|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Gabriela Stein Burgos | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.S.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 6 de abril de 2022 | **N°. de sesión** | | 12 |
| **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:** | Repasar el semáforo que fue implementado en la sesión anterior, para que la paciente comprenda cómo utilizarlo en el control de impulsos. Además, brindar psicoeducación de las emociones y cómo puede expresarlas adecuadamente. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Semáforo para control de impulsos:** se repasará esta técnica que se le enseñó anteriormente, para que pueda ser aplicado en casa y en las sesiones de terapia.  **Emociones:** se estará brindando psicoeducación de las emociones a la paciente, mencionando qué son y cómo las puede expresar. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Introducción (5 minutos aproximadamente):** se estará verificando primero que la paciente y la terapeuta tengan buena conexión a internet. Cuando se haya verificado esto, se iniciará la sesión, con un saludo por parte de la terapeuta a la paciente, para que exprese cómo se ha sentido en la semana. Después, se harán los ejercicios de respiración profunda, inhalando por 3-4 segundos, aguantando el aire por 2-3 segundos y exhalando lentamente. Luego, se le explicará que en esta sesión se estará repasando el semáforo que aprendió la semana pasada y se trabajará la psicoeducación emocional. 2. **Actividades (50 minutos aproximadamente):**   **Dibujo de cómo se siente (10 minutos aproximadamente):** se iniciará con una actividad de dibujo, ya que esto es algo que le gusta a la paciente. Se le pedirá a la paciente que, en un dibujo de lo que ella quiera, demuestre cómo se siente en ese momento.  **Explicación de semáforo (20 minutos aproximadamente)**: se le estará enseñando un video educativo de a la paciente de cómo funciona un semáforo. Después, se le preguntará que entendió de lo que vio en el video. Luego, se le estará explicando que ella puede usar el semáforo con ella misma, mencionando que el rojo le ayudará a parar, el amarillo a relajarse y pensar, y el verde para saber cuándo ya es apropiado tomar una acción. Se harán ejemplos cotidianos con ella, para que comprenda bien la técnica.  **Psicoeducación de las emociones básicas (20 minutos aproximadamente):** se le estarán enseñando a la paciente tres de las seis emociones básicas (enojo, tristeza y felicidad) y se le preguntará cuándo ella se siente así y cómo suele expresarlos. Luego, se le enseñarán maneras asertivas de expresar estas emociones de manera que no le afecten a ella o a las personas que se encuentran a su alrededor.   1. **Conclusión (5 minutos aproximadamente):** se terminará la sesión dándole a la paciente un resumen de lo que se trabajó en ella. Se le dará, también, un espacio en el que pueda expresar cómo se sintió a lo largo de esta. Luego, se le pedirá que implemente los ejercicios de respiración, la técnica de la tortuga, el semáforo y el diario emocional. Se finalizará la sesión con una despedida por parte de la terapeuta a la paciente. | | | * Presentación PowerPoint * Video del semáforo * Hojas bond blancas * Marcadores * Lápices * Lapiceros | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Aplicar los ejercicios de respiración realizados en clínica, incorporando también la técnica de la tortuga.  Utilizar el semáforo para el control de impulsos.  Continuar con el registro de emociones en el diario emocional, al menos una vez al día. | | | * Hojas bond blancas * Marcadores, lápices, lapiceros, etc. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Examen del estado mental:** se evaluará el lenguaje verbal y no verbal de la paciente, su cognición y estado de ánimo, para identificar alguna dificultad que se pueda presentar.  **Emociones:** por medio de la actividad de psicoeducación, se evaluará qué tanto comprende la paciente las emociones y si las respuestas que suele dar son adecuadas.  **Semáforo:** se evaluará si la paciente comprende adecuadamente los conceptos que se le enseñaron y si comprende cómo aplicarlos. | | | | |

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