|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN 11 – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Alejandra Pazos | | | |
| **Iniciales del paciente** | W.Y | | | |
| **Fecha del plan** | 27 de marzo 2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Mujer de 37 años de edad con trastorno depresivo persistente con ansiedad moderada | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Introducir la estrategia de La desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares es una técnica psicológica terapéutica utilizada para atenuar los efectos negativos de los eventos traumáticos.  Trabajar la técnica de la felcha ascendente:  Identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales.  Esto se consigue acerca de una serie de preguntas que buscan explorar el porqué de cada respuesta que se da ante temas que resultan importantes o significativos para la persona, y que tienen que ver con su motivo de consulta. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Fortalecimiento de rapport * Indagar sobre los síntomas de ansiedad que presenta * Proporcionar estrategias de regulación * Restructuración cognitiva * Comprender su angustia | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo**   Se le da la bienvenida al paciente por medio del portal Olivia Health. Se le indica la dinámica de la sesión (día y horario). (4 minutos)   * **Informar sobre actividades**   Se le explica la actividad planificada para la sesión, y se le pregunta si esta de acuerdo. (2 minutos)   * **Intervención**   Se inicia la intervención discutiendo sobre su semana, dando retroalimentación sobre la sesión anterior. Específicamente sobre el registro de emociones. Se le da un espacio para que pueda conversar sobre acontecimientos importantes a lo largo de la semana (25 minutos).  Se va preguntando por el significado de esas ideas y pensamientos, hasta que se llega a un punto en el que la persona se enfrenta a dudas como: "¿por qué he dado por supuesto que soy así?", "¿Por qué motivo me he estado comportando de esta manera?", "¿Por qué le doy tanta importancia a aquella vivencia?".  Se trata de una técnica que se utiliza en el marco de la reestructuración cognitiva, un método muy usado para mofificar patrones de pensamiento, y que tiene como objetivo permitir que los pacientes se desprendan de creencias irracionales y limitantes, para adoptar otras más adaptativas.  Así pues, se modifican creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se plantee diferentes objetivos y expectativas, por el otro.   * **Cierre**   Finalmente, se hace un cierra de la sesión y se le da la despedida. Se le explica el plan paralelo que debe realizar hasta la próxima sesión, donde se dará retroalimentación. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Continuamos con el registro de emociones semanal, las respiraciones e implementando los post its en su vida diaria.  Lectura sobre la aceptación y perdón hacia sí misma y hacia los demás. Por medio del libro que se esta leyendo ¨el poder esta dentro de ti¨.  La paciente es lo suficientemente adulta para comprender que su padre tiene una personalidad violenta y es importante que la paciente pueda leer sobre el perfil de las personas que toman estas acciones (machistas, agresión, engaños) y lo pueda comprender para tratarlo no como ¨un mal padre¨ sino como una persona que tiene una dificultad. Esto ayudará a que ella perdone y a bajar su frustración hacia su figura paterna. | | | Lectura | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental | | | | |

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