|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 14 de octubre 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:** | Psicoeducar a la paciente sobre las áreas fundamentales de las habilidades sociales y poner en práctica la técnica del banco de niebla para poder observar sus conductas pasivas y como solucionarlas asertivamente. | | |
| **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. * Asertividad: educar a la paciente en como las conductas pasivas y agresivas en la comunicación son poco funcionales para poder expresar las propias creencias y deseos. | | |
| **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 iniciará de manera formal la sesión, realizando la actividad planeada, siendo esta la de la elaboración de la técnica del banco de niebla. Esta actividad se llevará a cabo con el uso de hojas en blanco, donde se utilizarán eventos cotidianos hipotéticos que la paciente deberá plantear desde una postura pasiva, agresiva y asertiva. Posteriormente, se motivará a la paciente a ver que conductas son las que replica con mayor frecuencia y como podría entrenar su asertividad. 3. **Asignación de plan paralelo y breve retroalimentación (5 minutos):** Se marcará el final de la sesión de forma profesional a la hora estipulada asignando el plan paralelo de realizar en su casa la actividad realizada en clínica, pero esta vez aplicado a su vida real y tomando en cuenta las tres áreas fundamentales del asertividad: autoafirmación, expresión negativa y expresión positiva. 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** |
| **Banco de Niebla**: Se asignarán cuadros sobre la técnica del banco de niebla a la paciente, donde esta vez deberá usar ejemplos de su vida diaria para poder analizarlos desde el punto de vista, pasivo, agresivo y asertivo.  Adicionalmente, en el asertivo deberá ahondar en los siguientes aspectos:   * La autoafirmación: Consiste en defender nuestros derechos y expresar nuestras propias opiniones. * La expresión de sentimientos negativos: Nos permite manifestar nuestro desacuerdo o desagrado de forma adecuada. Así como gestionar las críticas tanto recibidas como emitidas. * La expresión de sentimientos positivos: Que nos permite comunicar agrado o afecto hacia los otros. | | | * 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 | | | |