|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Andrea Rivas | | | |
| **Iniciales del paciente** | C.E.S.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 28 de septiembre de 2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición actual de una adulta de 25 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Mejorar el respeto y el amor propio de la paciente ayudándole a identificar sus fortalezas y habilidades por medio de las técnicas mi lado bueno y recuperando el amor propio. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Autoestima * Autoconcepto | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5mins):** La terapeuta ingresará minutos antes a la plataforma, al conectarse la paciente la saludará de manera cordial y le comunicará que se continuará con las actividades de la intervención. 2. **Desarrollo de la sesión (40mins):** La terapeuta le comentará a la paciente que las actividades a realizar le ayudarán a mejorar su autoestima y autoconcepto. Reconociendo sus fortalezas y cualidades.   Luego de esto, se dará inicio a trabajar en la primera técnica la cual es “mi lado bueno”, esta consiste en que la paciente identifique sus cualidades y habilidades, brinde ejemplo para estas y elabore un perfil sobre ella misma.  Seguido de esto se trabajará con la técnica “recuperando el amor propio” para esto la paciente deberá de responder a las siguientes frases: “Me gusta ser…”,“Valoro de mí…”,“Me quiero porque…” y “Me siento bien cuando yo (hago, digo, pienso)…”.   1. **Cierre (10mins):** Se espera poder completar las actividades, si en dado caso no se completan la terapeuta le comunicará que la próxima semana se estarán concluyendo las mismas.   La terapeuta hará una retroalimentación de lo que se realizó en la sesión y de lo que se realizará en la siguiente, le preguntará si tiene alguna duda.   1. **Despedida (5mins):** La terapeuta le agradecerá por la cooperación y por la confianza a las Clínicas UNIS, le recalcará el compromiso que debe de tener con la asistencia y luego de esto dará por concluida la sesión. | | | * Hojas en blanco o cuaderno * Lápiz o lapicero * Borrador y sacapuntas * Marcadores o crayones | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Autorregistros:** en un cuaderno la paciente deberá de realizar una tabla para registrar una situación con carga emocional elevada, deberá de poner seis columnas: 1. Día y hora, 2. Situación, 3. Emoción, 4. Pensamiento, 5. Reacción fisiológica y 6. Reacción conductual (M. Díaz; M. Ruiz; A. Villalobos, 2017).  **Biblioterapia**: la paciente deberá de leer de la página 52 a la 64 del libro “cuestión de Confianza” por Dr. Russ Harris y deberá identificar las ideas principales. | | | * Cuaderno * Lápiz o lapicero * Crayones o marcadores * PDF del libro | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * **Mi lado bueno**: esta técnica consiste en cambiar la percepción negativa que tiene los pacientes de sí mismos, con el objetivo de transformar el diálogo mental hasta hacerlo más suave y cariñoso, para esto los pacientes deben de identificar cualidades (características positivas de sí mismos) y habilidades (lo que se les da bien) (Mónaco, 2017). * **Recuperando el amor propio**: esta técnica busca que los pacientes puedan completar ciertas frases que los guían a tratarse a sí mismos desde el respeto y el amor propio, evitando sobrevalorar las características negativas (Mónaco, 2017). * **Examen del estado mental:** es una forma estructurada de observar y describir el funcionamiento psicológico del paciente en un momento dado, bajo los dominios de apariencia, actitud, comportamiento, estado de ánimo y afecto, habla, proceso de pensamiento, contenido de pensamiento, percepción, cognición, visión y juicio (Nachar, Paz Castañeda, Mena, & Gonzáles, 2018). | | | | |