|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 5 de noviembre del 2021 | **N°. de sesión** | | 15 |
| **Objetivo general** | Disminuir los sentimientos de depresión en una mujer de 20 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Identificar la sobrevaloración y las consecuencias derivadas del peso y figura, y la influencia de eventos eternos, los cambios en el estado de ánimo y los hábitos de alimentación a través de la psicoeducación de la visión transdiagnóstica del Modelo Cognitivo-Conductual. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Ansiedad: identificar los síntomas ansiosos de la paciente y lograr controlarlos por medio de técnicas.  - Alimentación: identificar los hábitos de alimentación de la paciente y cuando se dan los atracones.  - Autoestima: comprender la predisposición de la paciente a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida.  - 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 dar una psicoeducación sobre la idea sobrevalorada que se tiene acerca de la figura y el peso. Esto se hará por medio de que la paciente realice un gráfico de pastel que represente la importancia de distintas áreas de su vida. Lo esperado es que la paciente sobrevalorice lo que es alimentación y la imagen física, por lo que se da una intervención de que, al enfocarse en esta área, empieza a descuidar las otras como personal, social afectivo, etc. El objetivo es mostrar a la paciente la sobrevaloración del peso y la figura margina otras áreas importantes de la vida y que ella entienda las actividades que ha dejado de hacer por enfocarse en esto.   Luego, se prosigue a explicar que los comentarios que ella ha ido realizando a lo largo de su adolescencia como “gorda”, “chorizo mal amarrado”, están asociados a los estados de ánimo negativo, o se derivan de conductas o sensaciones físicas normales (por ejemplo, sentirse llena luego de comer, compararse con otras personas). Se prosigue a retroalimentar lo que es las creencias irracionales y lo importante que son debatirlas.  Después, se prosigue a explorar cuáles pensamientos y creencias que tiene contribuyen a la problemática de sobrevaloración de la imagen física. Se prosigue a dar la técnica de detención del pensamiento y la técnica de “tiempo para preocuparse” (45 minutos).   1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita (1 minuto). | | | Computadora, lápiz, bolígrafo. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No se asigna plan paralelo para esta sesión. | | |  | |
| **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. | | | | |

https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030765002.pdf