| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Beatriz Mijangos | | | |
| **Iniciales del paciente** | S.A.D | | | |
| **Fecha del plan** | 15/09/2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Disminuir síntomas de baja autoestima por ausencia de padres en una adolescente de 14 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Determinar el autoconcepto que la paciente tiene de sí misma. Definir creencias irracionales. Trabajar en el cambio de creencias irracionales. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Técnica Cognitiva de Reatribucion - Métafora: esta permite que la paciente identifique y pueda observar su propia problemática desde otro punto de vista, de manera indirecta viéndose relacionado con los personajes que aparecen en la metáfora.  Técnica Cognitiva Autorregistro: Útil ya que por medio de esto la paciente es consciente de su estado de ánimo, de sus pensamientos y emociones. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Valoración del estado del ánimo:  Se le presentará por zoom a la paciente un dibujo de un niño(a)al lado de un termómetro. Todos los días que la paciente asista a terapia se le pedirá que coloree el termómetro dependiendo de la emoción que esté sintiendo en ese momento.  Contenido de la sesión:   * Se le contará a la el cuento “Rosa blanca”. Se propicia diálogo al finalizar la misma. * Jardín de flores: se le dice a la paciente que se trabajará realizando un jardín con muchas flores diferentes, este jardín se llamará “Jardín de Pensamientos”. La paciente dibujará flores en diferentes hojas blancas, en los pétalos de las flores irán escritas las emociones, en el tallo irán escritos los pensamientos y el suelo será el acontecimiento que me lleva a tener esos pensamientos y emociones. Todo este ejercicio va relacionado a los pensamientos irracionales que la paciente tiene sobre sí misma. * Utilizando las creencias del jardín de pensamientos, se le dará tarjetas a la paciente en donde deberá de convertir esas creencias en afirmaciones positivas utilizando la frase YO SOY\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. * La paciente deberá pararse frente a un espejo viéndose a los ojos y deberá de repetir las frases que escribió en las tarjetas.   **Cierre de la sesión**  Se dará una retroalimentación sobre la sesión y se le brindará tiempo a la paciente para que pueda expresar lo que más le gusto de la sesión. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Anotar los pensamientos que se tiene de sí mismo, medir el estado de ánimo que estos pensamientos le hacen tener y luego buscar evidencia que destruyan estos pensamientos. | | |  | |

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