|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN 13 – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Alejandra Pazos | | | |
| **Iniciales del paciente** | W.Y | | | |
| **Fecha del plan** | 17 de marzo 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Mujer de 37 años de edad con trastorno depresivo persistente con ansiedad moderada | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Pretende brindarle a la persona experiencias conductuales funcionales distintas a aquellas que pueden estar generando el problema por el que la persona pide ayuda.  Se busca que la persona sea capaz de observar y sentir de forma natural su comportamiento por medio de la técnica de mindfulness. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Fortalecimiento de rapport * Trabajar sobre la conciencia del aquí y el ahora. * Reducir los sentimientos de tristeza y ansiedad por medio de vivir el presente. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo**   Se le da la bienvenida al paciente por medio del portal Olivia Health. Se le indica la dinámica de la sesión (día y horario). (4 minutos)   * **Informar sobre actividades**   Se le explica la actividad planificada para la sesión, y se le pregunta si esta de acuerdo. (2 minutos)   * **Intervención**   Se inicia la intervención discutiendo sobre su semana, dando retroalimentación sobre la sesión anterior. Específicamente sobre el registro de emociones. Se le da un espacio para que pueda conversar sobre acontecimientos importantes a lo largo de la semana (25 minutos).  Aplicar la mayéutica por medio de preguntas empíricas que inicien el proceso dialéctico.  Abarcar sobre el siguiente objetico de manera conversacional. Haciendola consciente de su angustia y posibles conductas que pueden estar afectando su estado emocional:   * Estar abierto a la propia actividad y que luego la persona pueda evaluar esa experiencia. De esta manera se favorece la flexibilidad y la variabilidad en el comportamiento para su capacidad adaptativa. * Centrarse en el momento presente * Apertura a la experiencia y los hechos * Aceptación radical * Elección de las experiencias (elegir en que implicarse, sobre que actuar, mirar o centrarse). * Control (que experimente sus emociones, reacciones y sentimientos tal y como se producen).   **Ejercicios de concentración**  - Observar las sensaciones al caminar, tratar de escuchar determinados sonido ambientales, centrarse en las actividades cotidianas. Se trabaja la aceptación del aburrimiento, irritación, incertidumbre o miedo, dejando que acontezcan de forma natural.   * **Cierre**   Finalmente, se hace un cierra de la sesión y se le da la despedida. Se le explica el plan paralelo que debe realizar hasta la próxima sesión, donde se dará retroalimentación. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Ejercicios de meditación- respiración:   * Tratar de focalizar la atención en algo concreto * Enfocarse en la respiración, contemplar como se infla el pecho y el estomago. * El estar completamente consciente de ella permite que se desconecte de pensamientos intrusivos que la alejan del presente, el que sucede mientras respira. * Cuando va en el carro, sentir el volante, ver el camino, los colores, olores, texturas y sonidos de su alrededor.   Seguir con la lectura del libro. Se le envía el capítulo llamado: ¨En pos de mi voz interior¨   * ¨Los pensamientos que decidimos pensar son los instrumentos que empleamos para pintar el lienzo de nuestra vida¨ | | | Lectura.  Registro de emociones.  Ejercicios | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental | | | | |

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