|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valentina Bejot Montenegro | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.D.P. | | | |
| **Fecha del plan** | 21 de agosto, 20021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de ansiedad, debido a una fobia específica en una adolescente de 18 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Continuar con el proceso de intervención para dar seguimiento al entrenamiento de desinbilización sitemática. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Práctica de relajación | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * Saludo:   Se introducirá a la sesión vía Zoom, en la cual ingresará la paciente. Se dará un cordial saludo y de esta manera se dará inicio a la sesión de entrevista. (5 minutos aprox.)   * Desarrollo de la sesión/Evaluación:   Al principio se le explicará el itinerario de la sesión. El cual consistirá en continuar con el uso de la respiración diafragmática para llegar a un estado de relajación óptimo que permita luego trabajar con la jerarquía de ansiedad y positiva de una manera adecuada. Consiste en inhalar profundamente llenando el abdomen y no el pecho durante 4 segundos, retener la respiración por 2 segundos, y luego exhalar por 7 segundos. Este ejercicio se repetirá constantemente a lo largo de la sesión mientras se abordan temas acerca de la fobia, tanto para evitar que la paciente sienta ansiedad, como para ir vinculando este estado con la respuesta esperada para esta fobia. (45 minutos aprox.)   * Cierre:   Se le preguntará si tienen alguna duda o pregunta en cuanto a la modalidad de la terapia en sí. De igual manera, se establecerá que este es un tiempo para ella, y cualquier pregunta que surja, la podrá hacer con total libertad. (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.) | | | * Recursos de intervención * Hojas y lapicero para apuntar datos extras | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| No aplica | | | No aplica | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Desensibilización sistemática: esta es una técnica propia para trabajar fobias, debido a que pretende ir identificando aquellos estímulos que provocan en la paciente, e irlos trabajando en escalas de intensidad. Además, procura que se logre aprender a gestionar las emociones que esta fobia le causa a la paciente. * Respiración Diafragmática: es un tipo de respiración comunmente utilizada cuando se trabaja en el mindfulness o en la desensibilización sistemática, como medio de relajación. Se respira profundamente llenando el abdomen/estómago de aire, retener por unos segundos y luego expirar. * 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_