|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Sofía Hernández Santos | | | |
| **Iniciales del paciente** | E.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 09 septiembre 2021 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | “Disminuir los rasgos depresivos en una adolescente de 13 años” | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fomentar la búsqueda del sentido de vida, principalmente fortaleciendo las capacidades para determinar circunstancias significativas, toma de decisiones y reflexión de consecuencias. 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 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. Y los materiales que fueron pedidos con anterioridad.   * **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 dará una breve explicación de la importancia del sentido de vida, temas relacionados y finalmente un ejercicio para fundamentar esto.   * **Intervención (45 min):**   Se iniciará proyectando en la pantalla una infografía y un video que dan a comprender lo que es el sentido de vida y cómo encontrar el mismo por acciones simples como la toma de decisiones y la resolución de problemas.  Luego de proporcionar el contenido necesario para que se comprenda y analice el tema, se realizará una actividad de autoconocimiento y sentido de vida. Primero, se pide al paciente que es necesario que observe las dos palmas de la mano detenidamente. Luego de esto, se pedirá que ponga a mano sobre una hoja en blanco y se trace alrededor de la misma con un lápiz. Al tener el diseño en la hoja, deberá de dibujar solo con lo que recuerda las diferentes facciones que su palma tiene.  Finalmente, se hacen las siguientes preguntas: ¿Qué tanto se parece su dibujo con la palma de tu mano? ¿Qué tan seguros podemos estar de nuestra percepción? ¿Porqué le damos tanto peso a nuestras primeras percepciones? ¿Qué sugieren ustedes para corregir estas creencias? Todas serán factibles para que se analice qué tanto se está buscando una “perfección” y algo que genere sentido con base en esto.  Por esto, el profesional le solicitará a la paciente que la siguiente semana debe de hacer entrega de las percepciones que posee de sí misma y la relación que puede tener a partir del suceso vivido con su abuela fallecida. Nuevamente, será necesario que cuente con hojas en blanco y lapiceros para las actividades de la siguiente sesión.   * **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 | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se solicitará a la paciente que la siguiente semana debe de hacer entrega de las percepciones que posee de sí misma y la relación que puede tener a partir del suceso vivido con su abuela fallecida. Nuevamente, será necesario que cuente con hojas en blanco y lapiceros para las actividades de la siguiente sesión, ya que se realizará un ejercicio llamado “La Lámpara de Aladino”. | | | 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_