|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ximena Xicará Aguilar | | | |
| **Iniciales del paciente** | MRBA | | | |
| **Fecha del plan** | 16/02/2022 | **N°. de sesión** | | 4 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición psicológica de una mujer de 59 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Analizar los niveles de ansiedad con los que actualmente está lidiando la paciente, por medio de para así tener una clara noción de los aspectos principales a trabajar. Así como mostrarle herramientas generales que puede utilizar en casa ante situaciones que le ocasionan ansiedad inmediata. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Fortalecer el *rapport* con la paciente al preguntarle acerca de su semana con el fin de darle la escucha que ha expresado que desea que se tenga hacia ella.  Conocer los niveles de ansiedad que actualmente maneja la paciente por medio de la Escala de Ansiedad de Hamilton.  Enseñarle a la paciente la estrategia de “Tiempo de posposición” de la ansiedad: su funcionalidad y modo de uso. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. SALUDO: (5 minutos)   Ingresar a la sala virtual y dar la bienvenida a la paciente.   1. DESARROLLO DE LA SESIÓN:   (10 minutos) Preguntarle a la paciente acerca de su  semana y el papel que jugó la ansiedad para ella en esta.  (20 minutos) Realizar con la paciente la Escala de Ansiedad de Hamilton, y evaluar con ella los resultados para conocer como sé encuentra su ansiedad en ese momento y trabajar en ello.  (20 minutos) Enseñarle a la paciente la estrategia de “Tiempo de posposición” de la ansiedad, realizar con ella un ejemplo hipotético en la sesión y solicitarle que lo practique en la semana.   1. CIERRE: (3 minutos)   Comentarle que la próxima sesión será el mismo día y hora, y que permanecerá igual semanalmente.  Mencionarle que el link será el mismo para todas las sesiones.  Explicarle que la siguiente semana se hará una corta evaluación y se iniciará con la intervención.   1. DESPEDIDA: (2 minutos)   Finalmente, despedirle. Cerrar la sesión virtual. | | | Escala de Hamilton para la Ansiedad (formato digital) | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Tiempo de posposición de la ansiedad, estrategia que consiste en que, al momento de detectar una situación causante de ansiedad, el o la paciente decide esperar de 10 a 15 minutos para sentir la ansiedad de manera centrada y focalizada, con la finalidad de que de esta manera pueda atender un momento específico a la ansiedad en vez de mantener prolongadamente este estado. | | | Calendario semanal para contar cuántas veces tiene necesidad de utilizar esta técnica en el día.  (Se le enviará por correo al terminar la sesión) | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental, el cual consiste en evaluar al entrevistado para conocer sus facultades pensativas y de personalidad sin utilizar pruebas directas o que el paciente se conozca evaluado, en este caso, realizar este examen a los padres será de ayuda para tener una idea de dónde proviene la paciente y a lo que se enfrenta.  Escala de Hamilton para la Ansiedad, la cual es una prueba psicométrica que evalúa los aspectos psíquicos, físicos y conductuales de la ansiedad, y que cuenta con un ítem que evalúa específicamente el ánimo deprimido. | | | | |

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