. La psicoeducación se realizará dentro del diálogo de la paciente, al identificar un problema y aportar psicoeducación para poder trabajarlo, específicamente en el tema del amor propio y autocuidado. * **Despedida (10 minutos):** Se da la despedida y ambas se desconectan de la sesión. Además, se le otorgarán instrucciones sobre la realización del siguiente plan paralelo. | | | Cuaderno de notas, examen del estado mental y lapicero. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Hacer 5 cosas que reflejen autocuidado para sí misma esta semana. Como por ejemplo, darse un baño caliente antes de ir a dormir, comprar su bebida favorita o hacer alguna actividad relajante que le guste mucho.  El objetivo de esta tarea es promover el hábito de cuidarse a sí misma en la paciente, así como las conductas de autocuidado. Esto la puede ayudar a dar un arranque y conocer mejor las cosas que le gustan hacer y que disfruta. | | | Los materiales que necesitará son aquellos que utilizará para realizar sus rutinas de autocuidado. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Evaluar el lenguaje interno de la paciente para detectar cualquier crítica negativa que se puede llegar a hacer a sí misma. Además, se preguntará acerca de los hábitos de autocuidado que la paciente ha logrado obtener o si ha buscado mejorar ese aspecto.  Por último, se utilizará el examen del estado mental para tomar en cuenta el estado de ánimo de la paciente y sus expresiones faciales durante la terapia. | | | | |

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