|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | María Andrea De León | | | |
| **Iniciales del paciente** | A.P | | | |
| **Fecha del plan** | 23/10/2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos del trastorno depresivo persistente (distimia) en una adolescente de 14 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Establecer *rapport* con la paciente, utilizar la técnica de relajación progresiva para lograr reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Mejorar la relación interpersonal con la paciente por medio de preguntas abiertas acerca del desarrollo de su semana.  Se trabajará en la técnica de relajación progresiva con el fin de reducir los niveles de activación por medio de una disminución progresiva de la tensión muscular. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Saludo inicial y presentación. (5 min)  Investigar información significativa a través del *rapport* por medio de preguntas cotidianas, no invasivas, específicamente acerca del estado actual y de lo que la rodea tales como ¿Cómo se encuentra? ¿Encontró tránsito pesado? ¿Qué le parece el clima de hoy? (5 min)  Relajación progresiva; se le pedirá a la paciente que se siente en una posición cómoda, y que cierre los ojos. Luego se le indicará que debe tensar y destensar los grupos musculares y lo más importante será que ella tome conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación. Empezaremos con las manos y terminaremos con los pies. Para finalizar haremos un repaso mental del ejercicio comenzando por los pies hasta terminar en las manos, para que la paciente logre identificar si hubo algún grupo muscular en que no se haya logrado la relajación deseada (40 min)  Resumen de las actividades realizadas dentro de la sesión, y despedida. (5 min) | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No se llevará a cabo ningún plan paralelo. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará la postura, aspecto y conducta, características del lenguaje, por medio de la observación (examen del estado mental). También se evaluará la capacidad que posee la paciente de relajación y de centrarse en el aquí y el ahora. | | | | |

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