|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | MRBA | | | |
| **Fecha del plan** | 09/03/2022 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Fomentar la capacidad de flexibilidad a cambios a una mujer de 59 años, con el fin de reducir la frecuencia de su ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Conducir a la paciente a la introspección de sus capacidades personales para combatir la ansiedad y ser flexible a los cambios por medio de la técnica de “Análisis existencial del pasado” de la logoterapia, y con ello hacerle notar la importancia que tiene el que sea tan cuidadosa con ella como lo es con sus cercanos. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Apertura a los cambios y flexibilidad al tener en esta sesión un orden distinto al que es costumbre.  Conducir a la paciente a que encuentre en sí misma la capacidad de combatir la ansiedad y disfrutar de la flexibilidad, al utilizar la técnica de “Análisis existencia del pasado”.  Brindar a la paciente la herramienta de “Lista de prioridades personales” con el fin de que pueda darse tiempos propios y la atención a sí misma que por mucho tiempo ha evitado. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. SALUDO: (5 minutos)   Ingresar a la sala virtual y dar la bienvenida a la paciente. Solicitarle que puntúe su nivel de ansiedad durante la semana.   1. DESARROLLO DE LA SESIÓN:   (5 minutos) Dar a la paciente, a grandes rasgos, el cronograma de la sesión.  (15 minutos) Utilizando la técnica de logoterapia de “Análisis existencial del pasado”, se buscará que la paciente responda a las preguntas: “¿Cuándo le pareció que su vida estaba llena de sentido?, ¿qué proyectos tenía?, ¿qué preocupaciones? Esto con el fin de crear una conexión del pasado con el presente y exponer el bienestar que es capaz de tener en la actualidad.  (15 minutos) Realizar con la paciente una lista de actividades que debe realizar para sí misma durante la semana.  (13 minutos) Dialogar con la paciente acerca de cómo ha sido su semana, qué técnicas ha podido poner en práctica y un resumen de lo que puede aprovechar de lo aprendido en esta sesión.   1. CIERRE: (5 minutos)   Comentarle que la próxima sesión será el mismo día y hora, y que permanecerá igual semanalmente.  Mencionarle que el link será el mismo para todas las sesiones.  Explicarle que se tendrá “tarea” (plan paralelo).   1. DESPEDIDA: (2 minutos)   Finalmente, despedirle. Cerrar la sesión virtual. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Técnica de relajación progresiva de Jacobson  Ver el video de *“¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?”* de Marian Rojas. | | | Documento de Relajación Progresiva  Música de relajación  Video en YouTube de *“¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?”* de Marian Rojas. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental, el cual consiste en evaluar al entrevistado para conocer sus facultades pensativas y de personalidad sin utilizar pruebas directas o que el paciente se conozca evaluado, en este caso, realizar este examen a los padres será de ayuda para tener una idea de dónde proviene la paciente y a lo que se enfrenta. | | | | |

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