|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | José Fernando Dávila | | | |
| **Iniciales del paciente** | A.C | | | |
| **Fecha del plan** | 2-10-2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición psicológica de una mujer de 53 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Trabajar Mindfulness de las emociones con la paciente. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Aceptación de los estados emocionales. * Relajación * Autocontrol emocional | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Inicio (5 min)**   * El terapeuta se conectará a la plataforma en el horario estipulado. * Le preguntará sobre su semana y aquellos cambios emocionales que haya podido experimentar. * Definirá las actividades de la sesión en conjunto con la paciente.   **Desarrollo de la Sesión (45 min)**   * Se trabajarán ejercicios de Mindfulness con la paciente. Trabajando primero la inducción de un estado emocional fuerte, como lo es el enojo o la frustración, guiando el ejercicio a aceptar el sentimiento y no tratar de controlarlo o negar su existencia. * Se buscará retomar nuevamente el tema de conectar con su hija menor y tratar de controlar el enojo cuando se enfrenta a actitudes “rebeldes” por su parte-   **Cierre (5 min)**   * Se dará un momento para reflexionar sobre la información provista durante la sesión y el impacto que este ha tenido.   **Despedida (1 min)**   * Ambas partes proseguirán a despedirse, siendo el terapeuta quien escolte a la paciente hacia la sala de espera. | | | * Apuntes de terapia | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Practicar ejercicios de Mindfulness y técnicas de relajación, así como documentar el impacto que estas técnicas tienen en el malestar. | | | * Notas de Terapia | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental. | | | | |

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