|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN 12 – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Alejandra Pazos | | | |
| **Iniciales del paciente** | W.Y | | | |
| **Fecha del plan** | 10 de marzo 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Mujer de 37 años de edad con trastorno depresivo persistente con ansiedad moderada | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Reforzar la comprensión de la angutia. De manera que la paciente comprenda su realidad podrá ir disminuyendo la frustración y se verá una mejoria en su estado de ánimo. Lograr que pueda estar sola sin sobrepensar las situaciones del futuro. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Fortalecimiento de rapport * Restructuración cognitiva | | | |
| **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).  Indagar las alternativas interpretativas a los pensamientos o creencias disfuncionales (P.e “¿Podría haber otra interpretación distinta para ese suceso?”..”¿Podría haber otra forma de ver esa situación?”). Se comparte pantalla y juntas vamos llenando la tabla.  Se platica con la paciente sobre la posibilidad de realizar la silla vacía en el cual ella podrá comunicarse de manera personal con su padre y decirle todas las cosas que ella hubiese querido decirle.  Trata de reproducir un encuentro con una situación o persona con el fin de dialogar con ella y contactar emocionalmente con el suceso, pudiendo aceptar la situación y darle una conclusión. El nombre de la técnica de la Silla Vacía proviene de la utilización de una silla real, en la cual el paciente “sentará” imaginariamente a la persona, situación o faceta que le provoca el bloqueo emocional para posteriormente establecer el diálogo antes mencionado. Ella podrá imaginarse a su padres en la silla y decirle lo que nunca a podido decirle. Esto ayudará a crear un cierre. (Mimenza, Técnica de la Silla Vacía , 2020).   * **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** | |
| Capitulo: ¨comprender los obstaculos que nos traban¨   * Las pautas de odio a uno mismo, de culpa y de autocrítica elevan los niveles de estrés y debilitan el sistema inmunitario. * Prueba y error. Utilizar las técnicas de organización y planificación durante la semana. Es una técnica de experimento en donde la paciente prueba algo para confirmar si le funciona o no. | | | Lectura  Pdf de la lectura | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental | | | | |

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