|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | José Fernando Dávila | | | |
| **Iniciales del paciente** | D.O | | | |
| **Fecha del plan** | 16-04-2021 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **Objetivo general** | Disminuir los síntomas de ansiedad en un adolescente de 17 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Reforzar la reducción de las conductas desadaptativas de afrontamientos hacia la ansiedad. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Pensamientos * Sentimientos * Conductas | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Inicio (5 min)   * El terapeuta se conectará a la plataforma Blackboard, donde esperará al paciente. * Le preguntará sobre su semana y los cambios positivos o negativos que haya experimentado emocionalmente. * Juntos, establecerán la agenda de trabajo para la semana, revisando también el plan paralelo de la semana anterior.   Desarrollo de la Sesión (45 min)   * El terapeuta ayudará al paciente a reconocer nuevamente cuales son las conductas desadaptativas o de seguridad que utiliza para afrontar la ansiedad (evitación, comerse las uñas, intentar reprimir pensamientos) y cómo estas han influenciado en que el malestar continúe. * Se creará un sistema que ayude al paciente a reconocerlas durante la semana (tarjetas de afrontamientos, recordatorios en su celular, etc.) * Se plantearán soluciones para poder manejar estas conductas de mejor forma, como el mindfulness, las técnicas de relajación y afrontar las situaciones como una forma de exposición, creando planes específicos para situaciones clave.   Cierre (5 min)   * El terapeuta pedirá al paciente que realice un resumen de los puntos más importantes de la sesión, dando también una retroalimentación sobre la misma. * Se revisará nuevamente el plan paralelo que se realizará la semana siguiente.   Despedida (1 min)   * Ambas partes se desconectarán de la plataforma al terminar la sesión. | | | * Tarjetas de afrontamiento * Notas de terapia | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| El plan paralelo consistirá en utilizar las tarjetas de afrontamiento creadas durante la sesión para reconocer las conductas mencionadas y buscar aplicar las estrategias creadas en conjunto para enfrentarlas y lograr un cambio conductual positivo. | | | * Tarjetas de afrontamiento | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del Estado Mental | | | | |

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