|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 25 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | 10 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | |
|  | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Profundizar en la técnica de relajación asignada con anterioridad e implementar la relajación progresiva de Jacobson por medio de un vídeo con el objetivo de que la paciente tenga alternativas de relajación y un tiempo para ella en el cual su único enfoque sea reducir la ansiedad. | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Historia clínica: conocer el fondo de vida de la paciente para realizar el plan general de las sesiones en clínica, lo cual abarca evaluación e intervención. * Ansiedad: afrontar la inquietud, temores, angustias e inseguridades en la paciente que suceden como consecuencia de un afrontamiento negativo a la realidad. * Relajación: educar en los beneficios de la respiración diafragmática y la forma en la que esta influye en la reducción de estrés y ansiedad. | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** |
| 1. **Saludo y valoración del estado anímico (5 minutos):** Se dirigirá a la paciente en la sala virtual y se realizarán los saludos necesarios. Posteriormente, el terapeuta motivará a la paciente a realizar un breve resumen de la sesión anterior como medio introductorio a la sesión presente. Adicionalmente, se analizará el estado de ánimo de la paciente por medio de una breve conversación coloquial. 2. **Revisión de tareas, establecimiento de agenda y desarrollo general de la sesión (45 minutos):** Se dedicará el tiempo restante a revisar el plan paralelo asignado en la sesión anterior (estructura de la ansiedad) para poder profundizar en cómo esta técnica a lo largo de las sesiones ha tenido un impacto positivo en el tratamiento y se dará por concluido el aprendizaje de la misma. Posteriormente, se trabajará en la psicoeducación de la relajación progresiva de Jacobson como una actualización del repertorio de técnicas de relajación enseñadas anteriormente (respiración 478 y respiración diafragmática). Esto se hará por medio de un vídeo de relajación guiada, en el cual la paciente podrá opinar de forma posterior sobre como lo ha percibido. Asimismo, se abrirá un espacio de dialogo para determinar el efecto de la relajación en la sintomatología de la paciente y en cómo esta nueva técnica puede resultar benéfica con el mismo fin. 3. **Asignación de plan paralelo y breve retroalimentación (5 minutos):** Se marcará el final de la sesión de forma profesional a la hora estipulada tras haber asignado el plan paralelo de volver a realizar registros de relajación, solamente que esta vez estarán basados en las sensaciones anteriores y posteriores a la práctica de la relajación progresiva de Jacobson. Asimismo, se resolverá cualquier duda que la paciente tenga sobre la sesión, futuras sesiones o el mismo plan paralelo. 4. **Despedida (5 minutos):** Se le animará a la paciente a volver a sus sesiones y que no olvidé la puntualidad y constancia de las mismas. Una vez realizado, ambos se despedirán cordialmente y se dará por acabada la sesión. | | | * Formato del examen del estado mental * Lapicero * Hojas en blanco * Plataforma *BlackBoard Collaborate* * Plataforma *YouTube* (https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\_fCM) * Tablas de registro de asignada por el terapeuta * Plataforma *YouTube* (https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\_fCM) |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** |
| **Registro de Relajación:** tras psicoeducar en la relajación progresiva de Jacobson y en cómo esta puede reducir la activación fisiológica de la ansiedad, se le pedirá a la paciente que lleve un registro.  Se pedirá a la paciente que realice esta actividad con el vídeo utilizado en sesión (https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\_fCM).  En este registro se le pedirá a la paciente que al practicar esta relajación pueda escribir como se sentía antes y después de su práctica, esto con el fin de que la misma pueda determinar el efecto de la relajación sobre sus síntomas y se pueda discutir en la siguiente sesión. | | | * Tabla de registro de asignada por el terapeuta |
| **Área de evaluación** | | | |
| **Examen del estado mental:** técnicaque verifica las facultades de pensamiento de una persona y determina la relación de estas con el problema planteado en clínica. Verifica los siguientes aspectos del paciente:   * Aspecto general y conducta * Características del lenguaje * Estado de ánimo y afecto * Contenido del pensamiento * Funciones del sensorio * Autocognición y juicio | | | |