|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Gabriela Castillo | | | |
| **Iniciales del paciente** | C.S.Z.B. | | | |
| **Fecha del plan** | 19/04/21 | **N°. de sesión** | | 13 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos distímicos y ansiosos en una mujer de 49 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Entrenar a la paciente en resolución de problemas. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Racionalización  Resolución de problemas  Asertividad | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Saludo  Desarrollo de la sesión:   * Enseñanza de técnicas de relajación muscular, respiración y autoinstrucción para regular el estado emocional de la paciente (15 min). * Entrenamiento para tratar con imágenes ansiogénicas: se introducirán las técnicas enseñadas anteriormente como componentes de defensa ante situaciones difíciles de tolerar para la paciente, imaginándose a sí misma en ellas, pero utilizando las habilidades de relajación aprendidas, evaluando sus distorsiones cognitivas y evaluando las respuestas alternativas para estas (10 min). * Proyección del tiempo: siguiente fase del entrenamiento, donde la paciente imaginará qué pasaría después de que se dé a cabo la situación poco tolerable, haciéndole a la paciente ver que las situaciones no pueden tener un resultado tan terrible, aparte generarle un momento de ansiedad o incomodidad (10 min). * Entrenamiento en resolución de problemas: se le enseña a la paciente a analizar los pro y contra de un problema específico, cuáles deben tomarse en cuenta, cuáles tienen más sentido para ella, posibles alternativas y consecuencias, con el objetivo de que consiga resolver dudas sin ponerse bajo periodos prolongados de angustia (20 min).   Cierre  Despedida (5 min) | | | Tabla de resolución de problemas basada en el modelo de conceptualización cognitiva, que incluye situación, significado, emoción, y conducta resultante, agregando posibles soluciones. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Poner en práctica las herramientas enseñadas durante la semana, intentando practicar por lo menos un ejercicio de relajación y respiración, y uno de autoinstrucción, utilizando la tabla de resolución de problemas para llenar los campos necesarios para buscar soluciones más fácilmente. | | | Papel y lápiz  Tabla en formato digital | |
| **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. | | | | |