|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Marcela Ruiz | | | |
| **Iniciales del paciente** | CL | | | |
| **Fecha del plan** | 13/02/2021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | Brindar apoyo psicológico a una persona de la edad adulta. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar técnicas para el manejo del estrés. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Brindar herramientas para aprender a regular la respiración en situaciones de máximo estrés * Brindar información sobre la importancia que es llevar una agenda con el fin de poder dedicarle el tiempo estimado a sola una tarea a la vez. * Indicar la manera de escuchar su respiración, la va a hacer conectar con su cuerpo y de tal modo mejorar el desempeño dentro de las actividades que está haciendo. * Dedicarse un tiempo para expresarse palabras de aliento y así poder alejar los malos pensamientos y las ideas erróneas que está teniendo sobre si misma | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Introducción: Se brindará 20 minutos para presentarse, comentar sobre las reglas de convivencia y sobre las limitaciones que se encuentra dentro de las sesiones. 2. Brindar técnicas para disminuir el estrés (30 minutos): Se va dedicar 10 minutos para poder explicar y brindar un ejemplo de cada técnica con el fin de que pueda realizarlo por su cuenta durante la semana. 3. Despedida: se van a tomar 10 minutos con el fin de preguntarle a la paciente como se sintió en la sesión y explicar el plan paralelo. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le va a indicar que dentro de la semana, use las técnicas y registre en un papel, de que manera la ayudó y se le fueron funcionales, con el fin de poder verificar que estén siendo efectivas o se debe brindar otras. | | | Cuaderno  Lapicero | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental:   * Aspecto general y conducta * Características del lenguaje * Estado del ánimo y Afecto * Contenido del pensamiento * Funciones del sensorio * Autogestión y juicio. | | | | |

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