|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 30-10-2021 | **N°. de sesión** | | 14 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Instruir el entrenamiento en solución de problemas como herramienta para canalizar sus preocupaciones, junto a aprender a hacer uso de herramientas para comunicarse asertivamente con otros. | | | |
| **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 comenzará la sesión con un ejercicio breve de respiración, con el fin de que la paciente pueda bajar su nivel de ansiedad, preocupación y/o angustia. Así como, pueda centrarse en el presente.  Se enfocará la sesión en facilitar el afrontamiento de situaciones de conflicto y estrés, por medio de fases: orientación hacia el problema, definición concreta del problema, generación de posibles soluciones, examinar ventajas y desventajas de las soluciones, elección de solución, poner en práctica la solución y evaluación de resultados.  Seguidamente, se realizará una introducción de cómo las relaciones interpersonales pueden llegar a influenciar el estado de ánimo. Analizando cómo los pensamientos afectan en las actividades que participa, el apoyo que puede tener de otros y su relación interpersonal.  Posteriormente, se introduce el tema de comunicación asertiva, así como, las diversas técnicas y el beneficio que puede tener al desarrollar dichas destrezas al momento de establecer una relación de amistad, noviazgo, familiar, etc. Instruir sus derechos asertivos y las diversas maneras de utilizar la comunicación asertiva   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** | |
| Hacer uso de las fases para solucionar un problema, anotar resultados junto a pensamientos y emociones surgidas. Escribir una carta dirigida hacia su versión del pasado.  Hacer uso de lo aprendido en la sesión y anotar los pensamientos y emociones que mantuvo durante la situación y proponerse expresar sus emociones de manera más asertiva para el momento de comunicarse. | | | --- | |
| **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. * **Reestructuración cognitiva: S**e basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente, por medio de diversos métodos que lo ayuden a identificar sus propios patrones de pensamiento y su influencia sobre el día a día. Para luego, generar juntas, diversas alternativas cognitivas más adaptables y funcionales para la paciente. | | | | |

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