| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Isabella Saravia | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 11/03/2022 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad de una joven de 19 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Indagar en la paciente, por medio de la escucha activa, para poder encontrar las situaciones problemáticas que más le afectan y ayudarla a manejarlas.  Psicoeducar a la paciente acerca de qué son las emociones, su función y la regulación de las mismas. Para esto se utilizará una lista de pensamientos, con los cuales, en primer lugar, se enlistan las emociones que le causan a la paciente.  Luego de realizar esta actividad, se le brindará psicoeducación a la paciente, acerca de la función de las emociones y cuáles son las emociones básicas. También cabe recalcar que se utilizará la respiración diafragmática para calmar a la paciente al momento que lo necesite. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Indagar acerca de las distintas preocupaciones o problemas que afectan la vida de la paciente. Descubrir qué otros aspectos inconscientes en la mente de la paciente disminuyen su calidad de vida y la afectan para ayudarle a identificarlos y tratarlos.  Identificar las emociones de la paciente y proporcionarle técnicas para poder regularlas. Para ello, se emplea la respiración diafragmática (que permitirá el control de las emociones), pero especialmente el insight, el cual utilizará la paciente para poder identificar la problemática que le causa esa emoción.  La respiración le será útil para poder disminuir su ritmo cardiaco y hacerle saber a su cuerpo que no se encuentra en una situación de peligro. Mientras que, la identificación de sus emociones le permitirá conocerse y escucharse a sí misma.  Por último, la psicoeducación será de gran importancia para ayudar a la paciente a entender porqué no debe reprimir sus emociones si no que escucharlas. Además, la ayudará a poder identificar sus emociones de una forma más eficaz. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo y revisión de tarea (10 minutos):** Se conectan a la sesión y se hablará acerca del plan paralelo y lo que la paciente logró realizar con las instrucciones dadas. El plan paralelo consistía en realizar una lista de todos los pensamientos más importantes que había tenido en la semana. * **Terapia (40 minutos):** En primer lugar, se emplea la escucha activa para que la paciente pueda expresar todo lo acontecido durante la semana. Además, se tomará en consideración cualquier tema adicional que la paciente quiera tratar. Se busca enfocarse en los problemas actuales para poder guiarla y así ayudarla a poder afrontarlos de una mejor manera.   Luego, se realizará un ejercicio con la paciente, en el cual se le pedirá que comparta el listado realizado como plan paralelo. Con este, le pediremos que identifique las emociones provocadas por algunos de los pensamientos mencionados en la lista.  Después de esto, se le explicará qué son las emociones, para qué funcionan y porqué son importantes. Además, se le comentará acerca de las principales emociones y el proceso por el cual llegamos a interpretarlas.  Parece un proceso sencillo, pero en realidad puede llegar a ser muy difícil identificar el origen de nuestras emociones. Pero, por eso también es importante la psicoeducación hacia la paciente y hacerle saber que las emociones son mensajeras y debemos ser capaces de escucharlas para cambiar lo que nos pide nuestra psiquis.   * **Despedida (10 minutos):** La paciente y terapeuta se despiden y se resuelve cualquier duda acerca de la terapia. Además, se le otorgarán instrucciones sobre la realización del siguiente plan paralelo. | | | Examen del estado mental, cuaderno de notas y lapicero. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Realizar un diario de emociones, este debe contener situación pensamiento, emoción y conducta. La terapeuta le mandará a la paciente una plantilla de la tabla que pueden utilizar para llenar el diario.  El objetivo del diario de emociones es ayudar a la paciente a evaluar si las técnicas que utilizan para gestionar sus emociones son eficaces. Además, permitirá que la paciente identifique si valía la pena sentir la emoción de una forma tan fuerte como lo hizo y darse cuenta de su lenguaje interno. | | | Se prefiere que la paciente realice el diario a mano. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se utilizará el examen del estado mental para evaluar a la paciente, al igual que se observará su lenguaje corporal y lo que ella comenta de su vida.  Además, se evaluará la eficacia de la paciente para poder identificar sus emociones y el origen de las mismas. Por otro lado, también se tomará en cuenta la forma en la que la paciente aplica estas nuevas técnicas enseñadas. | | | | |

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