|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Gabriela Castillo | | | |
| **Iniciales del paciente** | C.S.Z.B. | | | |
| **Fecha del plan** | 22/03/21 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos distímicos en una mujer de 49 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Trabajar en el cierre de los sentimientos de frustración generados por una ruptura. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Inteligencia emocional  Racionalización  Empatía  Expresión emocional | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se da la bienvenida a la paciente con mucho entusiasmo y se le pregunta cómo le fue en su semana (5 min). 2. Desarrollo de la sesión/Evaluación:  * Experimento emocional: La paciente busca cerrar una de las situaciones que le genera más descontrol emocional: la relación distante con su madre y hermana, y los sentimientos de frustración, enojo y tristeza que la interacción con ellas le trae. A partir de esta, se utilizará el acceso a la emoción para identificar y comprender qué distorsiones cognitivas hacen que la paciente no se sienta a gusto y tome responsabilidad de sus propias reacciones y emociones (40 min).  1. Cierre: dar por concluida la sesión. 2. Despedida: agradecer a la paciente por su honestidad y colaboración; diciéndole que se le espera la próxima semana para seguir trabajando. (5 min). | | | Tabla de resolución de problemas | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Registro o diario de emociones: consiste en anotar todos los sentimientos que se experimentan durante la semana, logrando identificar estos sentimientos, y junto con ello situaciones en las que note que trata de bloquear una emoción en cuanto empieza a sentirla.  Planificación de actividades acompañada: la paciente deberá elegir una actividad a la semana para compartir con un miembro de su familia, ya sea su esposo o alguno de sus hijos.  Ejercicio de perdón:  Durante la semana la paciente deberá buscar un momento para estar consigo misma y pensar y escribir todas las cosas de su madre que ahora entiende, buscando un sentimiento de empatía y aceptación, para ser capaz de decir en voz alta "te perdono" imaginando que tiene a su madre enfrente. | | | Papel y lápiz | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se utilizará el formato designado para evaluar el examen del estado mental del entrevistado. Este abarca las áreas de aspecto general y conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y afecto, contenido del pensamiento, funcionamiento sensorial y motor, funcionamiento cognoscitivo. | | | | |