|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valentina Bejot Montenegro | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.D.P. | | | |
| **Fecha del plan** | 19 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad en una adolescente de 17 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Continuar con la intervención brindándole técnicas que le permitan a la paciente disminuir sus síntomas de ansiedad. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Síntomas * Identificar cuáles son los síntomas que ella refiere al momento que le dan “crisis” para poder observar cuál diagnóstico es el acertado | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * Saludo:   Se introducirá a la sesión vía Doxy.me, en la cuál ingresará la paciente. Se dará un cordial saludo, y de esta manera se dará inicio a la sesión. (5 minutos aprox.)   * Desarrollo de la sesión/Evaluación:   Se iniciará con una conversación acerca de cómo le fue en su semana, y cómo le fue con el registro de pensamiento que se le había dejado como plan paralelo. Luego se le explicará el itinerario para la sesión, el cual consistirá en trabajar con la técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobson. Para iniciar se le explicará a detalle la utilización que se tiene de esa técnica, así como el objetivo, para luego proceder con la explicación de cómo implementarla. La técnica se basa en tensar y relajar distintos músculos del cuerpo que estén asociados a la ansiedad que está sintiendo en cierto momento, para aprender a controlar esas sensasiones. Las instrucciones que se le darán serán (CE, 2018):   1. *Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.* 2. *Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los biceps y los pectorales. Mantén ese tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.* 3. *Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.* 4. *Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.* 5. *Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.* 6. *Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.* 7. *Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.* 8. *Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.*   (45 minutos aprox.)   * Cierre:   Se le explicará el plan paralelo, el cual será una pequeña lectura de un libro llamado Vivir sin miedo – Dr. Enrique Guillermo Suárez. Esta lectura servirá para que la paciente logre comprender más a fondo lo que le sucede cuando presenta la ansiedad ante el no querer vomitar, y además le brindará herramientas para poder manejar dichos síntomasy pensamientos. (5 minutos aprox.)   * Despedida:   Se dará una cordial despedida a la y se le dirá que se le espera la siguiente semana a la misma hora por la misma plataforma. (2 minutos aprox.) | | | * Lapiz * Material de psicoeducación * Hojas extras * Documentos de apoyo. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Lectura que tendrá que realizar del libro “Vivir sin miedo” escrito por el Dr. Enrique Guillermo Suárez. Deberá leer de la página 222 a la 224, en las que explica otras maneras de relajación que le pueden servir eventualmente a la paciente. | | | Libro “Vivir sin Miedo. Descubra una manera de vivir sin pánico, fobias, miedos o ansiedad.” – Dr. Enrique Guillermo Suárez. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Técnica de relajación progresiva de Jacobson: se utiliza para trabajar la relajación en momentos de ansiedad o de estrés en los que se encuentre la persona. Tensar y relajar los músculos de manera intencional que ya están tensados, ayuda a retomar el control de lo que le sucede a la persona en su cuerpo, de las sesnsasiones. * Examen del estado mental: consiste en preguntas cerradas, las cuales permiten obtener información precisa acerca del contenido de su pensamiento, saber si está ubicada en tiempo y espacio, y, permite verificar si hay congruencia entre el lenguaje verbal y el lenguaje corporal. | | | | |

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

**Bibliografía:**

CE. (28 de febrero de 2018). *Relajación progresiva Jakobson : Paso a paso*. Obtenido de Colchón Exprés: https://www.colchonexpres.com/blog/relajacion-progresiva-jakobson#:~:text=La%20relajaci%C3%B3n%20progresiva%20Jakobson&text=B%C3%A1sicamente%20consiste%20en%20tensar%20y,la%20sensaci%C3%B3n%20de%20ansiedad%20aumenta.