|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Sergio Santos | | | |
| **Nombre del paciente** | J.A. | | | |
| **Fecha del plan** | 18/octubre/2021 | **N°. de sesión** | | 13 |
| **Objetivo general** | Disminuir la sintomatología de ansiedad en un adolescente de 15 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Enseñar auto verbalizaciones y diálogo positivo para aliviar sintomatología 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, las actividades que realizó y también si presentó alguna sintomatología o pensamiento recurrente. 2. Desarrollo de la sesión (40 min.): se iniciará brindando las ventajas de trabajar con frases positivas realistas que en base al autoconcepto refuerzan la autoestima. Así como, la diferenciación entre ambos conceptos y la necesidad de contar con una perspectiva donde discierna entre lo positivo y negativo que puede presentar. De igual forma, cómo puede mejorar los aspectos negativos y mantener o aumentar la valoración por los aspectos positivos.   Para ello, se utilizará dos hojas en blanco y unos marcadores de colores, donde se iniciará indicando cómo se siente en ese instante. Y la siguiente hoja se colocará frases como: eres inteligente, cuida el orden, tomar agua pura y otras que el paciente desee. Posteriormente, se indicarán el impacto de que se hagan las actividades y se repitan constantemente las frases. Se recomendará que el paciente pueda realizar una lista con ellas y colocarla en un lugar visible   1. Cierre (5 min.): se dará la actividad para que el paciente realice la lista de las frases ya terminada y que indique dónde la colocó. 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** | |
| Se solicitará que el paciente realice en forma de lista o frases sueltas lo trabajado en la sesión para que pueda colocarlo en un lugar visible y donde esté en constante contacto con esto. | | | 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.  Reforzadores positivos de autoestima: se realiza para que el paciente introspectivamente identifique aspectos que lo definen y sean positivos, posteriormente a esto que los recuerde constantemente permite mejoras en la autoestima por recordar la habilidad que psoee. | | | | |