|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Adriana Matheu Andrade | | | |
| **Iniciales del paciente** | K.G.S.P. | | | |
| **Fecha del plan** | 07/11/21 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición actual de una mujer de 40 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Evaluar el bienestar psicológico, mecanismo de defensa y a su vez, los hábitos asociados al estrés que la paciente presenta en la actualidad, con la finalidad de contrastarlos con su historial clínico. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Estrés | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Saludo (5 a 10 minutos):**  Se recibirá a la paciente en la entrada de Clínica UNIS, en donde se le explicará el objetivo de dicha sesión; mencionándole tanto la prueba psicométrica que será utilizada, como a su vez, la psicoeducación que se realizará.  **Desarrollo (Aproximadamente 45 minutos):**  Luego se le brindarán 15 minutos, para reflexionar sobre los podcasts que debió escuchar relacionados al estrés.  A partir de ello, se continuará dando una psicoeducación sobre el estrés y su relación con la ansiedad, como también, sobre los síntomas más habituales. A partir de ello, se realizará un “Termómetro del estrés”, en donde se tomará en cuenta los síntomas que la paciente manifiesta al hallarse en confinamiento y a su vez, aquellos que, de no ser identificados, podrían detonar nuevamente un malestar estomacal. Esto permitirá que logré disminuir los niveles de ansiedad que el confinamiento puede generar en ella. Por lo tanto, este estará conformado por tres estados emocionales, representados por los colores verde, amarillo y rojo. Los cuales significan:   * Verde: Hábitos y conductas que evidencian una estabilidad emocional y hallarse “bien”. * Amarillo: Hábitos, conductas y síntomas que evidencian una ansiedad y estrés leve; por ejemplo: dificultad para concentrarse, comer más o menos, aislarse o ser más social, etc. * Rojo: Hábitos, conductas, somatizaciones que son detonados por una ansiedad y estrés elevada.   La finalidad de ello, es que la paciente comprenda que la importancia de identificarlos en el estado amarillo, es no llegar al rojo.  **Perfil de estrés para adultos:**  (Giraldo, 2017)  Se proseguirá evaluando la condición actual asociada a los niveles de estrés, permitiendo hallar información relacionada a los hábitos de salud, red de apoyo social, fuerza cognitiva, estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, entre otros más. Permitiendo así, contrastar aquellos que presenta en una situación desafiante y agobiante, y aquellos que forman parte de su habitual. Logrando que la paciente identifique aquello que incrementa su malestar emocional, en situaciones de estrés. Para ello, se le explicará que esto es la finalidad de determinada evaluación y con base a ello, se dará inicio. | | | * Hoja en blanco. * Folder con psicoeducación.   **Perfil de estrés:**   * Hoja de respuestas. * Manual de aplicación. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Termómetro del estrés:**  **Objetivo:**  Comprender la importancia de identificarlos en el estado amarillo, para no generar aquellos del estado rojo, pues es aquel que desencadena una problemática emocional. Como a su vez, autoevaluar constantemente su estado emocional con el termómetro del estrés que se realizará en sesión.   * Verde: Hábitos y conductas que evidencian una estabilidad emocional y hallarse “bien”. * Amarillo: Hábitos, conductas y síntomas que evidencian una ansiedad y estrés leve; por ejemplo: dificultad para concentrarse, comer más o menos, aislarse o ser más social, etc. * Rojo: Hábitos, conductas, somatizaciones que son detonados por una ansiedad y estrés elevada. | | | * Folder de psicoeducación: Explicación sobre el estrés y su vinculo con la ansiedad. Como también, información sobre el termómetro. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Examen del estado mental:**  Será de gran importancia observar el aspecto de la paciente, ya que, puede llegar a presentarse una alerta. Entiéndase por rasgos de ansiedad y/o depresión, entre otras más.  Características del Lenguaje:  La forma de expresión ayudara a sustentar o eliminar cualquier sospecha, realizada a lo largo de la entrevista psicológica para adultos. Tanto la forma cuantitativa como la cualitativa, serán de gran ayuda.  Estado de ánimo y afecto:  De igual forma que la expresión verbal, el estado de ánimo que se logre observar por parte de la paciente, servirá para sustentar o rechazar cualquier diagnóstico. Será observable si el estado de ánimo presente es el adecuado para el contenido del pensamiento, como si el nivel de intensidad muestra ser el apropiado. Esto último es fundamental, pues tomando en cuenta su historial, la paciente no gestiona apropiadamente sus emociones, generando una psicosomatización.  Contenido del pensamiento:  Dentro de esta área, se podrá indagar acerca de qué tipo de pensamiento la paciente suele presentar; como a su vez, si éste es aquel que refuerza y detona una mayor problemática emocional.  Funciones del sensorio:  Las funciones, tal y como, atención, concentración y memoria, permitirán descartar o rechazar sospechas como ansiedad y/o depresión. Las cuales, son de gran relevancia para el caso de la paciente. | | | | |

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