|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Abigail Quiroa | | | |
| **Iniciales del paciente** | F. E. S | | | |
| **Fecha del plan** | 22 marzo 2022 | **N°. de sesión** | | #9 |
| **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 permiten cierto malestar emocional. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Modelo ABC   * Acontecimiento activor o adversidad: percepción del evento o situación que ha ocurrido y ha sido el detonante de la pertubación 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”   Reestructura Cognitiva: registro de pensamientos   * Cambiar pensamientos distorcionados que provocan malestar emocional | | | |
| **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 mostrará los avances de la sesión y de las técnicas/herramientas involucradas.   La siguiente actividad se realizará el cuadro de registro de pensamientos.  Instrucciones: te primero pondras una situación que te haya pasado por ejemplo, “todo el mundo está ocupado coma voy a pasar la noche solo y sin ningún plan.”  Siguiente paso, se pondrá el pensamiento, por ejemplo, “Nadie quiere salir conmigo punto estoy desperdiciando mi vida, solo aquí sentado”.  Se pasa a identificar la emoción, por ejemplo, “tristeza, rabia, frustración” …  Qué es lo que pasa coma ¿cuál es mi conducta?, por ejemplo, “Me quedo toda la noche en casa sin hacer nada coma sólo rumiando mis malos pensamientos”  Identificar pensamiento alternativo, por ejemplo, estoy solo esta noche, pero todo el mundo está solo de vez en cuando. Es una magnífica ocasión para hacer lo que quiera.   * Por última, se realiza el modelo ABC  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 coma una situación pasada o presente o un hecho objetivo o subjetivo.  EJEMPLO, “Mi jefe me ha despedido del trabajo”   1. B: sistema de creencias   Percepción, interpretación, creencia, o pensamiento que tiene sobre la “A”.  EJEMPLO, “No puedo soportarlo punto soy un fracasado por haber perdido el trabajo. Es terrible lo que me ha sucedido. Necesito este trabajo. No tendría que haberlo perdido. Nunca encontraré otro igual.”   1. C: consecuencia emocional y conductual   reacciones fisiológicas con más o las tendencias acción que se producen ante “A”.  EJEMPLO, “Me siento culpable, enfurecido conmigo coma ansioso y deprimido. No como. no duermo. Bebo demasiado alcohol, no busco ningún otro trabajo “  **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  Canva  Registro de pensamientos | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Registro de Pensamientos  Instrucciones: Durante la semana tendrás que utilizar el registro de pensamientos y debes de ponerlo en práctica. Cada día tendrás a poner algún pensamiento que quisieras cambiar y que consideres que no tiene ningún contenido de pensamiento válido. Tendrás que completar el cuadro. | | | Registro de pensamientos: canva | |
| **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. | | | | |

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