|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | H.G.M.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 23-10-2021 | **N°. de sesión** | | 13 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de una mujer de 32 años con trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Identificar diversas alternativas, actividades y metas que le permitan tener mayor control sobre su vida de tal forma que logre superar su estado de ánimo depresivo y ansioso. | | | |
| **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.  Se realizará una activación conductual. Donde enliste actividades potencialmente agradables (actividades que antes le gustaban, pero ha dejado de hacerlas por desmotivación o desinterés). Luego, enlistar actividades de dominio (actividades que le gustaría hacer).  Finalmente, se realizará la técnica de asignación de tareas graduales: se puede utilizar cuando sienta que una tarea es muy compleja (imaginarse dividiéndola en tareas de pequeños pasos). Obligándola a prestar atención a los detalles esenciales de dicha actividad, contrarrestar su tendencia a divagar y facilitar la realización al programarla paso a paso*.*   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 a la paciente, que durante la semana se proponga diferentes metas a corto plazo que pueda cumplir ya sea durante la semana o el mismo día. Anotarlas y traerlas para la siguiente 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_