| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Victoria María Ríos Mendoza | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.A.V.C | | | |
| **Fecha del plan** | 24/09/2021 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **Objetivo general** | Disminuir rasgos de baja autoestima y sintomatología de ansiedad en niño de 8 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fortalecer el autoestima del paciente mediante el desarrollo de actividades que le permita desarrollar conocimiento acerca del autoconcepto, autoconocimiento, autoevaluación y autocontrol.  Identificación de tareas difíciles y miedos del paciente para realizar un abordaje positivo acerca de los mismos. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Inteligencia emocional  Autoestima  Autoconcepto  Autoconocimiento  Autoaceptación | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo entre el terapeuta y el paciente. (2 min) 2. Espacio comentarios acerca del plan paralelo trabajado, resultados de la economía de fichas y sucesos ocurridos durante la semana o posibles dudas. (5 min)   Ejercicio de autocontrol y activación   1. Cómo parte del ejercicio de activación y autocontrol se le pedirá al paciente elaborar con cartulinas de colores un semáforo para utilizarlo durante la siguiente actividad, como método de autocontrol. (3 min) 2. Para continuar con el ejercicio de autocontrol y activación se le pedirá al paciente mantenerse en marcha ubicado en el mismo espacio, y su ritmo debe de encontrarse sintonizado con los colores dirigidos por el terapeuta, apoyándose con las especificaciones que cada color posee. Cuando el terapeuta indique qué el semáforo se encuentra en color verde, el niño deberá de marchar con velocidad, al indicarse el color amarillo el deberá reducir su velocidad y con el color rojo deberá detener la marcha por completo. Esta actividad tiene como objetivo el refuerzo de las habilidades de autocontrol, para incentivar así los pensamientos y tomar decisiones de forma asertiva y controlada. De igual manera será parte de la activación previa a iniciar la sesión, para poder garantizar la atención del niño, mediante la canalización de energías y motivación hacia él, para realizar actividades físicas. (5 min) 3. Explicación del círculo de autocontrol de Albert Ellis, fomentar el reconocimiento de situaciones dentro del control personal y las cuales no. Liberando al paciente de preocupaciones fuera de su control, así como también buscando generar responsabilidad. (5 min)   Autoconcepto   1. Utilizando el plan paralelo establecido la semana anterior, en la cual se le proporcionaron al paciente las instrucciones de elaborar una presentación personal de forma creativa. La cual debe poseer una presentación de datos generales del paciente, sus gustos e intereses, actividades que realizan dentro del hogar, actividades en su círculo social y logros académicos que ha cumplido hasta el momento. Se solicitará apoyo a la madre del paciente para la elaboración de esta actividad, con el fin de qué esta pueda llevarse a cabo. La actividad tiene como objetivo que el paciente desarrolle la capacidad de comunicarse, siendo él el presentador, motivando así su participación y práctica del hablar en público. De igual manera se busca incrementar el autoconcepto, mediante la distinción y expresión de cualidades propias, lugar dentro de la familia y el reconocimiento de logros propios alcanzados hasta el momento actual, para así fomentar la autoestima en el paciente. (10 min)   Autoconocimiento   1. Para la actividad de autoconocimiento se pedirá con anticipación a la madre, el tener una hoja de papel cartulina, del color favorito del paciente, con la cual se realizará la forma de una estrella. En ella el paciente deberá de escribir su nombre en el centro de la figura, y en los picos de ella, deberá de describir las actividades positivas que él realiza ejerciendo su rol de hijo, hermanos y nietos dentro de su hogar, en otro pico de Vera de describir características físicas que le agradan acerca de sí mismo y en otro describe sus logros académicos e intelectuales. (5 min) 2. Cómo actividad de fomentación de la autoconocimiento se le pedirá con anticipación a la madre el tener ojete papel arcoíris, recortadas con la forma de globos. Para la sesión se necesitará tener tres de estos, debido a que el paciente describe tendrá que describir en uno de ellos las actividades positivas que realiza dentro del hogar, utilizando como referencia su rol de hijos, hermanos y nietos. En otro deberá describir las características físicas que él posee y que sean de su agrado. En el tercer globo se le pedirá ubicar sus logros académicos e intelectuales. Esta actividad tiene como objetivo el reconocimiento de cualidades físicas, intelectuales y sociales que el paciente posee, para hacerlo consciente de su alta capacidad cognitiva, física y social que posee para poder lograr distintas metas. (5 min)   Autoevaluación   1. Para desarrollar la autoestima y sentido de autoevaluación en el paciente, se trabajará durante la sesión la elaboración gráfica de un formato de FODA. El formato de FODA; el cual es la abreviación de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas serán adaptados a un vocabulario más amigable y positivo para el paciente. La letra F representará las fortalezas que el paciente posee, la letra O las oportunidades, la letra T las tareas difíciles y la letra M los miedos que él posee . Para lo cual se necesitará una hoja en blanco o cartulina dividida en cuatro. En cada división se deberá de identificar la letra de las situaciones a describir, En ellas deberá de identificar las cualidades y situaciones a describir. Esta actividad tiene como objetivo que el paciente reconozca sus propias habilidades y oportunidades que el entorno le ofrece. De igual manera se busca reconocer la percepción que posee acerca de sus dificultades y posibles miedos. (10 min) 2. Se llevará a cabo retroalimentación de las fortalezas y oportunidades que el paciente haya escrito para fomentar el uso de las mismas para llevar a cabo distintas actividades y reforzamiento positivo de estas. (5 min) 3. Se comentarán las tareas difíciles y miedos descritos por el paciente, para abordar la situaciones y conflictos que estos pueden generar, desarrollando posibles herramientas para que el paciente pueda ejercer un control asertivo ante estas creencias y dificultades. (5 min) 4. Conversación sobre sucesos ocurridos durante la semana y observaciones realizadas por la madre con el apoyo de la economía de fichas. (5 min) 5. Despedida con la madre del paciente. (2 min) | | | -Examen del estado mental  -Presentación elaborada por el paciente en la plataforma de su preferencia.  -Papel arcoiris  -Tijeras  -Goma  -Crayones, marcadores y lápices | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Psicoeducación para padres mediante lectura sobre la autoestima y presentación de la importancia de elogios hacia los menores para fomentar el autoconcepto, técnicas con las cuales apoyar a los niños para desarrollar una buena autoestima.  A lo largo de la semana los padres deberán elaborar una carta al paciente, destacando sus cualidades tanto intelectuales como físicas y objetivos cumplidos durante la semana.  Aplicación del formato de economía de fichas | | | Formato de psicoeducación para padres.  Economía de fichas  Material para la elaboración de una carta | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental  Observación conductual  Evaluación del discurso  Inteligencia emocional  Autoestima  Autoconcepto  Autoconocimiento | | | | |

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