|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Abigail Quiroa | | | |
| **Iniciales del paciente** | F. E. S | | | |
| **Fecha del plan** | 29 marzo 2022 | **N°. de sesión** | | #10 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología ansiosa y depresiva en un paciente de 19 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar herramientas al paciente con el objetivo que pueda cambiar sus pensamientos distorsionados, que desencadenan cierto malestar y se fomentará la resiliencia por medio de una lectura. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Modelo ABC D   * Acontecimiento activador o adversidad: percepción del evento o situación que ha ocurrido y ha sido el detonante de la perturbación emocional. * Sistema de creencias: percepción, interpretación, creencia o pensamiento que tiene sobre la “A”. * Consecuencia emocional y conductual: reacción fisiológica, somática y las tendencias de acción que se producen ante “A”   Biblioterapia: “Inteligencia Emocional: Resiliencia” por Harvard Business Review. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Inicio (5 a 6 minutos)**   * La sesión se realiza por medio de la plataforma de zoom, se realiza un saludo formal al paciente y se le pregunta sobre sus actividades en el transcurso de la semana. ¿Cómo estuvo anímica y emocionalmente?   **Desarrollo (30 minutos)**   * Se realiza una retroalimentación acerca de lo realizado la sesión anterior. Se mostrarán los avances de la sesión y de las técnicas/herramientas involucradas.   También se revisará y se observará lo que el paciente estuvo realizando en la semana. Se revisará lo que es el modelo ABC y se agrega el D.   * Modelo ABC D  1. A: acontecimiento activador o adversidad   En este apartado se escribe la percepción del evento o situación que ha ocurrido y que ha sido un detonante de emociones. Puede ser un hecho externo o interno, una situación pasada o presente o un hecho objetivo o subjetivo.   1. B: sistema de creencias   Percepción, interpretación, creencia, o pensamiento que tiene sobre la “A”.   1. C: consecuencia emocional y conductual   Reacciones fisiológicas con más o las tendencias de acción que se producen ante “A”.   1. D: pensamientos racionales realistas – adaptativos   Cómo tendría que pensar, para sentirse y actuar en la forma deseada   * Respecto al libro de la Resiliencia, se leerá el tema de afrontar la realidad y buscar un sentido, por medio del diálogo socrático y la reflexión, con el objetivo de que el paciente pueda sentirse identificado y ponerlo en práctica en su vida. Se fomenta ~~lo que es~~ la resiliencia y cómo se implementa en la vida. * También se leerá el capítulo #3: “Cómo evaluar y fortalecer tu resiliencia”.   **Retroalimentación (10 minutos)**   * Seguido de las actividades realizadas en la sesión, se dejará un tiempo de reflexión para el paciente y si desea hablar sobre algo que cause intriga en el paciente.   **Cierre (5 minutos)**   * Se procederá a despedir al paciente y recordar la cita de la próxima semana. | | | Canva  Cuadro del Modelo ABC DC | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y Recursos** | |
| Ninguno. | | | Ninguno. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Examen del Estado Mental: Es un examen que permite recabar información sobre el aspecto general, la conducta, características del lenguaje, el estado anímico y afectivo, el contenido del pensamiento, funciones del sensorio, metacognición y juicio. * Registro de pensamientos: se evaluará el contenido de pensamiento, sus emociones y reacciones fisiológicas. | | | | |

Firma / Sello de asesora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_