|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 12 de abril del 2021 | **N°. de sesión** | | 3 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición actual de un adolescente de 19 años por medio de la prueba proyectiva Figura Humana y disminuir los rasgos de ansiedad por medio de técnicas de relajación | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Evaluar el estado emocional, personalidad, conductas y pensamientos inconscientes para determinar el estado actual de la paciente, por medio de la prueba proyectiva Figura Humana.  Disminuir los rasgos de ansiedad de la paciente por medio de técnicas de relajación, entre ellas la Relajación Muscular Profunda y la Respiración Profunda. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Aspectos inconscientes: indagar sobre contenidos reprimidos apartados de la conciencia de la paciente  - Autoconcepto: conocer la percepción de la paciente sobre sí misma, incluyendo sus ideas, imágenes y creencias  - Área familiar para conocer la dinámica en casa y las relaciones entre ellos  - Área social para indagar las relaciones interpersonales y cómo percibe a su ambiente  - Personalidad: conocer los rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de la paciente  - Ansiedad: indagar sobre los síntomas ansiosos clínicamente significativos y en qué áreas de su cuerpo se manifiestan | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Olivia Health. Luego, se procede a preguntarle cómo está. Asimismo, establecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es fortalecer la alianza terapéutica junto a la paciente, tratando de conocer sus gustos e intereses y preguntarle de su semana (7 minutos). 2. Actividad: aplicar la prueba proyectiva de Figura Humana que evalúa la íntima relación con los impulsos, ansiedades, conflictos del individuo (15 minutos)   Luego, se procede a aplicar la técnica de relajación llamada Relajación Muscular Profunda (RMP), ya que la paciente suele ser una persona con tensión y con descargas de enojo explosivas. Esta consiste en dividir el cuerpo en diferentes grupos musculares, provocar voluntariamente tensión contrayendo cada grupo, con intensidad lo suficientemente alta como para notarla claramente pero no llegar a sentir dolor y, a continuación, eliminar la tensión soltando los músculos contraídos para pasar a un estado de relajación (20 minutos)  Después, se procede a explicar la técnica de Respiración Profunda (RP), la cual es un método de autocontrol potente. Produce efectos fisiológicamente tan beneficiosos como los que provoca la relajación. Consiste en inhalar lentamente por la nariz entre 3-4 segundos, mantener el aire por 2-3 segundos y espirar lentamente por la boca por 5 segundos. Este ciclo se repite 5 veces y luego se discute (10 minutos)   1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita y explicarle que la otra semana se estará nuevamente realizando pruebas (3 minutos). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo, hojas en blanco, entrevista para adultos, formato de pruebas proyectivas de Figura Humana, y Árbol | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No se asigna plan paralelo para esta sesión. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento.  - Entrevista estructurada para adultos: tiene como objetivo indagar información de la historia clínica sobre la paciente.  - Prueba proyectiva de Figura Humana: test proyectivo que representa una profunda e íntima expresión de la personalidad del que dibuja. El supuesto básico verificado por la experiencia clínica es que la figura humana dibujada está en íntima relación con los impulsos, ansiedades, conflictos y compensaciones características del individuo. | | | | |