|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Fátima Castellanos | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.R.D.S. | | | |
| **Fecha del plan** | 28-09-2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición general de un adolescente de 16 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Instruir la autorregulación de las emociones y análisis de estrategias para resolver situaciones con conflictos emocionales elevados | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Inteligencia emocional:refiere a las capacidades y [habilidades](https://concepto.de/habilidad-2/) psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5 min.):** Conectarse por medio de la plataforma *OliviaHealth y Zoom,* recibir al paciente realizándole preguntas sobre su día. 2. **Desarrollo de la Sesión (45 min.):**   Al comienzo de la sesión, se hará una introducción al recapitular el reconocimiento de emociones en sí mismo y otros por medio de la conversación y dibujo de situaciones que denoten emociones básicas. Indagar en la forma en que siente cada emoción y recalcar las sensaciones físicas o cognitivas que las acompañan. Igualmente, la forma en que resuelve el momento o generar cambios en el pensamiento para formular soluciones o mecanismos más adecuados.  Luego analizar la forma en cómo al no expresar un problema o insatisfacción se puede agravar, esto por medio de preguntas. Haciendo énfasis en que se tiene el derecho de explicar su problema y, además ser valiente al ser capaz de explicarle a sus superiores lo que sucede. Guiar a aceptar la responsabilidad cuando es acorde al momento.  Asimismo, conversar sobre las reacciones que no son adecuadas debido a una emoción que lo desborda como el enojo. Lo vital es que pueda comprender la importancia de expresar las emociones y evitar conflictos con otros y consigo mismo. Indicarle que puede optar por dejar pasar el tiempo para aprovechar que la emoción disminuya por medio de hacer algo que le guste. Pensar las cosas de otra manera, es decir que analizar el conflicto desde otro punto de vista. Buscar soluciones a los problemas por medio de pasos, esto último es importante recalcarle que equivocarse es de las mejores cosas que pueden pasar para aprender.  Introducir las técnicas de respiración y relajación de Jacobson para estos momentos de crisis. Recalcar que puede hacer uso de escuchar música con y utilizar ejemplo de semáforo: rojo = detenerse (tomar tiempo para reflexionar), amarillo = respirar hasta calmarse, verde = comunicar (indicar qué problema tiene y cómo se siente para encontrar una solución).   1. **Cierre (5 min**.): Para finalizar, se le agradecerá su cooperación y se le cuestionará si tiene alguna duda personal o si quisiera agregar algo sobre lo trabajado anteriormente. De igual forma, se realizará una retroalimentación de lo trabajado y algunas recomendaciones (si es necesario) para la semana. 2. **Despedida (5 min.):** Se despedirá amablemente y haciendo énfasis en que se le espera para la próxima sesión. Se le agradecerá por su tiempo, y de igual modo, se le indicará que cualquier duda pueden consultar a la clínica o conmigo. | | | Lápiz  Borrador  Lapicero  Música instrumental o sonidos ambientales relajantes | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le indicará que deberá leer el cuento de “vencedores y vencidos” haciendo análisis en las preguntas para comprender lo que se ha conversado. | | | Cuento de “vencedores y vencidos” | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Inteligencia emocional:refiere a las capacidades y [habilidades](https://concepto.de/habilidad-2/) psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. | | | | |