|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Andrea Rivas | | | |
| **Iniciales del paciente** | Z.I.D.L.A. | | | |
| **Fecha del plan** | 19 de agosto de 2021 | **N°. de sesión** | | 4 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la regulación emocional de una mujer de 42 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Mejorar la conciencia de los contenidos de la mente de la paciente por medio de la técnica mindfulness. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Aquí y ahora * Intencionalidad * Consciencia * Aceptación * Atención | | | |
| **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 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 ser más consciente del contenido en su mente, ubicándola en el aquí y el ahora.   Luego de esto, se dará inicio a trabajar en la técnica de “Mindfulness”, primero la terapeuta le explicará a la paciente que para esta técnica será necesario que preste atención a su respiración, a sus sentidos, a su cuerpo y a su mente, y segundo se le explicará que se realizará una observación de experiencias presentes, manejo de pensamientos y compasión.   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** | | | | |
| * **Mindfulness:** esta técnica consiste en prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar, es la conciencia de la experiencia presente con aceptación que denota atención y recuerdo. El objetivo básico de esta técnica es pasar del mind full (mente llena) al mindfulness (mente clara) (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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_