| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 12 de agosto del 2021 | **N°. de sesión** | 3 |
| **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 la autocompasión como método para establecer límites por medio del establecimiento de patrones de cuidado que incluyen tanto acciones fuertes y protectoras hacia uno mismo así como acciones reconfortantes y nutritivas. | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Ansiedad: hacer introspección en como la necesidad de control puede manifestarse en conductas impulsivas que generen mayor consecuencia que beneficio a largo plazo. * Límites: hacer que la paciente reestructure la forma en la que permite que los factores estresantes la afecten negativamente por medio del aprendizaje de como los límites son una forma de autocuidado. | | |
| **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 su semana 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 para psicoeducar a la paciente en lo que son los límites y como estos son una forma de compasión hacia sí misma. Tras esto, se educará en los límites de cuidado personal y de protección personal. Ante una situación de estrés o ansiedad generados por un factor específico (como una persona) deben establecerse límites en función de cuanto se permite que la otra persona influya sobre el sentir y actuar propio. De ese modo, iniciará educándose en patrones de cuidado personal que pueden servir para establecer un límite con las emociones sentidas en el momento en cuestión. 3. **Asignación de plan paralelo y breve retroalimentación (5 minutos):** Se marcará el final de la sesión de forma profesional a la hora estipulada y se resolverá cualquier duda que la paciente tenga sobre la sesión o del proceso terapéutico en general. 4. **Despedida (5 minutos):** Se le animará a la paciente a volver a su última sesión y que no olvidé la puntualidad de la misma. Una vez realizado, ambos se despedirán cordialmente y se dará por acabada la sesión. | | | * Lapicero * Hojas en blanco * Plataforma *Zoom* |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** |
| **Registro de límites (autocuidado)**: Se le asignará a la paciente que registre los patrones de autocuidado que realice en el día cuando las interacciones con su ambiente le generen emociones que no le permitan continuar con su rutina diaria. En estos deberá considerar:   * Una situación difícil (la que activa la emoción en cuestión) * Una actividad de autocuidado por cada aspecto   + Reconfortar: ¿Qué puedo hacer para cuidar de mis necesidades emocionales?   + Calmar: ¿Qué puedo hacer para sentirme físicamente más calmado y a gusto?   + Validar: ¿Qué puedo decirme para validar mis emociones? | | | * Hojas en blanco o cuaderno * Hoja de los aspectos del autocuidado |
| **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 | | | |