



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Marcela Ruiz		
Iniciales del paciente	CL		
Fecha del plan	13/02/2021	N°. de sesión	5
Objetivo general	Brindar apoyo psicológico a una persona de la edad adulta.		
Objetivo de la sesión:	Brindar técnicas para el manejo del estrés.		
Áreas a trabajar:	<ul style="list-style-type: none">• Brindar herramientas para aprender a regular la respiración en situaciones de máximo estrés• Brindar información sobre la importancia que es llevar una agenda con el fin de poder dedicarle el tiempo estimado a sola una tarea a la vez.• Indicar la manera de escuchar su respiración, la va a hacer conectar con su cuerpo y de tal modo mejorar el desempeño dentro de las actividades que está haciendo.• Dedicarse un tiempo para expresarse palabras de aliento y así poder alejar los malos pensamientos y las ideas erróneas que está teniendo sobre si misma		
Actividades de intervención			Materiales y recursos
<ol style="list-style-type: none">1. Introducción: Se brindará 20 minutos para presentarse, comentar sobre las reglas de convivencia y sobre las limitaciones que se encuentra dentro de las sesiones.2. Brindar técnicas para disminuir el estrés (30 minutos): Se va dedicar 10 minutos para poder explicar y brindar un ejemplo de cada técnica con el fin de que pueda realizarlo por su cuenta durante la semana.3. Despedida: se van a tomar 10 minutos con el fin de preguntarle a la paciente como se sintió en la sesión y explicar el plan paralelo.			
Plan paralelo			Materiales y recursos
Se le va a indicar que dentro de la semana, use las técnicas y registre en un papel, de que manera la ayudó y se le fueron			Cuaderno Lapicero



funcionales, con el fin de poder verificar que estén siendo efectivas o se debe brindar otras.

Área de evaluación

Examen del estado mental:

- Aspecto general y conducta
- Características del lenguaje
- Estado del ánimo y Afecto
- Contenido del pensamiento
- Funciones del sensorio
- Autogestión y juicio.

Firma / Sello de asesora: _____