|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Daniela Ortega Escobedo | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.J.U.S. | | | |
| **Fecha del plan** | 12 de octubre 2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir el trastorno depresivo persistente (distimia) con ansiedad moderada-grave de una adolescente de 13 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Intervenir con la paciente y enseñarle técnicas de reducción de estrés. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Estrés, planificación y alimentación. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Se saludará a la paciente, se le dará la bienvenida, se le preguntará sobre su semana y su día. (5 min) 2. Desarrollo de la sesión/Evaluación: Se le enseñará a la paciente la técnica de reducción de estrés, la planificación y gestión de tiempo y las pautas y hábitos de estudio.(50 min) 3. Cierre: Se le preguntará a la paciente si tiene alguna pregunta o algún tema en específico que le gustaría abordar en la siguiente sesión. (3 min) 4. Despedida: se despedirá a la paciente y se le recordará de la próxima sesión. (2 min) | | | Computadora para tomar apuntes, hojas y lapicero para las pruebas y entrevista. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Durante la semana poder llevar una vida balanceada (comer saludable, hacer ejercicio y dormir 8hr).  Seguir realizando la ténica de verse frente al espejo y repetirse la lista. | | | Cuaderno y lapicero para tomar apuntes. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará un examen mental de la paciente para ir evaluando su progreso durante cada sesión.  El examen mental incluye áreas como conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y el pensamiento (alucinaciones, obsesiones y/o fobias).  \*\*\*\* Persigue enseñar a la paciente aquellas variables sobre las que las personas podemos incidir como son mantener una dieta equilibrada, descansar lo suficiente, realizar ejercicio físico moderado, planificar y organizar el tiempo, entre otras, para conseguir prevenir o reducir la ansiedad y el estrés. | | | | |

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