| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Isabella Saravia | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G. | | | |
| **Fecha del plan** | 22/04/2022 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos ansiosos de una mujer de 19 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar psicoeducación acerca de los distintos estilos de afrontamiento para que la paciente pueda identificar si los utiliza de una forma funcional o no.  Adicional a eso, se busca ayudar a la paciente a cambiar cualquier hábito de afrontamiento que pueda afectar negativamente su vida identificando su forma de enfrentar los problemas y proporcionando una alternativa asertiva. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se busca brindar información acerca de los distintos estilos de afrontamiento, resaltando que ninguno es “malo”, pero debe ser funcional para la paciente. Además, se identificarán los estilos de afrontamiento más utilizados por la paciente y se le ayudará a utilizarlos de una forma asertiva. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Saludo y revisión de tarea (10 minutos):** Se conecta al link, y se hablará acerca del plan paralelo y lo que la paciente logró realizar con las instrucciones dadas. El plan paralelo pasado consistía realizar actividades fuera de la rutina de la paciente. * **Terapia (40 minutos):** * Se iniciará la terapia enseñándole a la paciente acerca de los distintos estilos de afrontamientos, estos son:   1. Confrontación   2. Planificación   3. Distanciamiento   4. Autocontrol   5. Aceptación de responsabilidad   6. Escape-evitación   7. Reevaluación positiva   8. Búsqueda de apoyo social * Para ello, se utilizará un documento con el nombre y definición de cada uno y la paciente debe indicar cuáles cree que van juntos. * Luego, se busca preguntarle cuál cree que es el estilo de afrontamiento que predomina mayormente en su vida y trabajarlo, dándole una alternativa más asertiva. * **Despedida (10 minutos):** Se da la despedida y se resuelve cualquier duda acerca de la terapia. Además, se le otorgarán instrucciones sobre la realización del siguiente plan paralelo. | | | Cuaderno de notas, examen del estado mental y lapicero. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Hacer una evaluación de las distintas áreas de su vida. Incluirá el área social, área intrapersonal, ámbito familiar, ámbito académico y cualquier otra área que desee.  El objetivo de este plan paralelo es ayudar a la paciente a identificar cualquier problema que pueda haber en las diferentes áreas de su vida y discutirlo en la próxima terapia. | | | Puede realizarse en formato virtual o físico. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluarán los estilos de afrontamiento que utiliza la paciente en su día a día y cuál es el que prevalece por encima de todos. Además, se observará su conciencia ante los problemas y ante sus distintas conductas. | | | | |

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