|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Sofía Hernández Santos | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 26 de agosto de 2021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | “Disminuir los rasgos depresivos en una adolescente de 13 años” | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Se tiene por objetivo continuar con conocimiento y fortalecimiento de las habilidades sociales. Indagando en las diferentes partes de este tema y favorecer al autoconocimiento, interacciones interpersonales y hábitos cotidianos, con el fin de disminuir la problemática actual. | | | |
| **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 muestre la tabla de registro sobre la ejecución de las técnicas de escucha activa y asertividad. Así como también el termómetro emocional que debe de elaborarse.   * **Planea las tareas y se pregunta (3 min):**   A las 4:13, se le explicará a la paciente sobre las actividades que se llevarán a cabo: se usará una aplicación para hacer una lluvia de ideas sobre la escucha activa y una para un tema nuevo, se realizará una actividad y finalmente se establecerá el plan paralelo.   * **Intervención (45 min):**   Se iniciará proyectando en la pantalla una plataforma llamada *Mentimeter*, en el que debe de realizar una lluvia de palabras sobre la escucha activa que fue lo previamente aprendido.  Luego, se explicará con apoyo de una herramienta visual el tema de “Aspectos que mejoran la comunicación” los cuales serán solo 4, para poder estudiarlos y luego abordar el resto de ellos. Estos son: 1) Al criticar a otra persona, hablar de lo que se hace no de lo que es. 2) Discutir los temas de uno en uno. 3) No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas y 4) No hablar del pasado.  Finalmente, se hará una lluvia de ideas sobre las situaciones en que se pondría en práctica de forma verbal y también con palabras escritas utilizando la aplicación digital de *mentimeter*.  Se asignará el siguiente ejercicio para realizar durante la semana: deberá dibujar una historieta con 3 o 4 escenas en donde los aspectos de comunicación vistas pueden ser utilizadas. Esto fortalecerá sus habilidades adquiridas.   * **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*  Mentimeter  Frasco  Papel de colores  Lapicero | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se asignará un ejercicio que debe realizarse durante la semana. La paciente debe de hacer uso de una hoja de papel, en la cual deberá de realizar una historieta breve en donde puede aplicar los aspectos que mejoran la comunicación. Favorecerá al fortalecimiento del conocimiento recibido y permitirá tener una visión diferente del mismo. Y hacer el registro emocional. | | | 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_