|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Sergio Santos | | | |
| **Nombre del paciente** | J.A. | | | |
| **Fecha del plan** | 27/septiembre/2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de ansiedad en un adolescente de 15 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Enseñar técnicas para aliviar el estrés del paciente, realizar concientización de la metacognición para obtener estrategias de afrontamiento. | | | |
| **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. Al igual que se abordará el trabajo durante la semana con respecto al registro de control emocional. 2. Desarrollo de la sesión (40 min.): Se trabajará con objetos o lugares que relajen al paciente, así como la propuesta de realizar una rutina de ejercicios físicos, se propondrá durante al menos dos veces a la semana. Se dará una hoja con estiramiento de manos, saltos de cuerda, flexiones de piernas y brazos. Con la finalidad, de que el adolescente considere tiempo para sí mismo y realice una oxigenación de su cuerpo. 3. Cierre (5 min.): se dará tiempo al paciente para que pueda comentar sus dudas o bien hablar sobre situaciones específicas 4. 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** | |
| Se realizará un cuadro con ejercicios físicos específicos y establecerá los días en los que realizará estos. Debe tener duración aproximadamente de 15-20 minutos. | | | 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. | | | | |