



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	25 febrero 2022	N°. de sesión	5
Objetivo general	Evaluar la condición psicológica de una adolescente de 15 años.		
Objetivo de la sesión:	Aplicar las pruebas psicométricas de Ansiedad y depresión de Beck, con el objetivo de evaluar la ansiedad y el temor en determinados ámbitos se puede observar cuáles son sus defensas, la adaptación de forma patológica a los cambios y evaluar sintomatología indicativa como tristeza, llanto, sentimientos de fracaso y culpa.		
Áreas a trabajar:	Al comenzar se dará una retroalimentación acerca del diario de las emociones.		
	Durante esta sesión serán aplicadas las prueba psicométrica		
	Ansiedad y Depresión de Beck: Permite evaluar la sintomatología que son indicativos como tristeza, llanto, sentimientos de fracaso y culpa, pensamientos y deseos de suicidio, pesimismo entre otros.		
	Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.		

	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.
Actividades de intervención	Materiales y recursos
<p>Bienvenida (5 min): Se recibirá a la paciente en la plataforma Zoom, en donde en donde la terapeuta empezará a preguntarle a la paciente de su día, del colegio, entre otras preguntas y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismos e inseguridades.</p> <p>Actividades (50 min): Antes de empezar las pruebas proyectivas se realizará una respiración</p> <p>TÉCNICA DE RESPIRACIÓN (10-15 min): En esta actividad es una técnica de respiración guiada, donde la terapeuta le pedirá al paciente que se siente y cierre los ojos. La terapeuta en este caso le dirá a la paciente que esté en un lugar tranquilo y sin distracciones. Esta técnica de respiración se realizará de la siguiente manera: Se le pedirá que se siente en la silla y que se acomode de manera que su espalda esté recta. Luego, debe colocar las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Se le indicará que inhale lentamente por la nariz y que cuente hasta 2. A medida que inhale, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto. Después, se le indicará que expulse el aire lentamente con los labios juntos (casi cerrados). Se contará hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentir que el estómago se hunde y se realizará 3 veces la misma secuencia hasta que esté más relajado.</p> <p>Se iniciarán las evaluaciones de pruebas proyectivas:</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Este tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder</p>	<p>Diario de emociones o Journaling</p> <p>Técnica de respiración consciente</p> <p>Cuestionarios de Ansiedad y Depresión de Beck.</p>

<p>observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también cómo esas emociones la ayudan o la traicionan. El tiempo es depende de todo lo que mencione y que se le pregunte.</p> <p>Ansiedad de Beck: La terapeuta en esta actividad le leerá las preguntas del cuestionario y la paciente va ir contestando. A su vez, se le leerá cuidadosamente las sintomatología, donde va a diciendo lo que le ha ido afectando durante la última semana y en el momento actual. Deberá elegir (0= en absoluto; 1=levemente, no me molesta mucho; moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo y 3 severamente, casi no podía soportarlo.</p> <p>Depresión de Beck: La terapeuta en esta actividad se le leerá las preguntas del cuestionario y la paciente irá oyendo cuidadosamente las afirmaciones y debe decir cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor como se ha sentido durante esta última semana incluida el día de hoy,</p> <p>Cierre y despedida: Se cerrará la sesión con la paciente, con comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de clínica, se le expresará al paciente el deseo de volver a tener una sesión nuevamente. Cualquier duda o temor que se perciba por la terapeuta, será comentado de una forma que el paciente no se sienta amenazado sino transmitiendo confianza. Por último, la terapeuta dará por concluida la sesión y se despedirá de la paciente.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Consiste en que realice un <i>journaling</i> o registro por diario. El journaling es una herramienta psicológica que se basa en almacenar la información necesaria para restablecer los datos afectados.</p>	<p>Cuaderno, borrador, lápiz y crayones.</p> <p>(Este material lo debe de tener la</p>



<p>Este tiene como objetivo que el paciente pueda generar detalladamente ya sea por escrito o dibujado los eventos y las emociones que experimenta durante el día. Este lo debe de realizar toda la semana. (de viernes a viernes)</p> <p>Esto ayudará al paciente a experimentar una mayor sensación de bienestar emocional y a sentirse mejor físicamente.</p> <p>En este caso el paciente debe anotar en el cuaderno cada vez teniendo un mal día o cuando quiera desahogarse. El registro debe contener los siguientes datos: fecha. Situación (¿qué ha pasado?), pensamiento (¿qué he pensado?), emoción (¿qué he sentido?) y conducta (¿qué hago?).</p>	<p>paciente en su casa)</p> <p>Cabe mencionar que la paciente debe de mandar foto al correo indicado.</p> <p>Dentro de la intervención de la siguiente semana se va a comentar dicho plan.</p>
Área de evaluación	
<p>Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p>Durante esta sesión serán aplicadas una prueba psicométrica.</p> <p>Ansiedad y Depresión de Beck: Prueba que es útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.</p> <p>Así mismo, durante la sesión se estará evaluando el examen del estado mental, cuyo fin es poder observar las diversas variables del funcionamiento cognitivo y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.</p>	

Firma / Sello de asesora: _____