|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 16-10-2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Modificar esquemas que predisponen a la paciente a tener una visión negativa de sí misma, del mundo y su futuro. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Según Aaron Beck (1985), refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas. Igualmente, Lang (2002), expone que es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenaza o peligros. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.):** Conectarse por medio de la plataforma *OliviaHealth y Zoom*, recibir a la paciente realizándole preguntas sobre su día. 2. **Desarrollo de la Sesión (40 min.):** Se le realizarán algunas preguntas sobre lo que hizo esta semana, cómo le fue en el trabajo y en su casa, con el objetivo no solo de indagar sobre su rutina, sino que también para fortalecer el *rapport* con la paciente.   Al recapitular sobre lo realizado la sesión pasada, se comenzará la sesión con un ejercicio breve de respiración, con el fin de que la paciente pueda bajar su nivel de ansiedad, preocupación y/o angustia. Así como, pueda centrarse en el presente.  Por medio del método socrático para realizar preguntas, ver la utilidad a corto y largo plazo de dichos esquemas, ya que algunos pueden “sentirse bien” a corto plazo, pero a largo plazo puede ser una creencia peligrosa y errónea, que creará vulnerabilidad. Listar las ventajas e inconvenientes de mantener una creencia en específico, neutralizar su creencia relacionada con la autoestima, para que pueda aceptarse sin depender de la aceptación de otros y los logros, demostrarle que la felicidad es algo gradual, transitorio y dinámico, así como, demostrar la existencia de círculos viciosos.  Realizar un análisis de lo aprendido en las sesiones. Haciendo consciente a la paciente en afrontar las sensaciones sin tratar de evitarlas. Hacerlo por fases: observar lo que piensa y siente (hacer uso de las técnicas para evitar el círculo vicioso), al sentir pánico se debe de trabajar para cambiarlo, afrontar sensaciones y temores irracionales*.*   1. **Cierre (10 min**.): Para finalizar, se le agradecerá su cooperación y se le cuestionará si tiene alguna duda personal o si quisiera agregar algo sobre lo trabajado anteriormente. De igual forma, se realizará una retroalimentación de lo trabajado y algunas recomendaciones (si es necesario) para la semana. 2. **Despedida (5 min.):** Se despedirá amablemente y haciendo énfasis en que se le espera para la próxima sesión. Se le agradecerá por su tiempo, y de igual modo, se le indicará que cualquier duda pueden consultar a la clínica o conmigo. | | | Lápiz  Lapicero  Expediente clínico  Hojas en Blanco | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le indicará que analice la veracidad de sus propios pensamientos, así como de lo que le dicen otros. Con el fin de poner a prueba lo aprendido en sesión. | | | --- | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * **Ansiedad**: está relacionada con el estrés ambiental que sufren las personas en su día a día. Igualmente, se puede dar por el miedo que existe en el ser humano al futuro y, lo que éste le puede deparar, así como, el miedo y rechazo a los cambios. * **Reestructuración cognitiva: S**e basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente, por medio de diversos métodos que lo ayuden a identificar sus propios patrones de pensamiento y su influencia sobre el día a día. Para luego, generar juntas, diversas alternativas cognitivas más adaptables y funcionales para la paciente. | | | | |

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