|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 2 de septiembre del 2021 | **N°. de sesión** | 6 |
| **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 a eliminar los juicios de valor negativos sobre si misma a partir de acciones que le generan arrepentimiento. De ese modo, enseñar a la referida a evaluar sus acciones, más no a sí misma como un todo, con el fin de establecer los límites con ella misma por medio de la autocompasión. | | |
| **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 la importancia de evaluar las acciones, más no juzgarse a ella como un todo por las mismas. De ese modo, en línea con la autocompasión, se le educa a la paciente en que, ante los conflictos y errores hay una forma de actuar que establece límites que protegen su salud mental. Verse a sí misma como menos por una debilidad o falla o como superior por las fortalezas propias no es una forma asertiva de actuar con uno mismo ni con el ambiente. De ese modo, se educa en que una persona no es mala cuando comete una acción deplorable, sino que solo es una persona que hizo un acto malo. Así, se trabaja sobre mejorar los aspectos sin culparse o condenarse a uno mismo. Así, se identifican las áreas de mejora sin tener que definirse a sí mismo por ellas.   También se realizará un ejercicio (que también se dejará de plan paralelo) en el cual se le pedirá a la paciente que escriba cinco actos de los que se arrepiente a la fecha. Luego, se le preguntará que piensa de ella misma en función de estos actos, para luego educarla en que debe transferir este sentir negativo a los actos únicamente y no a toda ella como persona.   1. **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. 2. **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** |
| **Evaluación de la conducta**: Se le asignará a la paciente una tabla en la cual debe registrar de forma cotidiana un error o arrepentimiento de su día. Posteriormente debe anotar la evaluación que ha hecho sobre sí misma, para posteriormente evaluar la acción, más no a su persona. | | | * Hojas en blanco o cuaderno * Tabla de la evaluación de la conducta |
| **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 | | | |