|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 27 de abril del 2021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad y depresivos de la paciente por medio del Entrenamiento en Resolución de Problemas | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Disminuir los rasgos de ansiedad y depresivos de la paciente por medio del Entrenamiento en Resolución de Problemas cuyo objetivo es facilitar una conducta eficaz tratando de producir consecuencias positivas y refuerzo positivo, así como evitar las consecuencias negativas | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Orientación hacia el problema: reconocer que los problemas existen, que están ahí y de nada sirve escapar de los mismos. - Definición y formulación del problema: definir claramente cada uno de ellos. Debe determinar quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo de cada problema. - Generación de soluciones alternativas: generar el mayor número posible de soluciones alternativas al problema.  - Toma de decisiones: elegir aquella solución que resulte más adecuada, útil, mejor o eficaz para llevarla a cabo en la situación problemática actual.  - Puesta en práctica y verificación de la solución: verificar si la solución elaborada en la vida real es efectivamente la más adecuada. | | | |
| **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: se procede a enseñar la técnica en Resolución de Problemas, el cual significa que es un proceso a través del cual una persona identifica o descubre medios efectivos de enfrentarse con los problemas que se encuentra en la vida diaria, proceso que incluye tanto la generación de soluciones como la toma de decisiones.   Esta consiste en el entrenamiento de cinco fases: orientación general (reconocer que los problemas son reales y existen), definición y formulación del problema (describir claramente y de manera específica los problemas que se tiene), generación de soluciones alternativas (generar la mayor cantidad de soluciones alternativas al problema), toma de decisiones (entender el valor de la alternativa y evaluar si se consigue la meta que sería disminuir las autolesiones), practicar y verificar la solución (realizar la conducta y comprar el resultado esperado con el observado).  Se espera que, al realizar este entrenamiento, se reducirán las autolesiones de la paciente, llevando a una resolución de problemas y generando conductas alternativas para evitarse el daño (45 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, hoja en blanco, bolígrafo. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Practicar la solución alternativa encontrada cuando esté teniendo deseos de autolesionarse. | | |  | |
| **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. | | | | |