|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Gabriela Castillo | | | |
| **Iniciales del paciente** | C.S.Z.B. | | | |
| **Fecha del plan** | 12/04/21 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos distímicos y ansiosos en una mujer de 49 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fomentar la empatía, asertividad y tolerancia a situaciones que generan ansiedad o incomodidad. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Racionalización  Empatía  Tolerancia a la frustración | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Saludo  Desarrollo de la sesión:   * Psicoeducación acerca de la ansiedad, explicando a la paciente qué es, para que es útil, y en qué momento se vuelve patológica (10 min). * Entrenamiento en asertividad (pensar diferente): la paciente elegirá tres personas que le rodean, poniéndose en el lugar de cada una de ellas y valorando cuáles son sus gustos, cualidades, y qué piensan o sienten. Por último, definirá el papel que tienen en su relación, esto con el fin de abrir a la paciente a sentir empatía por quienes la rodean y comenzar a crear lazos afectivos profundos (25 min). * Entrenamiento para tratar con imágenes ansiogénicas: se utilizan las técnicas de completación, donde se le pide a la paciente imaginar situaciones temidas y que complete la catástrofe, para que vea que las consecuencias pueden no ser tan terribles, o que hay alternativas adaptativas (15 min).   Cierre  Despedida (5 min) | | | Material psicoeducativo | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Planificación de actividades acompañada: la paciente deberá elegir una actividad a la semana para compartir con un miembro de su familia, ya sea su esposo o alguno de sus hijos.  Aceptación de control limitado: para trabajar la tolerancia, se dejará como actividad de la semana que cuando haya sucesos que no se ajusten a lo que la paciente quiere, o que están fuera de su control, se imagine de manera humorística frotando la lámpara de Aladino o manejando una sala de control de mandos del universo, de esta manera la paciente debe recordar que no es omnipotente, y que el universo no debe complacerla sólo a ella todo el tiempo. | | | Papel y lápiz | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se utilizará el formato designado para evaluar el examen del estado mental del entrevistado. Este abarca las áreas de aspecto general y conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y afecto, contenido del pensamiento, funcionamiento sensorial y motor, funcionamiento cognoscitivo. | | | | |