|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valentina Bejot Montenegro | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.D.P. | | | |
| **Fecha del plan** | 12 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **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 * Indagar acerca de los pensamientos que la paciente ha enraizado como esquemas, e identificar cuáles son los tipos de distorsiones cognitivas que ella presenta * Síntomas * Identificar cuáles son los síntomas que ella refiere al momento que le dan “crisis” para poder observar cuál diagnóstico es el acertado | | | |
| **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, tomando en cuenta que la sesión anterior se trabajaron los pensamientos alternativos que pueden ser más adaptarivos para las situaciones en las que se encuentre. Luego, se le explicará a la paciente el itinerario para esta sesión, el cual comprende en un pequeño repaso acerca de lo que se ha trabajado hasta esta semana, y luego una explicación detallada acerca de la técnica de mindfulness. Se le dirá exactamente los beneficios de la implementación de esta técnica en su sí a día, y posteriormente se le mostrará un video con una relajación guiada en referencia a la ansiedad que puede sentir en cualquier momento. Como útimo punto se le preguntará acerca de la experiencia que tuvo al momento de ver este video, y se aplicará un diálogo socrático con respecto a eso. (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 225 a la 228 en las que explica otras maneras de relajación que le pueden servir eventualmente a la paciente. | | | Libro “Vivir sin Miedo. Descubra una manera de vivir sin pánico, fobias, miedos o ansiedad.” – Dr. Enrique Guillermo Suárez. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * El modelo ABCDEF 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. * Mindfulness: esta es una práctica constante de relajación y meditación, que la implementación continua puede convertirse en un estilo de vida. Ayuda a mejorar la salud, reducir los síntomas de ansiedad, y promueve un sentimiento de bienestar consigo mismo. Permite lograr un estado profundo de conciencia que brinda un enfoque hacia el aquí y el ahora. * 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_