|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 7 de octubre del 2021 | **N°. de sesión** | 10 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | |
|  | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Continuar dialogando con la paciente sobre la forma en la que se trata a si misma con base a experiencias previas, para luego cuestionarla en estos juicios y orientarla a un trato asertivo consigo misma. | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Ansiedad: hacer introspección en como la necesidad de control puede manifestarse en conductas impulsivas que generen mayor consecuencia que beneficio a largo plazo. * Límites: hacer que la paciente reestructure la forma en la que permite que los factores estresantes la afecten negativamente por medio del aprendizaje de como los límites son una forma de autocuidado. | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** |
| 1. **Saludo y valoración del estado anímico (5 minutos):** Se dirigirá a la paciente en la sala virtual y se realizarán los saludos necesarios. Posteriormente, el terapeuta motivará a la misma a realizar un breve resumen de su semana como medio introductorio a la sesión presente. Adicionalmente, se analizará el estado de ánimo de la referida por medio de una breve conversación coloquial. 2. **Revisión de tareas, establecimiento de agenda y desarrollo general de la sesión (45 minutos):** Se dedicará el tiempo restante para dialogar sobre la forma en la que se trata a sí misma cuando comete errores o cuando se siente triste.   Para ello se le pedirá que piense en momentos en los que un amigo cercano se ha sentido muy mal sobre sí mismo o cuando la has estado pasando muy mal. Luego se le preguntará en que forma respondería a dicha situación con su amigo y que lo escriba. Luego, se le pedirá que piense en momentos donde ella se ha sentido mal sobre sí misma y pasándola mal, siempre anotando lo pensado.  Tras analizar las diferencias en contenido y tono en ambas aproximaciones, se le hará la pregunta: ¿Qué factores o miedos entran en juego que hacen que te trates a ti misma y a otros de forma tan diferente?  Con eso hecho, se le pedirá que anote que cosas podrían cambiar en ella si se respondiera de la misma manera en la que típicamente le responde a un amigo cercano que está sufriendo.   1. **Asignación de plan paralelo y breve retroalimentación (5 minutos):** Se marcará el final de la sesión de forma profesional a la hora estipulada y se resolverá cualquier duda que la paciente tenga sobre la sesión o del proceso terapéutico en general. 2. **Despedida (5 minutos):** Se le animará a la paciente a volver a su última sesión y que no olvidé la puntualidad de la misma. Una vez realizado, ambos se despedirán cordialmente y se dará por acabada la sesión. | | | * Lapicero * Hojas en blanco * Plataforma *Zoom* |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** |
| **Registro de diálogo interno**: Se le asignará a la paciente que a lo largo de su semana, en unas hojas en blanco, procure anotar la forma en la que se habla a sí misma, con el fin de evaluar los cambios que se van dando de forma gradual en cuanto al trato consigo misma. | | | * Hojas en blanco o cuaderno |
| **Área de evaluación** | | | |
| **Examen del estado mental:** técnicaque verifica las facultades de pensamiento de una persona y determina la relación de estas con el problema planteado en clínica. Verifica los siguientes aspectos del paciente:   * Aspecto general y conducta * Características del lenguaje * Estado de ánimo y afecto * Contenido del pensamiento * Funciones del sensorio * Autocognición y juicio | | | |