|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Sara Franco | | | |
| **Iniciales del paciente** | F.G | | | |
| **Fecha del plan** | 13/03/2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos de distimia en un adolescente de 18 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Trabajar mindfulness, guiando esta meditación para que el paciente se mantenga en el aquí y en el ahora. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se trabajará el área personal, en donde se utilizará esta técnica para poder llegar a un control de sus pensamientos, que pueden surgir y causar cierto grado de malestar al paciente. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo:** Se saludará al paciente desde que ingresa a la sesión de Blackboard, se hará una breve conversación sobre cómo le fue durante la semana, y se explicará lo que se tiene planeado para esta sesión. Esto durará aproximadamente 5 minutos. 2. **Durante la sesión:** Para esta sesión se hará una meditación guiada, o mindfulness, en donde se logrará tener un espacio de relajación durante la sesión, para que cualquier pensamiento intrusivo no afecte de gran manera al paciente. Se explicará de igual forma, cómo los pensamientos pueden afectarnos día a día.   Tiempo aproximado para esta actividad: 45 minutos.   1. **Cierre de la sesión:** Se explicará sobre el plan paralelo para la siguiente semana y se dejará un tiempo para que el paciente exprese sus dudas.   Tiempo aproximado: 10 min. | | | * Música relajante | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se llevará un registro, en donde el paciente, con lo aprendido hoy, se dará cuenta de algunos pensamientos que pueden afectarle en su día, por lo tanto, se identificarán y se traerán para la otra sesión. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental es la parte de la entrevista psicológica que explora y recoge el estado emocional y el funcionamiento y la capacidad mental del paciente. Suele incluir: el comportamiento y las reacciones emocionales durante la entrevista, el contenido del pensamiento, el estado de conciencia del paciente y su capacidad para percibir e interpretar el ambiente y  de comprender correctamente su situación actual. | | | | |

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