|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | | |
| **Fecha del plan** | 4 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Instaurar creencias racionales y diálogos de afrontamiento en la paciente una vez que ya la misma ya conoce las consecuencias emocionales y conductuales de sus pensamientos catastróficos que, finalmente, le generan 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 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 utilizar el plan paralelo asignado en la sesión anterior (cuadro ABC de Ellis) para poder profundizar en cooperación con la paciente en las consecuencias de sus pensamientos catastróficos a nivel emocional y conductual. Posteriormente, se van a implementar creencias racionales que combatan el poder que este tipo de cogniciones tienen sobre la paciente, siendo así la actividad de esta sesión la de la ampliación del cuadro cognitivo ABC de Ellis, implementando las letras D de discusión, E de creencia racional efectiva y F del sentimiento derivado de esta nueva creencia. 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 del registro ABCDEF trabajado durante la sesión, en el cual va ahondar en el afrontamiento de la irracionalidad de su pensamiento catastrófico y los nuevos sentimientos derivados de ello. 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 * Plataforma *BlackBoard Collaborate* * Programa *Microsoft Word* | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Auto-registro ABCDEF:** se le pedirá a la paciente que, a lo largo de su semana, registre a lo largo de su día las preocupaciones que vaya sufriendo y anote las circunstancias de su aparición y sus consecuencias emocionales y conductuales (como fue asignado la semana pasada). Además, se le pedirá que refute sus creencias irracionales contrastándolas con la realidad, instaurando así pensamientos alternativos que sean efectivos, funcionales y racionales y, por último, registre los nuevos sentimientos derivados.  Esto con el objetivo de que la paciente, tomando un panorama de su estructura cognitiva, pueda cuestionarla con evidencia realista y, de ese modo, eliminar poco a poco los pensamientos catastróficos que suceden en su día a día, así como tomar responsabilidad sobre las cosas que si están bajo su control. | | | * 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   **Pensamientos catastróficos:** por medio de las técnicas aplicadas en sesión, se pretende reducir la aparición de las cogniciones características de la ansiedad, que tienden a ser de naturaleza anticipativa y temerosa, impidiendo realizar una acción por miedo al fracaso o por quedar mal con otras personas al no lograr lo propuesto. | | | | |

Firma / Sello de asesora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_