|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Isabella Morales | | | |
| **Iniciales del paciente** | N.A.C.L | | | |
| **Fecha del plan** | 20 de abril del 2021 | **N°. de sesión** | | 4 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición actual de un adolescente de 19 años por medio del Inventario de Depresión de Beck (BDI) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).  Disminuir los rasgos de ansiedad de la paciente por medio del Entrenamiento de Autoinstrucciones | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Evaluar el estado emocional, la gravedad, intensidad sintomática, y los síntomas ansiosos de la paciente por medio del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).  Evaluar el estado emocional, la gravedad, intensidad sintomática, y los síntomas depresivos de la paciente por medio del Inventario de Depresión de Beck (BDI).  Disminuir los rasgos de ansiedad de la paciente por medio del Entrenamiento de Autoinstrucciones cuyo objetivo es modificar el diálogo interno y facilitar el afrontamiento a una determinada tarea. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | - Aspectos inconscientes: indagar sobre contenidos reprimidos apartados de la conciencia de la paciente  - Autoconcepto: conocer la percepción de la paciente sobre sí misma, incluyendo sus ideas, imágenes y creencias  - Área familiar para conocer la dinámica en casa y las relaciones entre ellos  - Área social para indagar las relaciones interpersonales y cómo percibe a su ambiente  - Personalidad: conocer los rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de la paciente  - Ansiedad: indagar sobre los síntomas ansiosos clínicamente significativos y en qué áreas de su cuerpo se manifiestan  - Depresión: identificar si la paciente presenta algún episodio depresivo. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se recibirá a la paciente en la plataforma en línea Olivia Health. Luego, se procede a preguntarle cómo está. Asimismo, establecer rapport con la paciente preguntándole acerca de su día. El objetivo es fortalecer la alianza terapéutica junto a la paciente, tratando de conocer sus gustos e intereses y preguntarle de su semana (7 minutos). 2. Actividad: se procede a aplicar el Inventario de Depresión de Beck (BDI), el cual es un cuestionario autoaplicado que evalúa un amplio espectro de síntomas depresivos, la gravedad de ellos, y su intensidad sintomática. (12 minutos)   Después, aplicar el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el cual evalúa los síntomas ansiosos de la paciente y la gravedad de estos. Este consta de 21 enunciados en los cuales la paciente tendrá que indicar cuáles síntomas ha experimentado en las últimas semanas (8 minutos).  Luego, se procede a enseñar la técnica de Entrenamiento de Autoinstrucciones, la cual permite la modificación o sustitución de las autoverbalizaciones internas que el sujeto utiliza antes, durante y después de enfrentarse a una situación aversiva, por otras verbalizaciones más adaptativas. Primero, se inicia con una fase educativa, enseñarle a la paciente la importancia que tienen las verbalizaciones negativas que le llevan a tener menor confianza en sí mismo, o que le estaban impidiendo alcanzar los objetivos. Segundo, se empieza a identificar las verbalizaciones (dialogo interno) de la paciente en el momento que está sintiendo ansiedad. Por ello, habrá que preparar un contexto favorable donde podamos exponerle a una situación ansiógena pero que a su vez podamos controlar.  Tercero, se elabora un listado de posibles autoverbalizaciones para que la paciente pueda decirse aquellas frases más adecuadas para afrontar la situación ansiógena, pero siempre adaptadas a la fase en la que se encuentre. Estas incluyen: Autoinstrucciones de preparación, Autoinstrucciones de confrontación, Autoinstrucciones de afrontamiento en momentos críticos, Autoinstrucciones de resolución y autorrefuerzo (35 minutos).   1. Cierre: despedirse de la paciente, deseándole un buen día. Agendar la próxima cita y explicarle que la otra semana se estará nuevamente realizando pruebas (3 minutos). | | | Computadora, lápiz, hoja en blanco, bolígrafo, Inventario de Depresión de Beck, Inventario de Ansiedad de Beck. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Practicar el entrenamiento de autoinstrucciones durante la semana, especialmente cuando una situación que le provoca ansiedad vaya a suceder. | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| - Examen del estado mental: evaluación que involucra múltiples aspectos de la función cognitiva, como los siguientes: orientación en tiempo, espacio y persona, atención y concentración, memoria, habilidades verbales y razonamiento.  - Entrevista estructurada para adultos: tiene como objetivo indagar información de la historia clínica sobre la paciente.  - Inventario de Ansiedad de Beck (BAI): es un cuestionario autoaplicado de 21 ítems que describen síntomas de ansiedad. Se centra en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad, estando sobrerrepresentando este componente. Es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos, y para evaluar la gravedad de síntomas ansiosos.  - Inventario de Depresión de Beck (BDI): es un cuestionario autoaplicado de 21 ítems que evalúa un amplio espectro de síntomas depresivos. Cada ítem consiste en varias frases autovalorativas que el entrevistador lee y el paciente debe seleccionar la que mejor se adapte a su situación. Evalúa la gravedad e intensidad de los síntomas depresivos ordenadas de menor a mayor gravedad. | | | | |