| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Isabella Saravia | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 29/04/2022 | **N°. de sesión** | | 13 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos ansiosos de una mujer de 19 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Abordar los miedos de la paciente, cuestionando al respecto, pensando en las distintas alternativas que podrían ocurrir y qué podría hacer ella para afrontar esas situaciones. El objetivo es brindarle estrategias para poder afrontar situaciones complicadas en las que requiere adaptarse al evento. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | En primer lugar, se busca identificar los miedos de la paciente. Específicamente, el miedo a perder el control de sí misma, el miedo a mostrarse vulnerable y miedo a que su hermana sufra de otro episodio depresivo.  Para ello, se planteará un escenario para cada una de las situaciones, mencionando lo peor que pueda suceder y las probabilidades de que eso suceda. Con eso, la paciente será capaz de disminuir la aversión hacia sus miedos y, por ende, se disminuye su ansiedad. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo y revisión de tarea (10 minutos):** Se saludan la terapeuta y paciente, y se hablará acerca del plan paralelo y lo que la paciente logró realizar con las instrucciones dadas. El plan paralelo pasado consistía en realizar una evaluación de las distintas áreas de su vida. * **Terapia (40 minutos):** * Se empezará con el plan paralelo, el cual nos permitirá identificar cualquier problema en las distintas áreas de la vida de la paciente para poder abordarlos y ayudar a la paciente a buscar sus propias soluciones a los mismos. * Luego, se abordarán los miedos de la paciente por medio de la técnica racional emotiva, en la cual se le preguntará acerca de la razón de cada uno de esos miedos. Como no se posee mucho tiempo, solamente se tocarán los miedos principales. * Se busca predecir qué sería lo peor que pueda pasar y darle estrategias a la paciente para superar esa situación, así como evaluar la posibilidad de que eso pase. Algunas de esas estrategias consisten en técnicas de respiración, identificar pensamientos irracionales, etc. * Finalmente, se le dirá a la paciente que la próxima será la última terapia y se tratará cualquier tema que se considere necesario. * **Despedida (10 minutos):** Se da la despedida y se resuelve cualquier duda acerca de la terapia. Además, se le otorgarán instrucciones sobre la realización del siguiente plan paralelo. | | | Cuaderno de notas, examen del estado mental y lapicero. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Mirar la charla de Brené Brown, titulada como: *El poder de la vulnerabilidad,* en la cual, la autora describe la aversión que tenía hacia la vulnerabilidad y lo mucho que le ayudó su investigación para descubrir que era el factor clave para la felicidad. El video dura 20:49 minutos, el link es el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzlF7o>. Además, incluye subtítulos en español para que la paciente pueda comprenderlo totalmente.  El objetivo de la actividad es terminar la terapia enseñándole a la paciente acerca de la vulnerabilidad y motivándola a continuar en su viaje para ser capaz de sentir y expresar sus emociones. | | | Se requerirá de una computadora o celular para realizar esta actividad. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará el progreso que la paciente ha tenido en las distintas sesiones terapéuticas. Así como, su capacidad para ser consciente de sus miedos y racionalizarlos. | | | | |

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