|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Beatriz Mijangos | | | |
| **Iniciales del paciente** | S.A.D | | | |
| **Fecha del plan** | 22/09/2021 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **Objetivo general** | Disminuir síntomas de baja autoestima por ausencia de padres en una adolescente de 14 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Determinar las creencias que se tienen acerca del propio cuerpo. Definir el valor de cada parte del cuerpo. Evaluar daños causados en la autoimagen. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Técnica Cognitiva Autorregistro: útil ya que por medio de esto el niño es consciente de su estado de ánimo, de sus pensamientos y emociones. Técnica Conductual- Role Play: esta se realiza utilizando como medio el modelado para comprobar o refutar las creencias que tiene la persona ante una acción determinada  Técnica Relajación Respiraciones: ayuda al niño reducir la ansiedad que interfiere con el afrontamiento adecuado de una específica situación durante la sesión. | | | |
| **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.  Utilizando una hoja se dibujará la silueta de la paciente y con marcadores ella deberá de escribir en cada parte del cuerpo pensamientos que tiene acerca de cada una.  Luego se deberá cambiar verbalmente estas creencias. La paciente utilizando un títere se convertirá en un superhéroe y su misión será decirle a la paciente dibujada (silueta) porque los pensamientos que está teniendo no son ciertos y mostrar porque estos no tienen validez. El terapeuta deberá ir anotando todo lo que la paciente vaya diciendo en tarjetas.  Ejemplo: Silueta: Mis piernas son flacuchas y débiles. Superhéroe: No tienes razón al decir que tus piernas son débiles porque estas te sirven para caminar rápido y llegar temprano a estudiar.  Se harán respiraciones profundas y se le preguntará a la paciente cómo se siente midiendo nuevamente la emoción.  Se le darán las tarjetas escritas por el terapeuta según lo dicho por la paciente en la actividad anterior. Las leerá en voz alta e indicará de 1 a 10 cuánto cree que esto es real. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No aplica | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| 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. Determinar las creencias que se tienen acerca del propio cuerpo. Definir el valor de cada parte del cuerpo. Evaluar daños causados en la autoimagen. | | | | |

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