|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Andrea Noemi Rivas Mendoza | | | |
| **Iniciales del paciente** | Z.D.L | | | |
| **Fecha del plan** | 17 de abril de 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Mejorar la regulación emocional y cambiar las creencias irracionales. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Modificar las creencias irracionales que acompañan a la emoción negativa por medio de la imaginación racional emotiva. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Creencias irracionales * Emociones * Imaginación * Pensamiento | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5mins):** La terapeuta ingresará minutos antes a la plataforma, al conectarse la paciente la saludará de manera cordial y le comunicará que se continuará trabajando en la intervención. 2. **Desarrollo de la sesión (40mins):** La terapeuta le comentará a la paciente que la actividad a realizar le ayudará a cambiar las emociones negativas provenientes de una creencia irracional.   Luego de esto, se dará inicio a trabajar en la técnica de Imaginación Racional Emotiva. La terapeuta le pedirá a la paciente que visualice una situación y luego intente cambiar la emoción, cuando consiga cambiarla deberá de describir los pensamientos que le ayudaron a lograrlo.   1. **Cierre (10mins):** Se espera poder completar la actividad, si en dado caso no se completa la terapeuta le comunicará que la próxima semana se estará concluyendo la misma.   La terapeuta realizará una retroalimentación de lo que se realizó en la sesión y de lo que se realizará en la siguiente sesión, le preguntará si tiene alguna duda.   1. **Despedida (5mins):** La terapeuta le agradecerá por la cooperación y por la confianza a las Clínicas UNIS, le recalcará el compromiso que debe de tener con la asistencia y luego de esto dará por concluida la sesión. | | | Ninguno | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Metas fuera de lo corriente**: durante dos semanas la paciente deberá de establecerse metas u objetivos que incrementen conductas de baja frecuencia o que reduzcan las conductas de alta frecuencia (M. Díaz; M. Ruiz; A. Villalobos, 2017). | | | Ninguno | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * **Imaginación racional emotiva:** esta técnica busca cambiar una emoción negativa o perturbadora por una más apropiada o modera, con el fin de modificar las creencias irracionales que acompañan a la emoción negativa. * **Examen del estado mental:** Es una forma estructurada de observar y describir el funcionamiento psicológico del paciente en un momento dado, bajo los dominios de apariencia, actitud, comportamiento, estado de ánimo y afecto, habla, proceso de pensamiento, contenido de pensamiento, percepción, cognición, visión y juicio. | | | | |

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