| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Isabella Saravia | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 08/04/2022 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos ansiosos de una mujer de 19 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Ayudar a la paciente a disminuir la rigidez cognitiva, fomentado la flexibilidad de pensamiento. Para ello, se brindará psicoeducación y se cuestionará en qué momentos la paciente suele tener un pensamiento más rígido.  La flexibilidad de pensamiento promueve la resiliencia, una característica muy importante para poder afrontar las situaciones de mayor dificultad emocional. Para ello, se brindará psicoeducación acerca de la resiliencia mientras se trabaja la flexibilidad de pensamiento. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se buscará promover la capacidad de adaptación de la paciente, por medio de la disminución de rigidez cognitiva. Para ello, se evaluará qué pensamientos y conductas suele tener que la llevan a fomentar una rigidez cognitiva.  Adicional a eso, se brindará psicoeducación para ayudar a la paciente a fortalecer su capacidad de resiliencia. La paciente ya tiene conocimiento de las técnicas para ser resiliente y sabe como emplearlas, por lo que esta sesión la ayudará a unir sus conocimientos para poder emplearlos de una forma más efectiva. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo y revisión de tarea (10 minutos):** La paciente y terapeuta se conectan al link y se hablará acerca del plan paralelo y lo que la paciente logró realizar con las instrucciones dadas. El plan paralelo pasado consistía en hacer 5 cosas que reflejen autocuidado para sí misma. * **Terapia (40 minutos):** * Se dará inicio a la terapia con un Kahoot en el que la paciente debe hacer el intento de identificar cuáles son los pensamientos que presentan una rigidez cognitiva, y cuáles promueven una mayor capacidad de adaptación. * Después de eso, busca utilizar la escucha activa y el diálogo socrático para ayudar a la paciente a identificar todas aquellas acciones y pensamientos que presenten una rigidez cognitiva. * Luego, se busca cambiar esas acciones e ideas por una alternativa con mayor flexibilidad cognitiva, para ello se busca psicoeducar a la paciente y hacerla consciente de cuáles pueden ser pensamientos rígidos y cuáles pueden ser flexibles. * Por último, se busca brindar psicoeducación acerca de la resiliencia, uniendo el aprendizaje que se ha llevado a cabo a lo largo de la terapia para implementarlo en el desarrollo de esta habilidad tan importante. * **Despedida (10 minutos):** Se da la despedida y se resuelve cualquier duda acerca de la terapia. Además, se le otorgarán instrucciones sobre la realización del siguiente plan paralelo. | | | Cuaderno de notas, kahoot, computadora, examen del estado mental y lapicero. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| El plan paralelo consiste en que la paciente realice algo nuevo en su rutina todos los días de la semana. La paciente deberá hacer una actividad que comúnmente no haría dentro de su día a día, se busca que sea algo que le guste.  El objetivo de esta actividad es fomentar la flexibilidad cognitiva, ayudándola a explorar nuevos intereses. Esto le permitirá desarrollar la habilidad de adaptación en momentos de incertidumbre o cambios, además que fomenta el autocuidado, al realizar actividades que le resulten placenteras. | | | La paciente utilizará su computadora para apuntar las actividades nuevas que realizó en la semana, haciendo una tabla en donde describa cada una. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará la capacidad de adaptación de la paciente así como la presencia de rigidez cognitiva en sus comportamientos y diálogo interno. Por otro lado, se tomará en cuenta el empleo de sus aprendizajes, así como la habilidad para unir los conocimientos previamente dados y utilizarlos para fortalecer su resiliencia.  Por último, se utilizará el examen del estado mental para observar sus expresiones y reacciones a las actividades dentro de la sesión. | | | | |

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