|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | David Bollat Spillari | | | |
| **Iniciales del paciente** | M.R.B. | | | |
| **Fecha del plan** | 18 de febrero del 2021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | Reducir los rasgos de trastorno de ansiedad generalizada en una mujer de 59 años de edad | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Determinar en cooperación con la paciente la forma en la que sus pensamientos automáticos de tipo catastrófico llegan a presentarse e implementar la técnica del cuadro cognitivo ABC de Ellis para poder reducir la sintomatología ansiosa que estos mismos generan al ser afrontados de forma disfuncional. | | | |
| **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: determinar la existencia de inquietud, temores, angustias e inseguridades en la paciente como consecuencia de un afrontamiento negativo a la realidad. | | | |
| **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 utilizar el plan paralelo asignado en la sesión anterior (registro de pensamientos) para poder determinar qué tipo de circunstancias son las que despiertan esta disfuncionalidad cognitiva. Posteriormente, se van a implementar técnicas de afrontamiento, siendo la de esta sesión el cuadro cognitivo ABC de Ellis, donde ya conociendo los estímulos y pensamientos existentes, se analizarán los sentimientos, comportamientos y evidencias que puedan sustentar realísticamente estas catástrofes implícitas a nivel cognitivo para cuestionar a la paciente y ayudarla a profundizar en sus conductas. 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 del registro ABC trabajado durante la sesión, en el cual va ahondar en sus sentimientos y comportamientos derivados de su pensamiento catastrófico y será capaz de cuestionarlo por medio del uso de evidencia que últimamente reestructure a nivel cognitivo la sintomatología inicial de la paciente (pesimismo y necesidad de control). 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 | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Auto-registro ABC:** se le pedirá a la paciente que, a lo largo de su semana, registre a lo largo de su día las preocupaciones que vaya sufriendo y anote las circunstancias de su aparición (como fue asignado la semana pasada). Además, se le pedirá que ahonde en los sentimientos generados por estos pensamientos y que pueda describir los comportamientos derivados.  Esto con el objetivo de que la paciente, tomando un panorama de su estructura cognitiva, pueda cuestionarla con evidencia realista y, de ese modo, eliminar poco a poco los pensamientos catastróficos que suceden en su día a día, así como tomar responsabilidad sobre las cosas que si están bajo su control. | | | * Tabla de registro de asignada por el terapeuta | |
| **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   **Pensamientos catastróficos:** por medio de las técnicas aplicadas en sesión, se pretende reducir la aparición de las cogniciones características de la ansiedad, que tienden a ser de naturaleza anticipativa y temerosa, impidiendo realizar una acción por miedo al fracaso o por quedar mal con otras personas al no lograr lo propuesto. | | | | |

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