|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN 3– PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabel del Rosario Ortíz Girón | | | |
| **Iniciales del paciente** | PG | | | |
| **Fecha del plan** | 23 de marzo de 2021 | **N°. de sesión** | | 9 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de depresión y ansiedad de un paciente de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Según lo aprendido la sesión anterior, se busca que el paciente, aprenda a manejar sus sentimientos, emociones y pensamientos por medio del método ABCD, por medio de Roleplay. De la misma forma, se introducirá el tema de las actividades agradables. Cabe mencionar que, con el fin de brindar tranquilidad al paciente, se iniciará con una respiración diafragmática. Igualmente, con el objetivo de intervenir en la autoestima y autoconcepto se hará un FODA, con el fin de que el paciente se conozca a sí mismo. | | | |
| **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)  * Primeramente, se comenzará con una respiración diafragmática. * Luego, se introducirá el método ABCD, de Albert Ellis. Donde, cuando se sienta irritado, triste o algún otro sentimiento negativo, intentará hablar o expresar el sentimiento de una forma saludable. Igualmente, se realizarán unos ejercicios de práctica, por medio de Roleplay. * Más adelante, se le cuestionara ¿debido a las emociones o pensamientos negativos dejas de realizar actividades que te resultan agradables? * Igualmente, se introducirán actividades agradables que mejoran el estado de ánimo. · Donde, plasmará en un listado las actividades que son de su agrado a través de recortes, formando un collage. De la misma manera, se psicoeducará de forma que se le indique que al igual que existen pensamiento y emociones que generan un malestar, también las hay desencadenantes positivas. * Realización de FODA.   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** | |
| Se le solicitará que practique y formule en familia lo aprendido sobre el método ABCD. De la misma forma, se le mencionara que realice un registro diario de actividades agradables que se realicen, colocando una marca en la que haga cada día. Por medio de la lista personalizada. | | |  | |
| **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. | | | | |