|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 29 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | | 14 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Disminuir los rasgos de ansiedad de la paciente por medio del Entrenamiento de Autoinstrucciones y por medio de técnicas de relajación, entre ellas la Relajación Muscular Profunda y la Respiración Diafragmática.  Brindar opciones de objetos sensoriales para aliviar la ansiedad en su vida cotidiana. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Ansiedad: identificar los síntomas ansiosos de la paciente y lograr controlarlos por medio de técnicas.  - Depresión: identificar los síntomas de la depresión como estado de ánimo depresivo, insomnio o hipersomnia, inutilidad, pérdida de energía en la paciente.  - Estado de ánimo: identificar la estabilidad emocional de la paciente en situaciones específicas  - Pensamientos: ser consciente de las ideas y creencias que se tiene durante el día y entender que tienen efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Zoom. Luego, se procede a preguntarle cómo ha estado. Asimismo, establecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es fortalecer la alianza terapéutica establecida junto a la paciente, preguntándole de su semana (7 minutos). 2. Se prosigue a explicar las técnicas de relajación de Relajación Muscular Profunda y Respiración Diafragmática.   La Relajación Muscular Profunda consiste en dividir el cuerpo en diferentes grupos musculares, provocar voluntariamente tensión contrayendo cada grupo, con intensidad lo suficientemente alta como para notarla claramente pero no llegar a sentir dolor y, a continuación, eliminar la tensión soltando los músculos contraídos para pasar a un estado de relajación (5 minutos).  La Respiración Diafragmática es un método de autocontrol potente. Se debe colocar una mano en el pecho, y la otra en el estómago. La mano en el pecho no debe moverse. La mano encima del estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar. Luego, inhalar por la nariz por 3 a 5 segundos. Es importante permitir que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones. Después, se exhala por la boca si puede por 3-5 segundos. Se debe permitir que el estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones (5 minutos).  Luego, se procede a enseñar la técnica de Entrenamiento de Autoinstrucciones, la cual permite la modificación o sustitución de las autoverbalizaciones internas que el sujeto utiliza antes, durante y después de enfrentarse a una situación aversiva, por otras verbalizaciones más adaptativas. Primero, se inicia con una fase educativa, enseñarle a la paciente la importancia que tienen las verbalizaciones negativas que le llevan a tener menor confianza en sí mismo, o que le estaban impidiendo alcanzar los objetivos. Segundo, se empieza a identificar las verbalizaciones (dialogo interno) de la paciente en el momento que está sintiendo ansiedad. Por ello, habrá que preparar un contexto favorable donde podamos exponerle a una situación ansiógena pero que a su vez podamos controlar.  Tercero, se elabora un listado de posibles autoverbalizaciones para que la paciente pueda decirse aquellas frases más adecuadas para afrontar la situación ansiógena, pero siempre adaptadas a la fase en la que se encuentre. Estas incluyen: Autoinstrucciones de preparación, Autoinstrucciones de confrontación, Autoinstrucciones de afrontamiento en momentos críticos, Autoinstrucciones de resolución y autorrefuerzo (35 minutos).  Por último, explicar las opciones de objetos sensoriales que la paciente puede utilizar en momentos estresantes, a la mano de las autoverbalizaciones positivas y eliminando las criticas el dialogo interno negativo. Mostrar fotos de los objetos (5 minutos).   1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita (1 minuto). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo, hoja del, negativos, fotos sobre Fidget Toys”, “Push pops”, y pelotas antiestrés. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Investigar dónde puede comprar objetos sensoriales para aliviar la ansiedad como “Fidget Toys”, “Push pops”, o pelotas antiestrés. Las puede ir a buscar en Walmart, o Mega Paca. El objetivo es que pueda canalizar su ansiedad a través de las manos y de manera adecuada por medio de objetos sensoriales. | | | Pelotas antiestrés, Push Pops, Fidget Toys. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento. | | | | |