|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 8 de abril del 2021 | **N°. de sesión** | 11 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | |
|  | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Educar a la paciente en el retraso de conducta en el control estimular y enseñarle usos prácticos del mismo que apliquen a su sintomatología ansiosa con el fin de brindarle una herramienta adicional dentro de las otorgadas anteriormente que pueda contribuir a reducir su 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. | | |
| **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 misma 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 referida 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 (registro de relajación[on) para poder profundizar en cómo esta técnica impactó en la sintomatología. Posteriormente, se trabajará en la psicoeducación lo que es el tiempo estimular, específicamente el retraso de conducta, que consiste en que en el momento en que un pensamiento intrusivo que podría generar ansiedad moderada (suficientemente elevada como para intervenir en la actividad que la paciente este realizando) se presente, la paciente deberá postergarlo por un tiempo determinado (20 minutos aproximados) para pensar en ello solamente en ese “tiempo de ansiedad”. Esto hará que la intensidad inicial del síntoma sea menor y que la sintomatología no afecte la cotidianeidad de la paciente. 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 practicar el control estimular en su semana cuando la ansiedad demuestre una activación disfuncional con sus actividades. Se le pedirá que mantenga un sencillo registro de cómo esta actividad ha beneficiado la aparición de los síntomas y de discutirá en la siguiente sesión. 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 del proceso de intervención. 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* |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** |
| **Control Estimular (Retraso de conducta):** se le pedirá a la paciente que practique esta técnica a lo largo de su semana.  La misma consiste en postergar la sintomatología y cognición característica de la ansiedad a un tiempo del día en el que estas manifestaciones no interfieran en sus actividades.  Al postergar la ansiedad se logra que la intensidad de la misma pierda efecto y por lo tanto la paciente pierda credibilidad sobre cómo la misma puede tener control sobre su vida.  La paciente ha de anotar cómo se siente después de tener su “tiempo de ansiedad” programado y que cambios nota en la misma ansiedad por medio de la aplicación de esta técnica. | | | * 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 | | | |