|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valerie Erdmenger González | | | |
| **Iniciales el paciente** | A.S.L. | | | |
| **Fecha del plan** | 03 noviembre 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Intervención psicológica a paciente de 13 años con baja autoestima y rasgos de ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Incentivar a la paciente a la resolución de conflictos y modificación de pensamientos. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se trabajarán diversas soluciones referentes a la tabla ABC, de modo que la paciente pueda ser capaz de identificar soluciones a los conflictos y que sea capaz de modificar sus pensamientos por otros positivos. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo:** Se saludará a la paciente, dándole la bienvenida nuevamente. Se le preguntará cómo ha estado, cómo se ha sentido, etc. Continuamente, se establecerá la agenda del día, explicándole que durante esta sesión se estará continuando con la actividad realizada durante la sesión anterior. (5 minutos) 2. **Desarrollo de la sesión/Evaluación:** Para introducir la sesión, se le proyectará un video acerca de la influencia que tienen nuestros pensamientos “Pensamientos negativos vs pensamientos positivos”. <https://www.youtube.com/watch?v=B8-Xw3pR8aM>   (5 minutos)  Luego de esto, se hará una lectura nuevamente del cuadro ABC realizado durante la semana anterior. Esto ayudará a tener claro lo que se había escrito. (5 minutos)  Continuamente, se trabajará una nueva tabla en donde se irá escribiendo diferentes soluciones a las situaciones anteriores. Se incentivará a que la paciente pueda dar solución a sus conductas y modificar sus pensamientos por otros más positivos. Esto se logrará a través del diálogo socrático. Se pondrá en práctica las herramientas para solución de problemas también. (30 minutos)  Al finalizar de escribir las soluciones, se le propone a la paciente que lea los pensamientos que tenía antes y las posibles soluciones o pensamientos positivos por los que lo cambio. (5 minutos)  Para concluir con esta dinámica, se realizarán respiraciones profundas. (5 minutos)   1. **Cierre:** Para el cierre, se hará una retroalimentación de la sesión, recordándole que es un gusto trabajar con ella y así mismo nuevamente mencionarle que es un espacio de confianza. Se le explicará el plan paralelo. (3 minutos) 2. **Despedida:** Se dará la despedida, recordando que la vemos la próxima semana. (2 minutos) | | | * Video “Pensamientos negativos vs pensamientos positivos” * Cuadro ABC realizado la sesión anterior. * Hojas en blanco * Lapicero | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Continuar trabajando en el diario de pensamientos, en el que pueda escribir no solamente sus pensamientos sino también soluciones a dichos pensamientos o situaciones que le preocupen, poniendo en práctica lo aprendido. | | | * Lapicero * Cuaderno/hojas en blanco | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Durante esta sesión se evaluará la capacidad de la paciente para poder modificar sus pensamientos por unos más positivos. Así mismo, se tomará en cuenta el examen del estado mental. | | | | |

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