|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Gabriela Stein Burgos | | | |
| **Iniciales del paciente** | A.N.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 16 de abril de 2022 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología depresiva y ansiosa en una adolescente de 12 años con Trastorno Depresivo Persistente (Distimia) y Ansiedad Moderada. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar a la paciente estrategias de comunicación asertiva para que pueda aplicarlas también a contextos en los que lo necesite, incorporando también las auto-instrucciones. Hacer *roleplay* y dar *feedback* de las estrategias aprendidas. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Comunicación asertiva:** se le darán estrategias de comunicación asertiva a la paciente, de manera que pueda comunicar cómo se siente a otros, para también establecer límites asertivos con ellos. En esto, se estarán incorporando algunas auto-instrucciones con ella para que las pueda mentalizar y aplicar con más facilidad. Dentro de la comunicación asertiva, se estará trabajando también el *roleplay* y *feedback*, que le ayudarán a poner en práctica las habilidades aprendidas. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Introducción (5 minutos aproximadamente):** se comenzará la sesión con un saludo por parte de la terapeuta a la paciente. Luego, se le dará un espacio a la paciente para que exprese cómo se ha sentido en la semana. Después, se aplicarán los ejercicios de respiración, inhalando por 3-4 segundos, dejando el aire en los pulmones por 2-3 segundos y luego exhalando lentamente. Posteriormente, se le explicará que en esta sesión se trabajará la comunicación y nuevamente estaremos haciendo *roleplay* e implementando las auto-instrucciones para que pueda tener en cuenta estas estrategias de comunicación. 2. **Actividades (50 minutos aproximadamente):**   **Revisión de diario (10 minutos aproximadamente):** se estará revisando junto con la paciente lo que escribió en su diario, para que sea revisado con ella, para analizar sus pensamientos, sentimientos y conductas, y analizando si ha podido implementar el modelo ABCDE de Ellis.  **Establecer qué es asertividad (25 minutos aproximadamente):** se le dará brevemente a la paciente una definición de qué es la asertividad y cómo esta es útil en los contextos sociales, recapitulando lo que se vio en la sesión anterior. Se hará, además, una diferenciación breve entre la pasividad, agresividad y asertividad. En este espacio, se le pedirá a la paciente en qué contextos cree que le puede servir la asertividad. Además, se le estarán dando formas específicas de cómo afrontar algunos de los problemas a los que se puede afrontar. Luego, se estarán poniendo en *flashcards* auto-instrucciones a partir de lo que se estableció, para que pueda aplicarlas en el *roleplay* y en situaciones sociales.  ***Roleplay* y *feedback* de las habilidades sociales y estrategias asertivas (15 minutos aproximadamente):** aplicando las estrategias establecidas anteriormente, se harán ensayos conductuales con la paciente y se le dará retroalimentación de lo que haga, para que aprenda qué conductas fueron adecuadas y cuáles no, para que las aplique en situaciones sociales.   1. **Conclusión (5 minutos aproximadamente):** se terminará la sesión dándole a la paciente una recapitulación de lo que se realizó en la sesión y se le dará un espacio en el que pueda expresar cómo se sintió con lo realizado. Después, se le estará recordando sobre los planes paralelos, es decir, el diario emocional, ejercicios de respiración profunda, auto-instrucciones, resolución de problemas, y repasar las habilidades aprendidas en la sesión. Se finalizará la sesión con una despedida por parte de la terapeuta a la paciente. | | | * Diario emocional de la paciente * Lápices * Lapiceros * Marcadores * Cartulinas * Hojas bond blancas * *Flashcards* de habilidades de comunicación asertiva | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Continuar el diario emocional, registrando pensamientos, emociones y conductas, e implementando el modelo ABCDE de Ellis, incorporando los componentes D y E.  Aplicar los ejercicios de respiración aprendidos en la clínica.  Implementar actividades que le gusten en su día, como escuchar música.  Aplicar la resolución de problemas que se aprendió en la clínica.  Implementar las auto-instrucciones que se aprendieron en la clínica.  Repasar las habilidades sociales que se aprendieron en la clínica, en esta sesión y en anteriores. | | | * Cuaderno o libreta * Lápiz, lapicero * *Flashcards* de auto-instrucciones | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Examen del estado mental:** se estarán evaluando expresiones verbales y no verbales de la paciente, su cognición y estado de ánimo, para poder identificar si existe alguna problemática.  **Diario emocional:** por medio de este, se estará evaluando si la paciente está presentando pensamientos, emociones y conductas adecuadas y si deben ser cambiadas. Además, se estará evaluando si es capaz de debatir los pensamientos y cambiarlos por otros más racionales.  **Habilidades sociales y asertividad:** se estará evaluando por medio del *roleplay* si la paciente comprende los conceptos de asertividad y cómo aplicarlos. | | | | |

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