|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | MRBA | | | |
| **Fecha del plan** | 23/03/2022 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **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:** | Brindar psicoeducación a la paciente acerca de maneras asertivas para tratar cotidianamente su ansiedad, al presentarle el concepto de resiliencia y lo que el desarrollar esta virtud puede favorecerle en su estabilidad y capacidad de flexibilidad que ha expresado desea. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Educar a la paciente en resiliencia, qué es este concepto, cómo puede utilizarse y qué capacidad se posee de desarrollarla.  Utilizar el diálogo socrático para conducir a la paciente en el autoconocimiento de sus habilidades adaptativas en contrastación con lo que ella mejor rescató del video visto hace 2 semanas. | | | |
| **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:   (25 minutos) Dialogar con la paciente acerca de cómo ha sido su semana, qué técnicas ha podido poner en práctica.  (25 minutos) Instruir a la paciente en el concepto de resiliencia y lo importante que es desarrollar esta virtud.  (8 minutos) Realizar 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. | | | No aplica en esta sesión | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Técnica de relajación progresiva de Jacobson  Listado de prioridades personales semanales | | | Documento de Relajación Progresiva  Listado prioridades personales semanales | |
| **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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_