|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Sergio Santos | | | |
| **Nombre del paciente** | J.A. | | | |
| **Fecha del plan** | 11/octubre/2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de ansiedad en un adolescente de 15 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Trabajar con la técnica de reestructuración cognitiva y brindar herramientas del manejo de la ansiedad. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Área intrapersonal: manejar el reconocimiento y canalización de las emociones, con la finalidad de que pueda expresarlas y comunicarlas.  Área familiar: trabajar en la independencia de la relación madre-hijo.  Área social: brindar al paciente herramientas que ayuden a poder mejorar las habilidades sociales del paciente. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo (5 min.): conectarse a la plataforma *OliviaHealth*, se realizarán preguntas sobre las tareas de la semana, si hubo algún suceso que fuera distinto a las semanas anteriores. 2. Desarrollo de la sesión (40 min.): se brindará una explicación que durante la sesión se realizará un diálogo socrático donde constantemente haya un intercambio de roles, también el terapeuta guiará en situaciones donde se exagere el pensamiento o la emoción y el paciente deberá identificar qué se está realizando y cómo abordaría él ese tema.   Por ejemplo: ante la llegada de una persona o un objeto que nos cause sentimientos de preocupación, donde después de estar ante esto se generará alguna sudoración de manos o se sentirá incómoda la persona, cómo se podría ayudar a quien será visitado para que acepte y logre canalizar de forma adecuada lo que manifiesta.  Posteriormente, se brindará el análisis del ejercicio para concientizar sobre el problema y la capacidad de manejo emocional que posee.   1. Cierre (5 min.): se brindará un plan paralelo que refuerce situaciones planteadas durante la sesión pero que tenga como encargo durante la semana identificar más ejemplos concretos de su vida, mínimo 3. 2. Despedida (5 min.): se le agradecerá por el tiempo y esfuerzo por conectarse. Se le indicará que se espera a la misma hora la siguiente semana. | | | Estado del examen mental.  Hojas en blanco.  Lapicero.  Lápiz. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Realizar ejercicio físico durante 20 minutos durante 3 días a la semana. | | | Hojas en blanco, lapicero, lápiz, borrador, sacapuntas. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental: evaluar el lenguaje corporal, coherencia con el verbal, así como los ademanes utilizados.  Reestructuración cognitiva: se utiliza para modificar o sustituir pensamientos de preocupación en el paciente y brindar solución de problemas con la finalidad de reducir la sintomatología de ansiedad. | | | | |