|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valentina Bejot Montenegro | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.D.P. | | | |
| **Fecha del plan** | 05 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad en una adolescente de 17 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Continuar con la intervención brindándole técnicas que le permitan a la paciente disminuir sus síntomas de ansiedad. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Creencias * Síntomas | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * Saludo:   Se introducirá a la sesión vía Doxy.me, en la cuál ingresará la paciente. Se dará un cordial saludo, y de esta manera se dará inicio a la sesión. (5 minutos aprox.)   * Desarrollo de la sesión/Evaluación:   Se iniciará con una conversación acerca de cómo le fue en su semana, y cómo le fue con el registro de pensamiento que se le había dejado como plan paralelo, así como con la lectura. Luego, se le explicará el itinerario el cual consistirá en abordar una vez más el modelo ABCDEF, y plantear ciertas Estrategias que puede utilizar para que haya un cambio Funcional en el pensamiento de la paciente; para esto se trabajará con el diálogo socrático, ejemplos, y resolución de problemas. Como siguiente punto se le explicará la técnica a trabajar para este día. Entonces, se dará lugar a la explicación de la técnica “5,4,3,2,1”. Esta técnica es sumamente útil para disminuir los síntomas de ansiedad, debido a que logra focalizar la atención de la persona en algo que no sea la ansiedad que está sintiendo. Entonces, se procederá a explicar que cuando presienta que entrará en una situación que puede detonar los síntomas que menciona (como el sudor de manos, palpitaciones fuertes, nervios, crisis, etc), deberá: enfocarse en 5 objetos que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 sonidos que pueda escuchar, 2 cosas que pueda oler y 1 cosa que pueda saborear. Se le recomendará que lo realice en un espacio tranquilo las primeras veces, pero poco a poco lo podrá automatizar. (45 minutos aprox.)   * Cierre:   Se le explicará el plan paralelo, el cual será una pequeña lectura de un libro llamado Vivir sin miedo – Dr. Enrique Guillermo Suárez. Esta lectura servirá para que la paciente logre comprender más a fondo lo que le sucede cuando presenta la ansiedad ante el no querer vomitar, y además le brindará herramientas para poder manejar dichos síntomasy pensamientos. (5 minutos aprox.)   * Despedida:   Se dará una cordial despedida a la y se le dirá que se le espera la siguiente semana a la misma hora por la misma plataforma. (2 minutos aprox.) | | | * Lapiz * Material de psicoeducación * Hojas extras * Documentos de apoyo. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Lectura que tendrá que realizar del libro “Vivir sin miedo” escrito por el Dr. Enrique Guillermo Suárez. Deberá leer de la página 120 a la 129 en las que explica las 7 reglas que una persona puede seguir para manejar el estrés que las situaciones le provoquen. | | | Libro “Vivir sin Miedo. Descubra una manera de vivir sin pánico, fobias, miedos o ansiedad.” – Dr. Enrique Guillermo Suárez. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * El modelo ABC es parte de la Terapia Racional Emoctiva Conductual, la cual tiene como fin lograr detectar los errores cognitivos del paciente que causan emociones negativas o perturbadoras, y a partir de eso, ir sustituyendo esos errores cognitivos negativos, por cogniciones realistas y adaptativas. * Técnica “5, 4, 3, 2, 1”: esta técnica se utiliza para desviar la atención que el sujeto tiene hacia su ansiedad o los síntomas que presente que le causen ansiedad. Entonces el paciente deberá buscar alrededor 5 objetos que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 sonidos que pueda escuchar, 2 olores que pueda oler y 1 sabor que pueda sentir. Poco a poco ayuda a disminuir los síntomas. * Examen del estado mental: consiste en preguntas cerradas, las cuales permiten obtener información precisa acerca del contenido de su pensamiento, saber si está ubicada en tiempo y espacio, y, permite verificar si hay congruencia entre el lenguaje verbal y el lenguaje corporal. | | | | |

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