|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Abigail Quiroa | | | |
| **Iniciales del paciente** | F. E. S | | | |
| **Fecha del plan** | 15 marzo 2022 | **N°. de sesión** | | #8 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología ansiosa y depresiva en un paciente de 19 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Promover la comunicación asertiva donde el paciente podrá tener control sobre su reacción al momento de recibir alguna crítica. Psicoeducación: brindar herramientas para gestionar adecuadamente las emociones negativas. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Comunicación asertiva: técnica del disco rayado y del aplazamiento * Gestión adecuada de las emociones negativas | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Inicio (5 a 6 minutos)**   * La sesión se realiza por medio de la plataforma de zoom, se realiza un saludo formal al paciente y se le pregunta sobre sus actividades en el transcurso de la semana. ¿Cómo estuvo anímica y emocionalmente?   **Desarrollo (30 minutos)**   * Es importante dar a conocer sobre lo que trata la Comunicación Asertiva, es un herramienta que permite a la persona la expresión de emociones, creencias y valores hacia otros.   Utilizaremos la Técnica del disco rayado: es una técnica que te permitirá decir tu opinión de manera respetuosa. Aunque estés irritado, es importante que mantengas la calma.  Instrucciones: elige una situación que te provoque irritación y te haya provocado disgusto. En momentos que te ocurra dicha situación, deberás utilizar la respiración diafragmática que ya conoces. Seguidamente, debes de repetir en varias ocasiones alguna afirmación dentro de una frase que cambie el tono y la intensidad.  Tiene como objetivo que seas persistente en tu argumento, pero sin el uso de lenguaje agresivo.  Por ejemplo,   * ***Tú****:*"Hola vecino. ¿Le puedes bajar un poco el volumen a la música? No logro concentrarme muy bien mientras trabajo". * ***Vecino****:*"¿Entonces no puedo poner música?" * ***Tú****:*"Claro que puedes poner música cuando quieras. Solo te pido el favor de bajarle el volumen a la música para poder trabajar con más tranquilidad". * ***Vecino****:*"Entiendo. Entonces le bajaré el volumen a la música".   Se le brindará la técnica del aplazamiento, consiste en aplazar tu respuesta al momento que te hagan algún comentario que no te guste. También, servirá en una discusión y no te permitirá pensar con claridad.  Por ejemplo,   * Persona: ¿Por qué te comportaste de esa manera? * Tú: prefiero explicártelo cuando estemos más calmados   Por último, se le explica lo que es la infografía. Cuando experimentas dichas emociones fomenta la empatía, avanzar y desarrollar habilidades de comprensión. Por eso en la infografía se le presentará 10 estrategias para gestionar adecuadamente las emociones negativas.  Por último, se realizará una pelota para el estrés. En la sesión se le pedirá los materiales que se le mencionó la sesión pasada. El terapeuta – paciente, van a realizar la pelota. El globo se infla con un poco de aire, siguiente se prepara la harina/maicena, con la hoja de papel bond se realiza un embudo para poner la harina dentro del globo.  La pelota se utilizará cuando él presente estrés y ansidad. En momentos de la universidad, en la realización de tareas, cuando esté aburrido y le provoca ansiedad.  **Retroalimentación (10 minutos)**   * Seguido de las actividades realizadas en la sesión se dejará un tiempo de reflexión para el paciente y si desea hablar sobre algo que cause intriga en el paciente.   **Cierre (5 minutos)**   * Se procederá a despedir al paciente y recordar la cita de la próxima semana. | | | Infografía sobre la gestión de emociones negativas | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Pelota para el estrés/ansiedad  Instrucciones: la pelote te ayudará a controlar tus nieles de estrés, se acompaña con la respiración diafragmática que se enseño en sesiones anteriores. | | | Pelota anti estrés | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Examen del Estado Mental: Es un examen que permite recabar información sobre el aspecto general, la conducta, características del lenguaje, el estado anímico y afectivo, el contenido del pensamiento, funciones del sensorio, metacognición y juicio. | | | | |

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