|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 18 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | 9 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | |
|  | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Establecer una jerarquía de circunstancias que tienden a generar ansiedad en la paciente para poder determinar cuáles deberían ser practicadas dentro del espacio terapéutico dentro de un esquema de ansiedad para concluir con la enseñanza de esta técnica. | | |
| **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 revisar el plan paralelo asignado en la sesión anterior (registro de relación) para poder profundizar en como la implementación de esta técnica puede reducir exponencialmente la aparición de la ansiedad. Posteriormente, se trabajará en la realización de una jerarquía de factores que puedan generar la ansiedad. Se irán anotando estos factores en una hoja mientras se dialoga con la paciente y posteriormente se analizarán los primeros en la lista por medio de la estructura de la ansiedad anteriormente trabajada. 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 volver a realizar estructuras de la ansiedad, esta vez no basadas en eventos de su semana, sino en los ítems de su jerarquía, con el fin de tener un panorama amplío de la forma en la que puede reaccionar de forma racional a estas circunstancias que pueden generar ansiedad. 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** |
| **Estructura de la Ansiedad:** Con base a los aprendizajes obtenidos a partir de los debates sobre las creencias irracionales, se le brindará a la paciente un mapa mental en el cual podrá contrastar las consecuencias (emocionales, conductuales, fisiológicas y pos-cognitivas) de sus creencias irracionales contra las racionales.  Esta tarea parte como una versión sencilla y reducida del cuadro asignado con anterioridad (ABCDEF), donde solo se ahonda en los aspectos de la adversidad (confirmable, inferencial, perceptible) y en cómo estos pueden ser utilizados para crear cogniciones funcionales.  En el caso de este plan paralelo, se hará énfasis en la realización de esquemas basados en la jerarquía de ansiedad realizada en sesión con el fin de tener implementadas las técnicas de afrontamiento en caso alguno de los ítems se hiciese realidad. | | | * 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 | | | |

-

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