|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | |
| **Fecha del plan** | 11 de marzo del 2021 | **N°. de sesión** | 8 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | |
|  | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Tras analizar el plan paralelo asignado en la sesión anterior, psicoeducar en las autoinstrucciones y la respiración diafragmática con el fin de que las creencias racionales puedan ser alcanzadas de forma más eficiente al implementarlas al disminuir la somatización de la ansiedad. | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Historia clínica: conocer el fondo de vida de la paciente para realizar el plan general de las sesiones en clínica, lo cual abarca evaluación e intervención. * Ansiedad: afrontar la inquietud, temores, angustias e inseguridades en la paciente que suceden como consecuencia de un afrontamiento negativo a la realidad. * Relajación: educar en los beneficios de la respiración diafragmática y la forma en la que esta influye en la reducción de estrés y ansiedad. | | |
| **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 paciente a realizar un breve resumen de la sesión anterior como medio introductorio a la sesión presente. Adicionalmente, se analizará el estado de ánimo de la paciente 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 a revisar el plan paralelo asignado en la sesión anterior (esquema de la ansiedad) para poder profundizar en como la implementación de creencias racionales puede reducir exponencialmente la aparición de la ansiedad. Posteriormente, se educará en la respiración diafragmática por medio de un vídeo breve en *Youtube* tras explicarle a la paciente que este tipo de relajación reduce la activación fisiológica de sus síntomas y la ayudan a permanecer en el presente. Posteriormente se educará en lo que son las autoinstrucciones y en cómo estas pueden facilitar la implementación de creencias racionales en sus futuros esquemas. 3. **Asignación de plan paralelo y breve retroalimentación (5 minutos):** Se marcará el final de la sesión de forma profesional a la hora estipulada tras haber asignado el plan paralelo de volver a realizar estructuras de la ansiedad y que coloque, como adición a las mismas, una autonstrucción correspondiente en caso sea una circunstancia que podría repetirse en el futuro de forma exacta o variable. Adicionalmente, se le solicitará que practique la relajación (respiración diafragmática) en casa y lleve un breve registro sobre cómo se sentía antes y después de esta práctica para poder verificar su funcionalidad. Asimismo, se resolverá cualquier duda que la paciente tenga sobre la sesión, futuras sesiones o el mismo plan paralelo. 4. **Despedida (5 minutos):** Se le animará a la paciente a volver a sus sesiones y que no olvidé la puntualidad y constancia de las mismas. Una vez realizado, ambos se despedirán cordialmente y se dará por acabada la sesión. | | | * Formato del examen del estado mental * Lapicero * Hojas en blanco * Plataforma *BlackBoard Collaborate* |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** |
| **Estructura de la Ansiedad (con enfoque en las autoinstrucciones):** Con base a los aprendizajes obtenidos a partir de los debates sobre las creencias irracionales, se le brindará a la paciente un mapa mental en el cual podrá contrastar las consecuencias (emocionales, conductuales, fisiológicas y pos-cognitivas) de sus creencias irracionales contra las racionales.  Esta tarea parte como una versión sencilla y reducida del cuadro asignado con anterioridad (ABCDEF), donde solo se ahonda en los aspectos de la adversidad (confirmable, inferencial, perceptible) y en cómo estos pueden ser utilizados para crear cogniciones funcionales.  Adicionalmente, se deberá crear un mantra o frase para aquellos esquemas con probabilidades de repetirse para que la paciente pueda repetirlos y poder concluir en las creencias racionales con mayor facilidad.  **Registro de Relajación:** tras psicoeducar en la respiración diafragmática y en cómo esta puede reducir la activación fisiológica de la ansiedad al distribuir el oxígeno de forma eficiente en el organismo, se le pedirá a la paciente que lleve un registro.  Se pedirá que la paciente realice estos ejercicios sentada y que siga los siguientes pasos:   * Tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones. Si la mano situada en el vientre se levanta y la del pecho no se mueve estamos haciéndolo de forma correcta. * Retener el aire durante 3 segundos. * Soltar el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta tres. El abdomen volverá a su posición natural. * Repetir el proceso dos o tres veces.   En este registro se le pedirá a la paciente que al practicar esta relajación pueda escribir como se sentía antes y después de su práctica, esto con el fin de que la misma pueda determinar el efecto de la relajación sobre sus síntomas y se pueda discutir en la siguiente sesión. | | | * Tabla de registro de asignada por el terapeuta * Plataforma YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=TuPaMCsnxes) |
| **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 | | | |

-

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