|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN 3– PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabel del Rosario Ortíz Girón | | | |
| **Iniciales del paciente** | PG | | | |
| **Fecha del plan** | 16 de marzo de 2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de depresión y ansiedad de un paciente de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Conforme a lo trabajado en la sesión anterior, sobre la influencia de los pensamiento y emociones en el estado de ánimo, se busca comenzar a identificar como los mismos pueden ser cambiados positivamente a través de una reestructuración cognitiva. Lo anterior, iniciando por una técnica de respiración y relajación de Robert Benson. Asimismo, por medio de un listado de pensamientos sobre sí mismo se intervendrá en el autoconcepto. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Por medio de las actividades, se trabajará la influencia de sus pensamiento con relación a sus emociones y estado de ánimo. Así también, se intervendrá en los rasgos de ansiedad. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se le dará la bienvenida al paciente y al mismo tiempo se le preguntará sobre la semana (5 minutos) 2. Sesión anterior: se le preguntará al paciente sobre lo trabajado en la sesión pasada. De igual forma, se hablará sobre el plan paralelo asignado. (10 minutos) 3. Intervención: la sesión se desarrollará a través de los siguientes pasos: (40 minutos)  * Se iniciará por medio de una técnica de relajación y reparación, llamada “Detén todo lo que estás haciendo”, de esta forma se le explicará que cuando las personas están nerviosas pueden tomar un descanso.   Introduciendo ejercicios de inhalación y exhalación para retomar la atención y calma cuando está a punto de perderla. Es importante mencionar, que se le indicará al paciente los pensamientos y emociones positivas para unificarlos con sensación de calma.   * Luego, se introducirá y realizará un listado de pensamientos y emociones positivas y negativas. acerca de sí mismo y de su entorno. Animando a realizar sus propios ejemplos. Cabe mencionar, que se realizará en conjunto una restructuración cognitiva por medio de una tabla identificando los anteriores, en distintos ambientes como familiar y escolar. * Por último, se le explicará la interrupción de los pensamientos y/o emociones que generen malestar. Es decir, cuando un pensamiento afecte el estado de ánimo, se puede identificar y tratar de interrumpirlo de la siguiente forma: Identificar el pensamiento. Decirse a sí mismo “este pensamiento o emoción está afectando mi estado de ánimo, por lo tanto, intentaré pensar en otra cosa” Sin embargo, se puede tener un tiempo para preocuparse que puede ser de 10 a 20 minutos. Así también, se le mencionara que puede “exagerar los problemas” y luego observar que no son tan complicados más adelante. De esta forma, se explicarán las distorsiones cognitivas.   4. Preguntas: resolución de dudas o consultas de parte de la paciente. De igual forma, se explicará el propósito de la sesión y el plan paralelo. (5 minutos)  5. Despedida: se le dará la despedida al paciente y se le acompañará a la sala de espera. (5 minutos) | | | Hojas de papel Bond, lápiz, borrador, sacapuntas. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Con el fin de intervenir en la dinámica familiar del paciente se le solicitará, realizar un listado igual al hecho durante la sesión, con relación a su familia. De esta forma, observando y conociendo a los miembros de esta. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| 1. Explicación de las instrucciones de la prueba: la terapeuta le explicará al paciente que dibujara lo siguiente (áreas de evaluación):  * inteligencia emocional * rasgos de ansiedad * dinámica familiar  1. Se responderán las dudas que tenga el paciente. 2. Material completo: hoja, borrador y lápiz.   Asimismo, por medio del examen del estado mental se evaluarán las siguientes áreas: aspecto general y conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y afecto, así como, contenido del pensamiento y funciones del sensorio. | | | | |