|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Andrea Rivas | | | |
| **Iniciales del paciente** | Z.I.D.L.A. | | | |
| **Fecha del plan** | 12 de agosto de 2021 | **N°. de sesión** | | 3 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la regulación emocional de una mujer de 42 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Disminuir el nivel de activación y mejorar el equilibrio mental, emocional y físico por medio de la respiración consciente. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Emociones * Preocupaciones y/o problemas * Metabolismo en general * Sistemas (respiratorio, circulatorio e inmunológico) | | | |
| **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 iniciará con las actividades de la intervención. 2. **Desarrollo de la sesión (40mins):** La terapeuta le comentará a la paciente que la actividad a realizar la ayudará a respirar de forma consciente, con el fin de poder regular sus emociones y equilibrar su salud física.   Luego de esto, se dará inicio a trabajar en la técnica de “Respiración Consciente”, primero la terapeuta le explicará a la paciente que la respiración se estructura en tres fases (inhalación, retención y exhalación), luego de esto le indicará cuáles serán los pasos por seguir y las instrucciones generales.  La terapeuta le comentará que primero realizarán algunas respiraciones diafragmáticas y seguido realizarán una respiración consciente Zen.   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 hará una retroalimentación de lo que se realizó en la sesión y de lo que se realizará en la siguiente, 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** | |
| No se trabajará plan paralelo durante esta sesión. | | | Ninguno | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * **Respiración consciente**: la respiración consciente es el proceso de centrar la atención en la respiración realizándose de una forma profunda con el fin de adquirir los numerosos beneficios físicos y mentales. Esta técnica implica a los siguientes órganos: nariz, fosas nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos, alveolos y pulmones (Leila Nomen Martín, 2015). * **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, percepciones, cogniciones, visión y juicio. | | | | |

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