|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valentina Bejot Montenegro | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.D.P. | | | |
| **Fecha del plan** | 21 de agosto, 20021 | **N°. de sesión** | | 4 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad, debido a una fobia específica en una adolescente de 18 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Continuar con el proceso de intervención, utilizando la jerarquía de ansiedad y la jerarquía positiva. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Identificación de estímulos que le provocan las sensaciones contrarias a la ansiedad. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * Saludo:   Se introducirá a la sesión vía Zoom, en la cual ingresará la paciente. Se dará un cordial saludo y de esta manera se dará inicio a la sesión de entrevista. (5 minutos aprox.)   * Desarrollo de la sesión/Evaluación:   Al principio se le explicará el itinerario de la sesión. El cual consistirá en continuar con el uso de la jerarquía de ansiedad, y continuar con la realización de la jerarquía contraria, analizando los estímulos que le provoquen lo contrario de ansiedad, es decir, estímulos que provoquen tranquilidad, paz y felicidad; además se le pedirá que estos estímulos también los analice en una escala del 1 al 10 para luego identificar cuál estímulo de la jerarquía positiva puede utilizarse como el contrario de un estímulo de la jerarquía de ansiedad. Se procura utilizar esta actividad para que, cuando se le presente el estímulo que evoca sensaciones negativas y perturbadoras, reemplazarlo con la imaginación de un estímulo positivo. (45 minutos aprox.)   * Cierre:   Se le preguntará si tienen alguna duda o pregunta en cuanto a la modalidad de la terapia en sí. De igual manera, se establecerá que este es un tiempo para ella, y cualquier pregunta que surja, la podrá hacer con total libertad. (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.) | | | * Recursos de intervención * Hojas y lapicero para apuntar datos extras | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No aplica | | | No aplica | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Desensibilización sistemática: esta es una técnica propia para trabajar fobias, debido a que pretende ir identificando aquellos estímulos que provocan en la paciente, e irlos trabajando en escalas de intensidad. Además, procura que se logre aprender a gestionar las emociones que esta fobia le causa a la paciente. * 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_