|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Abigail Quiroa | | | |
| **Iniciales del paciente** | F. E. S | | | |
| **Fecha del plan** | 1 marzo 2022 | **N°. de sesión** | | #6 |
| **Objetivo general** | Fortalecer los componentes de la Inteligencia Emocional en un adolescente de 19 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Promover que el paciente se conozca a él mismo y así mismo, conocer cuáles son sus debilidades y fortalezas. Indagar sobre el tema de su papá y mamá, el tipo de relación que tenían. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Autoconcepto: conocerse mucho más * Autoestima: brindar un lado positivo a las “debilidades” que posea el paciente * Entrevista con preguntas abiertas | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Inicio (5 a 6 minutos)**   * La sesión se realiza por medio de la plataforma de zoom, se realiza un saludo formal al paciente y se le pregunta sobre sus actividades en el transcurso de la semana. ¿Cómo estuvo anímica y emocionalmente?   **Desarrollo (30 minutos)**   * La sesión pasada se dejó un Plan Paralelo que consistía en la respiración Diafragmática y también se le brindó la técnica del semáforo para fortalecer el autocontrol y calmar algunos síntomas de ansiedad.   Se le explica que la actividad por realizar el día de hoy puede ser un poco dura, y se le recuerda que es un espacio libre, es su espacio personal y de expresión emocional.  Es una actividad que consiste en listar sus fortalezas y cómo las llega a utilizar en su vida diaria. Luego se realiza el lado de sus debilidades, las cuáles puede ver el lado positivo y mostrarle que puede ser una guía para el aprendizaje y autoconocimiento.  Para indagar un poco más el origen de la limitación de la expresión emocional con su familia, se preguntará acerca de la relación entre su papá y su mamá.  Por último, se le recapitula que debe de seguir con el semáforo y la respiración diafragmática.  **Retroalimentación (10 minutos)**   * Seguido de las actividades realizadas en la sesión se dejará un tiempo de reflexión para el paciente y si desea hablar sobre algo que cause intriga en el paciente.   **Cierre (5 minutos)**   * Se procederá a despedir al paciente, haciendo mención sobre el plan paralelo y su seguimiento en la próxima semana. | | | Cuadro de fortalezas y debilidades elaborado en Canva | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Frasco de lo positivo  Instrucciones: el paciente deberá poner cada día una fortaleza de él y palabras emotivas en frente de un espejo. | | | Frasco  Post its  Marcadores | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Examen del Estado Mental: Es un examen que permite recabar información sobre el aspecto general, la conducta, características del lenguaje, el estado anímico y afectivo, el contenido del pensamiento, funciones del sensorio, metacognición y juicio. | | | | |

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