|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Gabriela Stein Burgos | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.S.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 30 de marzo de 2022 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **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:** | Implementar estrategias de comunicación verbal asertiva con la paciente, para que las utilice cuando se enfrente a situaciones en las que se enoja. Además, implementar estrategias de autocontrol, por medio de la técnica del semáforo. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Comunicación asertiva:** se le enseñarán estrategias de comunicación verbal a la paciente, para que, en ocasiones en las que se sienta enojada o que otros la hagan enojar, pueda comunicar su enojo de una manera más asertiva, para que no surjan más problemáticas.  **Semáforo para control de impulsos:** se hará uso de un semáforo en esta sesión para que la paciente pueda comprender el control de impulsos y se pueda autocontrolar tanto en las sesiones como en casa. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Introducción (5 minutos aproximadamente):** primero, se estará verificando que la paciente y la terapeuta tengan adecuada conexión. Cuando este chequeo haya terminado, se comenzará la sesión con un saludo por parte de la terapeuta a la paciente, dándole un espacio para que exprese cómo se ha sentido en la semana. Después, se harán los ejercicios de respiración con la paciente, inhalando por 3-4 segundos, dejando el aire por 2-3 segundos y exhalando lentamente. Luego, se le explicará qué actividades se llevarán a cabo en la sesión, mencionando que se trabajará la comunicación con ella y el autocontrol por medio del semáforo. 2. **Actividades (50 minutos aproximadamente):**   **Dibujos de lo que nos gusta (10 minutos aproximadamente):** para comenzar la sesión, se hará un dibujo que demuestre lo que le gusta a la paciente, una de sus cosas favoritas. Esto se hará para que la paciente entre a la sesión con más alegría y entusiasmo, ya que ha expresado que le gusta dibujar.  **Implementación y explicación de semáforo para control de impulsos (20 minutos aproximadamente):** se le estará proyectando a la paciente un semáforo, y se le pedirá que explique qué sabe ella sobre qué es un semáforo y cómo funciona. Después, se le estará pidiendo que en una hoja ella dibuje un semáforo. Luego, se le explicará cómo se usará este en la terapia, mencionándole que en cuando la terapeuta diga “rojo”, ella debe parar de hacer lo que está haciendo, cuando diga “amarillo” debe empezar a prepararse para dejar de hacer algo y cuando diga “verde”, puede hacer lo que se le pida o hablar.  **Comunicación asertiva (20 minutos aproximadamente):** se le explicará a la paciente por qué es importante que se comunique adecuadamente con las personas que se encuentran a su alrededor. Después, se le darán ejemplos de cómo suele expresar alguien el enojo de manera agresiva, pasiva y asertiva, de manera que comprenda cuáles son las distintas formas de comunicarse y que la asertiva va a ser la más adecuada. Luego, se harán ejemplos con ella, en los que tiene que identificar una respuesta asertiva ante un problema.   1. **Conclusión (5 minutos aproximadamente):** se terminará la sesión con una recapitulación de lo que se trabajó, dándole también un espacio en el que pueda expresar cómo se sintió a lo largo de esta. Después, se le pedirá que continue con los ejercicios de respiración, la técnica de la tortuga y dar seguimiento a su diario emocional. Por último, la terapeuta terminará la sesión con una despedida. | | | * Presentación Powerpoint * Hojas bond blancas * Marcadores * Lápices * Lapiceros | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Continuar aplicando los ejercicios de respiración aprendidos en las sesiones anteriores, incorporando la técnica de la tortuga.  Continuar con la implementación en el día a día de su diario emocional, registrando sus emociones al menos una vez al día. | | | * Hojas bond blancas * Marcadores, lápices, lapiceros, etc. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Examen del estado mental:** se estará evaluando el lenguaje corporal y verbal de la paciente, al igual que su cognición, atención, estado de ánimo, entre otros, para poder identificar con facilidad la dificultad que puede estar presentando.  **Comunicación:** al hacer la actividad de comunicación asertiva, se estará identificando si la paciente está comprendiendo cómo se ve la comunicación asertiva y también se estará analizando si es capaz deidentificar con facilidad este tipo de respuestas. | | | | |

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