



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Isabella Saravia		
Iniciales del paciente	S.O.		
Fecha del plan	26/03/2022	N°. de sesión	9
Objetivo general	Disminuir los síntomas ansiosos y depresivos en una mujer de 40 años.		
Objetivo de la sesión:	<p>Brindar psicoeducación para ayudar a la paciente a mejorar sus estilos de afrontamiento. Para ello, se le enseñarán cuáles son los distintos estilos de afrontamiento, dándole a entender cuáles son negativos y cuáles son positivos.</p> <p>Adicional a eso, se busca indagar en la paciente por medio de la escucha activa. Esto ayudará a S.O. a poder expresar lo que le preocupa, sentirse escuchada y valorada. Además, le permitirá conocer conflictos de su inconsciente que normalmente por sí misma llegaría a conocer con mayor dificultad.</p>		
Áreas a trabajar:	<p>En primer lugar se busca trabajar en los estilos de afrontamiento. Para ello, se le enseñará a la paciente acerca de los distintos estilos de afrontamiento ante una crisis, demostrándole que ninguno es completamente negativo, pero debe utilizarse con medida y balance.</p> <p>Al hablar de los estilos de afrontamiento, se le brindarán estrategias de relajación a la paciente en situaciones de crisis. Además, se definirán cada uno de los estilos y se le explicará en qué situaciones se utilizan.</p> <p>Por último, se trabajará en el autoconocimiento de la paciente, ayudándole a entender qué estilo de afrontamiento utiliza más y porqué.</p>		

Actividades de intervención	Materiales y recursos
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Saludo y revisión de tarea (10 minutos):</b> Se saludan la terapeuta y paciente, y se hablará acerca del plan paralelo y lo que la paciente logró realizar con las instrucciones dadas. El plan paralelo pasado consistía en realizar un listado de actividades que le parecieron agradables a la paciente.</li><li>● <b>Terapia (40 minutos):</b></li><li>● Se iniciará la terapia enseñándole a la paciente acerca de los distintos estilos de afrontamientos, estos son:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Confrontación</li><li>2. Planificación</li><li>3. Distanciamiento</li><li>4. Autocontrol</li><li>5. Aceptación de responsabilidad</li><li>6. Escape-evitación</li><li>7. Reevaluación positiva</li><li>8. Búsqueda de apoyo social</li></ol></li><li>● Para ello, se llevarán tarjetas recortadas en forma de memoria, con el estilo de afrontamiento y su definición. De modo que, la paciente debe recogerlos y utilizar su lógica para emparejar las palabras con su definición.</li><li>● Luego, se explicará a fondo cada uno, demostrándole que ninguno debe utilizarse al 100% y que todos son necesarios. Pero, no deben utilizarse en exceso. Por ejemplo, la confrontación puede ser útil para demostrar lo que sentimos a otra persona, pero debemos combinarla</li></ul>	<p>Cartas de estilos de afrontamiento, cuaderno de notas, examen del estado mental y lapicero.</p>

<p>con planificación para comunicar nuestras emociones de una forma asertiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por último, se cuestionará a la paciente cuáles estilos de afrontamiento son los que más utiliza en su vida y qué otras alternativas podría utilizar para resolver sus problemas.</li> <li>• <b>Despedida (10 minutos):</b> Se da la despedida y se resuelve cualquier duda acerca de la terapia. Además, se le otorgarán instrucciones sobre la realización del siguiente plan paralelo.</li> </ul>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Leer el libro: El poder de ser vulnerable de Brené Brown. En este texto se menciona la importancia de poder expresar nuestros sentimientos con las personas que nos rodean y mostrar nuestro lado vulnerable. Además, toma en cuenta el tema de la crianza y cómo se puede aplicar lo aprendido a la misma.</p> <p>Este plan tiene como objetivo ayudar a la paciente a entender la importancia de un grupo de apoyo y formas para poder disminuir sus niveles de desconfianza. Además, le otorgará estrategias para mejorar el estilo de crianza en sus hijos.</p>	<p>Computadora para poder leer el link en pdf del libro. Se le ha preguntado a la paciente y ella ha comentado que prefiere leer los libros de manera virtual, por lo que no se brindará el texto en físico.</p>
Área de evaluación	
<p>Se evaluarán los estilos de afrontamiento que utiliza la paciente en su día a día, así como la frecuencia de cada uno. Además, se observará el nivel de entendimiento que llegó a tener del tema y su capacidad para ofrecer alternativas a sus distintos estilos de afrontamiento.</p> <p>Adicional a eso, se utilizará el examen del estado mental para poder observar cualquier variación en la apariencia, expresión, higiene, etc, de la paciente.</p>	



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