|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | MRBA | | | |
| **Fecha del plan** | 16/03/2022 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Fomentar la capacidad de flexibilidad a cambios a una mujer de 59 años, con el fin de reducir la frecuencia de su ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Conducir a la paciente a la introspección de sus habilidades de resiliencia y del porqué de sus conductas por medio del diálogo. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Continuar llevando a la paciente a la reflexión de su sentido de vida.  Psicoeducar a la paciente en el concepto de “resiliencia”, con el fin de que se percate de que existe una manera asertiva de superar la adversidad, al contrastarlo con el video visto. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. SALUDO: (5 minutos)   Ingresar a la sala virtual y dar la bienvenida a la paciente. Solicitarle que puntúe su nivel de ansiedad durante la semana.   1. DESARROLLO DE LA SESIÓN:   (15 minutos) Conversar con la paciente acerca de las ideas principales que rescató del video “¿Cómo hacer que te pasen cosas buenas?” y cómo puede ponerlas en práctica.  (20 minutos) Mostrar a la paciente la técnica de resiliencia de Comunicación en Coherencia.  (23 minutos) Dialogar con la paciente acerca de cómo ha sido su semana, qué técnicas ha podido poner en práctica y un resumen de lo que puede aprovechar de lo aprendido en esta sesión.   1. CIERRE: (5 minutos)   Comentarle que la próxima sesión será el mismo día y hora, y que permanecerá igual semanalmente.  Mencionarle que el link será el mismo para todas las sesiones.  Explicarle que se tendrá “tarea” (plan paralelo).   1. DESPEDIDA: (2 minutos)   Finalmente, despedirle. Cerrar la sesión virtual. | | | No aplica en esta sesión | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Técnica de relajación progresiva de Jacobson | | | Documento de Relajación Progresiva  Música de relajación | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental, el cual consiste en evaluar al entrevistado para conocer sus facultades pensativas y de personalidad sin utilizar pruebas directas o que el paciente se conozca evaluado, en este caso, realizar este examen a los padres será de ayuda para tener una idea de dónde proviene la paciente y a lo que se enfrenta. | | | | |

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