|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | María Andrea De León | | | |
| **Iniciales del paciente** | A.P | | | |
| **Fecha del plan** | 2/11/2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos del trastorno depresivo persistente (distimia) en una adolescente de 14 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Establecer *rapport* con la paciente, relajación mediante el control de la respiración, trabajar técnica de entrenamiento en solución de problemas y así conseguir que la paciente identifique sus problemas, busque soluciones adecuadas a los mismos e implemente la mejor solución posible | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Establecer *rapport* con la paciente para generar un vínculo de confianza. Relajación por medio del control de respiración para que A.P logre olvidarse del entorno y sintonizar su mente y corazón. Técnica de entrenamiento en resolución de problemas para que entienda la relación que tienen las emociones en la manera de solucionar los mismos. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Establecer *rapport* con la paciente mediante preguntas acerca de su estado actual como ¿Cómo se siente hoy? ¿Qué tal su día? (5 min)  Relajación por medio del control de la respiración con el objetivo de que la paciente logre olvidarse de su entorno y sintonizar su mente y cuerpo (5 min)  Explicarle a la paciente la importancia que tienen las emociones en solución de problemas y la relación existente entre la ansiedad y un estilo de afrontamiento desadaptativo basado en la preocupación y no en la toma de decisiones o solución de problemas (30 min)  Resolución de dudas y resumen de lo aprendido (10 min)  Cierre de sesión y despedida (5 min) | | | * Hoja en blanco * Lapicero | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Diario emocional, con el fin que la paciente lleve un registro diario acerca de su semana y las emociones más relevantes en su día a día. | | | * Hojas en blanco/Cuaderno * Lapicero * Marcadores | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará el aspecto, conducta, postura y lenguaje de la paciente. También se evaluará el estilo de afrontamiento desadaptativo en A.P. | | | | |

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