|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN 10– PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabel del Rosario Ortíz Girón | | | |
| **Iniciales del paciente** | PG | | | |
| **Fecha del plan** | 6 de abril de 2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de depresión y ansiedad de un paciente de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Se busca que el paciente identifique como las actividades agradables, charladas en las sesiones pasadas son de beneficio para su día a día. De la misma forma, se iniciará la sesión con la técnica de entrenamiento en la relajación. Asimismo, debido a las sesiones anteriores, según lo aprendido sobre la autoestima y autoconcepto, se realizará una serie de preguntas basadas en Mora Raich, donde brinda la indagación en conjunto del autoconcepto y autoestima. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Por medio de las actividades, se trabajará el autoconcepto y autoestima brindando psicoeducación sobre estas. Igualmente, se intervendrá en los rasgos de ansiedad. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se le dará la bienvenida al paciente y al mismo tiempo se le preguntará sobre la semana (5 minutos) 2. Sesión anterior: se le preguntará al paciente sobre lo trabajado en la sesión pasada. De igual forma, se hablará sobre el plan paralelo asignado. (10 minutos) 3. Intervención: la sesión se desarrollará a través de los siguientes pasos: (40 minutos)  * · Se iniciará con la técnica de entrenamiento en relajación, donde se le solicitará que tome aire tensando ¾ partes del musculo es decir estrecharlos fuertemente sin llegar a lo más fuerte que pueda. Lo anteriormente mencionado, se realiza utilizando un tono de voz suave y melódico de forma que se siga un ritmo lento. * · Luego, se iniciará la sesión preguntando ¿Cómo las actividades agradables ayudaron a sentirte mejor? Recordando la psicoeducación brindada en la sesión pasada. Por medio de una lluvia de ideas. * · Asimismo, se introducirá el tema de la organización dentro de su vida cotidiana, con el fin de planificar una actividad agradable semanalmente, preguntando: * ¿Cómo te organizas? ¿Cómo se puede planificar y organizar el tiempo? ¿Cómo puedes usar tus pensamientos y emociones para ayudar a planificar tu día y disfrutar de una actividad agradable? ¿Cuáles son los obstáculos que se pueden presentar o impedimentos a la actividad agradable? ¿Cómo se pueden solucionar? * · Preguntas autoconcepto y autoestima: * ¿Quién nació hoy? ¿cómo es esta persona? ¿Cuáles son sus fortalezas? ¿cuáles son debilidades? ¿Qué le gusta? ¿que no le gusta? ¿Qué lo/a define? ¿hacia dónde va? ¿Quién cree que es por lo que dice su madre? ¿quién cree que es por lo que dice su padre? ¿Cómo lo tratan otras personas? ¿Quién desea ser? ¿Qué posibilidades tiene? ¿Qué obstáculos tiene? ¿Qué hará para superar esos obstáculos?   4. Preguntas: resolución de dudas o consultas de parte de la paciente. De igual forma, se explicará el propósito de la sesión y el plan paralelo. (5 minutos)  5. Despedida: se le dará la despedida al paciente y se le acompañará a la sala de espera. (5 minutos) | | | Hojas de papel Bond, lápiz, borrador, sacapuntas. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le solicitará al paciente realizar una actividad agradable tanto con su grupo de amigos como su familia. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| 1. Explicación de las instrucciones de la prueba: la terapeuta le explicará al paciente que dibujara lo siguiente (áreas de evaluación):  * inteligencia emocional * rasgos de ansiedad * dinámica familiar  1. Se responderán las dudas que tenga el paciente. 2. Material completo: hoja, borrador y lápiz.   Asimismo, por medio del examen del estado mental se evaluarán las siguientes áreas: aspecto general y conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y afecto, así como, contenido del pensamiento y funciones del sensorio. | | | | |