|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Sofía Hernández Santos | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 07 octubre 2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | “Disminuir los rasgos depresivos en una adolescente de 13 años” | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Proporcionar herramientas que favorezcan a la distinción de las características propias positivas y negativas que ayudan al fortalecimiento del sentido de vida, la motivación y modificación de pensamientos que generan dificultad en pensamientos. Reforzar la estabilidad emocional y el control de los impulsos en acciones evitando solo la orientación por parte del ámbito afectivo. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Datos generales del paciente:** nombre completo, fecha de nacimiento, edad, nombre y ocupación de los padres, nombres de los hermanos, miembros de la familia, etc.  **Motivo de consulta:** síntomas principales, la actitud de los familiares ante el motivo, tratamientos anteriores, comportamiento, etc.  **Antecedentes familiares y Ambientales:** miembros de la familia, estado socioeconómico, relación con los padres y hermanos, inconvenientes familiares, etc.  **Antecedentes personales:** interacción en el ambiente educativo satisfactorio, patrón de pensamientos, control emocional, sucesos relevantes e impactantes. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Bienvenida al paciente/estado de ánimo (8 min):**   A las 4:00 de la tarde la terapeuta se conectará a la plataforma de digital a esperar a que la paciente ingrese. Al momento de estar presente, se saludará cordialmente y se preguntará cómo se encuentran de manera general.  Se hablará brevemente sobre el estado de ánimo actual y prevalente a lo largo de la sesión. Y se mencionará sobre el espacio de expresión verbal luego de realizar las actividades planificadas.   * **Revisión del plan paralelo (5 min):**   Se solicitará a la paciente que comente acerca de la identificación realizada sobre la semana acerca del sentido de su vida y de los cambios que está generando para lograr lo propuesto.   * **Planea las tareas y se pregunta (3 min):**   A las 4:15, se le explicará a la paciente sobre las actividades que se llevarán a cabo: se dará una explicación sobre los miedos, las virtudes y la identificación de consecuencias con los mismos.   * **Intervención (45 min):**   Se iniciará explicando la importancia de conocer los miedos que se poseen, ya que pueden ser incentivadores o desmotivadores en ocasiones. Junto a esto, de la importancia de reconocer aquellos aspectos que se realizan bien, dando prioridad en estos y siempre buscando la mejora de los mismos.  Tras la ejecución de esta psicoeducación, será necesario pedirle a la paciente que dibuje un árbol a lo largo de una hoja en blanco. Dentro de las ramas o copa del mismo, debe de escribir aquellas cosas que sabe hacer bien. Y debajo del suelo, debe de dibujas raíces en las que debe escribir los miedos que posee. Luego, debe reflexionar acerca de su dibujo, se le preguntará lo siguiente: ¿Crees que tus raíces te pueden llevar a crecer y posteriormente dar frutos? ¿Qué clase de frutos serán los productos de estos miedos? Para después dibujar una rama que diga los resultados de los miedos.  Se explicará que a veces existen raíces que ya están secas, no dan frutos y no ayudan al crecimiento personal. Para finalmente decir ¿Sientes que algunos de tus miedos son tan amenazantes que te bloquean a actuar? ¿Tus miedos de qué comportamientos te han desviado o detenido? Las consecuencias debe escribirlas debajo del suelo. Finalmente, se indicará que es necesario controlar los miedos y la gestión personal es relevante para esto. Deberá escribir una última reflexión sobre esto.   * **Retroalimentación (3 min):**   La terapeuta volverá a hablar sobre los aspectos tocados dentro de la sesión. Recordará que la próxima sesión será en el mismo horario: jueves de 4:00 a 5:00 de la tarde y por la misma plataforma utilizada.   * **Cierra (2 min):**   La sesión finalizará a las 5:00 de la tarde y la terapeuta le agradecerá por su asistencia y se despedirá cordialmente. Se esperará a que la paciente se desconecte de la plataforma digital para poder salir de la misma. | | | Plataforma de *zoom*  Hojas en blanco  Hoja de registro  Lapiceros  Marcadores  Lápiz  Borrador | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se solicitará que para la siguiente sesión la paciente debe de escribir sus pensamientos constantes a lo largo de la semana. Esto, con el objetivo de realizar la siguiente actividad en la próxima sesión psicológica, dirigida a la modificación de esquemas cognitivos. | | | Marcadores  Hojas de papel  Lápiz | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Área personal:**  El estado de ánimo actual, aspectos de la personalidad reflejados por la paciente, los síntomas, la trascendencia de su comportamiento, etc.  **Área cognitiva:** Pensamientos que suelen determinar el pensamiento de la paciente, junto a las consecuencias que puede traer.  **Área emocional:** Determinar la conexión frecuente que se da a raíz de la manera de pensar e identificar si existe un patrón emocional recurrente. | | | | |

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