|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valerie Erdmenger González | | | |
| **Iniciales el paciente** | A.S.L | | | |
| **Fecha del plan** | 03 noviembre 2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Intervención psicológica a paciente de 13 años con baja autoestima y rasgos de ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Introducir a la paciente con técnicas de respiración y trabajar la restructuración cognitiva. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se enseñarán técnicas de respiración a la paciente y luego de eso se intervendrá con restructuración cognitiva a través de la técnica de ABC de Ellis para que sea capaz de reconocer sus pensamientos. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo:** Se saludará a la paciente, dándole la bienvenida nuevamente. Se le preguntará cómo ha estado, cómo se ha sentido, etc. Continuamente, se establecerá la agenda del día, explicándole que durante esta sesión se estará trabajando en algunas técnicas de respiración y otra actividad. (5 minutos) 2. **Desarrollo de la sesión/Evaluación:** Como introducción a la sesión y para poder abordar las técnicas de respiración, se le proyectará un video “Solo respira” que explica con ejemplos cómo funciona la respiración profunda y en qué situaciones lo puede aplicar. <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>   (5 minutos)  Continuamente, se abordarán técnicas de respiración, para lo cual se le explicará cómo se hacen, se hará en conjunto de modo que ella lo pueda hacer después y más adelante ponerlo en práctica en casa. Se trabajará respiración profunda diafragmática para inhalar por la nariz por 5 segundos, contener y luego exhalar por la boca por 5 segundos. Se hará en conjunto con la paciente. (5 minutos)  Luego de esto, se procederá a iniciar con la técnica de restructuración cognitiva. Para esto, se le pedirá a la paciente que piense en diversas situaciones de su día a día, se podrán pensar en conjunto y llegar a una puesta en común. Estas situaciones se enlistarán y servirán para la realización del cuadro de ABC. (10 minutos)  Teniendo la lista, se realizará el cuadro ABC para el cual se proyectará un cuadro y se irá realizando en conjunto, de modo que la paciente pueda analizar sus situaciones, las creencias que tiene sobre dichas situaciones y su conducta. (20 minutos)  Al finalizar de realizar el cuadro, se le pedirá a la paciente que lo lea y analice, que determine qué conductas observa y que creencias analiza repetidamente. (5 minutos)  Para cerrar con la actividad, se realizarán nuevamente respiraciones profundas. (5 minutos)   1. **Cierre:** Para el cierre, se hará una retroalimentación de la sesión, recordándole que es un gusto trabajar con ella y así mismo nuevamente mencionarle que es un espacio de confianza. Se le explicará el plan paralelo. (3 minutos) 2. **Despedida:** Se dará la despedida, recordando que la vemos la próxima semana. (2 minutos) | | | * Video “Solo Respira” * Tabla visual para hacer cuadro ABC * Hojas en blanco * Lapicero * Colores | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Como plan paralelo, se asigna a la paciente que pueda elaborar un diario de registro de pensamientos, en el cual pueda diariamente escribir qué piensa, cómo se siente respecto a eso y cómo actúa o actuó. De ese modo, la paciente podrá ir visualizando de manera escrita sus situaciones diarias. | | | * Lapicero * Cuaderno/hojas en blanco | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Durante esta sesión se evaluará que la paciente pueda aplicar técnicas de respiración, así como también que sea capaz de identificar situaciones de su día a día y que pueda realizar en conjunto la tabla de ABC de Ellis en la cual reconozca sus creencias y conductas respecto a dichas situaciones. Por último, tomar en cuenta el examen del estado mental. | | | | |

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