|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 09-10-2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Aprender a controlar los estímulos que le provocan ansiedad | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Según Aaron Beck (1985), refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas. Igualmente, Lang (2002), expone que es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenaza o peligros. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.):** Conectarse por medio de la plataforma *OliviaHealth y Zoom*, recibir a la paciente realizándole preguntas sobre su día. 2. **Desarrollo de la Sesión (40 min.):** Se le realizarán algunas preguntas sobre lo que hizo esta semana, cómo le fue en el trabajo y en su casa, con el objetivo no solo de indagar sobre su rutina, sino que también para fortalecer el *rapport* con la paciente.   Al recapitular sobre lo realizado la sesión pasada, se introducirá el tema discutiendo sobre la distracción y las maneras para controlar la ansiedad. Se analizará si la ansiedad disminuye o desaparece cuando se distrae. Se realizará una práctica breve donde deberá centrar su atención en sus sensaciones internas.  Se le solicitará a la paciente que identifique preocupaciones y/o pensamientos que son desagradables, incómodos e innecesarios. Luego, se le cuestionará que elija un periodo de preocupación de 15-30 minutos en el mismo lugar y a la misma hora (tomar en cuenta de que no sea al final del día).  Cuando comience a surgir la preocupación excesiva y/o pensamientos intrusivos, indicarle que trate de “posponerlos” para el período elegido y se concentre en lo que sucede en el presente. cuando llegue el período elegido, permitirse sentirse preocupada, sin embargo, debe tomarse este tiempo también para pensar y aplicar estrategias aprendidas.  Finalmente, se realizará una serie de auto instrucciones (frases o mensajes que se dirigirá a ella misma para afrontar adecuadamente el pánico). Leerlas cuando comiencen a aparecer los síntomas, lo que la ayudará a aterrizarse en lo que sucede, y lo que puede hacer para afrontar la situación.  Las frases pueden ser: *puedo utilizar respiración, distracción, relajación o auto instrucciones, pero lo mejor es que no evite las sensaciones y que me limite a pensar de forma razonable. Pensar, actuar y sentir, del modo más sano. Piensa en lo feliz que estarás cuando controles el pánico por ti misma, etc.*   1. **Cierre (10 min**.): Para finalizar, se le agradecerá su cooperación y se le cuestionará si tiene alguna duda personal o si quisiera agregar algo sobre lo trabajado anteriormente. De igual forma, se realizará una retroalimentación de lo trabajado y algunas recomendaciones (si es necesario) para la semana. 2. **Despedida (5 min.):** Se despedirá amablemente y haciendo énfasis en que se le espera para la próxima sesión. Se le agradecerá por su tiempo, y de igual modo, se le indicará que cualquier duda pueden consultar a la clínica o conmigo. | | | Lápiz  Lapicero  Expediente clínico  Hojas en Blanco | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Realizar el ejercicio de distracción, haciendo respiraciones profundas, para luego, acudir a una fuente de apoyo como distracción. Igualmente, anotar las situaciones, emociones y pensamientos generados. | | | --- | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * **Ansiedad**: está relacionada con el estrés ambiental que sufren las personas en su día a día. Igualmente, se puede dar por el miedo que existe en el ser humano al futuro y, lo que éste le puede deparar, así como, el miedo y rechazo a los cambios. * **Control de estímulos:** Esta técnica tiene como objetivo, que la paciente adquiera de manera progresiva un control sobre las preocupaciones, en lugar de que se sienta agobiada por ellas. Cabe resaltar que, esta estrategia es temporal, dado que se utiliza | | | | |

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