| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Ana Gabriela Stein Burgos | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.S.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 23 de marzo de 2022 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Afrontar la agresividad que se ha dado a raíz de un duelo por pérdida familiar en una niña de 8 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Identificar junto con la paciente estrategias verbales y no verbales para comunicar asertivamente el enojo. Además, identificar las cosas que le hacen feliz a la paciente que le ayudan a no pensar mucho en el ser fallecido. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Asertividad:** se identificará de qué manera expresa la paciente el enojo usualmente, para luego identificar formas en las que lo puede demostrar mejor. Se utilizarán ejemplos de cómo otros expresan su enojo para que ella pueda formular su estrategia.  **Identificar las cosas buenas:** junto con la paciente se identificarán las cosas, personas, actividades, etc. que le ayudan a sentirse feliz, con el objetivo de implementarlas en el proceso terapéutico y que ella también lo implemente en su día a día. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Introducción (5 minutos aproximadamente):** antes de iniciar, se verificará que la paciente y la terapeuta tengan buena conexión, verificando que funcione el video y audio. Cuando se haya verificado esto, se comenzará la sesión con un saludo y se le dará a la paciente un espacio para que exprese cómo se ha sentido en la semana. Luego, se harán ejercicios de respiración con ella, en donde se inhalará por 3-4 segundos, después se dejará el aire en los pulmones 2-3 segundos y, por último, exhalar lentamente. Después, se le explicará que se estará haciendo en la sesión de hoy, mencionándole que hablaremos sobre el enojo e identificaremos las cosas que la hacen feliz. 2. **Actividades (50 minutos aproximadamente):**   **Revisión del diario emocional (15 minutos aproximadamente):** se revisará lo que registró la paciente en el diario en esta sesión, para poder identificar qué emociones predominan en su semana y cómo las ha expresado. Se hablará con ella sobre esto, para que identifique si considera si han sido reacciones adecuadas o no.  **Asertividad en el enojo (15 minutos aproximadamente):** se le preguntará primero a la paciente cómo expresa ella el enojo usualmente y se anotará en la presentación para que lo tenga presente. Después, se le presentarán 3 historias pequeñas de cómo otros niños suelen “sacar” su enojo y se le pedirá que los lea y que explique qué entendió, si considera que la forma en que lo expresaron fue adecuada, etc. Luego, junto con ella, se identificará una forma en la que pueda expresar mejor su enojo y se anotará en la presentación para que lo tenga presente.  **Identificar lo que le hace feliz (20 minutos aproximadamente):** se proyectará en la presentación una lista, de 1-10 y se le pedirá a la paciente que mencione y describa qué cosas le hacen feliz y con qué frecuencia las hace, las ve, etc. Se le explicará que esto se hará para conocerla mejor y saber qué podemos incorporar las sesiones futuras y se le alentará también a que incorpore estas actividades en su día a día, para que pueda sentirse feliz en lo cotidiano.   1. **Conclusión (5 minutos aproximadamente):** se concluirá la sesión dándole a la paciente un resumen de lo trabajado en hoy. Después, se le dará un espacio para que exprese cómo se sintió a lo largo de la sesión. Se le recalcará que debe continuar aplicando los ejercicios de respiración, la técnica de la tortuga y dar seguimiento al diario emocional. Por último, se le dará una despedida a la paciente por parte de la terapeuta. | | | * Presentación PowerPoint * Hojas bond blancas * Marcadores * Lápices * Lapiceros | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le pedirá a la paciente que continúe aplicando los ejercicios de respiración aprendidos en las sesiones, incorporando también la técnica de la tortuga.  Se le pedirá que siga implementando el diario emocional, con al menos una situación por día. | | | * Hojas bond blancas * Marcadores, lapiceros, lápices, etc. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Examen del estado mental:** se observará el lenguaje verbal y no verbal de la paciente, su cognición, concentración y estado de ánimo, para identificar con más facilidad la dificultad que pueda estar presentando.  **Diario emocional:** identificar las reacciones y emociones que tiene la paciente, identificando las que deben ser trabajadas.  **Emociones:** dentro de la sesión, se identificará si la paciente también es capaz de comprender sus estados emocionales y cuáles son las reacciones que tiene cuando siente alguna emoción en particular. | | | | |

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