| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Isabella Saravia | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 18/03/2022 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad de una joven de 19 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Psicoeducar a la paciente acerca de la regulación y valoración de sus emociones. Esta psicoeducación se llevara a cabo por medio de la enseñanza del modelo basado en el procesamiento emocional. Este modelo le permitirá poder conocerse mejor a sí misma y darle más importancia a sus emociones.  Se busca ayudar a la paciente a poder entender sus emociones, procesarlas y por ende, regularse. La paciente tiene poco conocimiento sobre su estado emocional, por lo que esta técnica la ayudara a poder entenderse y permitirse sentir sus emociones sin sentir culpa por ello.  Por último, se busca que este modelo la ayude a poder enfrentar situaciones de estrés e identificar cuál es la razón de su ansiedad. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Disminución de la ansiedad: La ansiedad se forma muchas veces por acumulación de emociones negativas no tratadas. Con la enseñanza del modelo basado en el procesamiento emocional, se busca que la paciente sea capaz de identificar esas emociones para prevenir una crisis futura.  Autoconocimiento: Además de la reducción de la ansiedad, este modelo ayudará a la paciente a poder identificar y nombrar sus emociones. Lo cual, promoverá el conocimiento de sí misma y le permitirá regularse cada vez con mayor facilidad.  Expresión emocional: La paciente presenta represión emocional muy marcada. Esta técnica le permitirá dejar salir poco a poco todas aquellas emociones que se han reprimido y se han quedado guardadas en el inconsciente. | | | |
| **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 realizar una diario emocional, en el cual debe incluir su situación en ese momento, pensamiento, emoción y conducta. * **Terapia (40 minutos):** La terapia se centrará en brindar psicoeducación a la paciente acerca del modelo basado en el procesamiento emocional. Este se divide en 6 pasos que ayudarán a la paciente a poder identificar sus emociones y así regularlas. El primer paso se centra en ayudar a la paciente a hacer conscientes todas aquellas emociones inconscientes. Luego, se busca que K.G. sea capaz de centrar su atención en las emociones y sentirlas.   Después de eso, debe aceptar su emoción. Esta parte se trabajará aún más en terapia, ya que la paciente tiene dificultades para poder aceptar sus emociones. Luego, se busca que la paciente identifique su emoción, analice el mensaje que le quiera dar y se regule.  Estos pasos ayudarán a la paciente a poder darle un espacio a sus emociones en su vida cotidiana e identificar lo que siente para evitar crisis futuras. Se busca utilizar la lista de pensamientos que la paciente realizó como parte del plan paralelo e identificar las emociones de uno de sus pensamientos.  Luego, se le pedirá que sienta esas emociones y que realice el ejercicio que se le enseñó previamente (usando los 6 pasos). Luego de terminar de practicar el ejercicio se aplicarán estrategias de relajación para ayudar a la paciente a concluir con la emoción que experimentó.   * **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. | | | Cuaderno para tomar notas, computadora, examen del estado mental y lapicero. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Carta a la culpa: Se busca que la paciente realice una carta para sí misma en la que haga las paces con ella y se libre de la culpa. Esta debe ser hecha a mano y no se la debe enseñar a la terapeuta.  Esta carta ayudara a K.G. a poder soltar los sentimientos de culpa que presenta. Ella cuenta que todavía no ha podido resolver por completo la culpa que siente, especialmente acerca de sentir sus emociones y haber tenido relaciones sexuales, por ello esta carta le ayudará a poder comunicarse lo que siente y luego soltarlo. Entender que la situación ya pasó y es hora de seguir adelante. | | | Papel y lápiz | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará a la paciente por medio del examen del estado mental, el cual puede dar indicaciones básicas del estado de ánimo de la misma. Luego, se utilizará el diálogo dentro de la terapia para poder evaluar si ha tenido cierta mejoría. Por último, se observará el grado de eficacia que presenta para poder aplicar la técnica aprendida. | | | | |

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