|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Gabriela Castillo | | | |
| **Iniciales del paciente** | MALL | | | |
| **Fecha del plan** | 17/04/21 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la inteligencia emocional en un adulto de 20 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Fomentar la inteligencia y expresión emocional. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Apertura y expresión emocional  Conocimiento de las propias emociones | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo: se da la bienvenida al paciente con mucho entusiasmo dentro de la plataforma *Blackboard* (5 min).      1. Desarrollo de la sesión/Evaluación:  * Rueda de las emociones: representar las emociones invitando al paciente a recoger en un círculo las emociones más frecuentes de su vida y las más preocupantes y que produzcan mayor malestar (25 min). * Registro de experimento emocional: dentro de una tabla, incluir un espacio para las situaciones desencadenantes de emociones preocupantes, nombrar la emoción, identificar las reacciones físicas que genera, el comportamiento que desencadena, y el pensamiento presente al momento de experimentar dicha emoción, así como la necesitad o meta que satisface esta emoción (25 min).      1. Cierre: recapitular lo discutido durante la sesión (5 min.) 2. Despedida: agradecer al paciente por su honestidad y colaboración; diciéndole que se le espera la próxima semana para seguir trabajando. | | | Fragmentos del manual “50 técnicas psicoterapéuticas” por Leila Martín.  Tabla de resolución de problemas basada en el modelo de conceptualización cognitiva, que incluye situación, significado, emoción, y conducta resultante.  Plantilla de rueda para elaborar la rueda de emociones. | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Durante la semana el paciente irá meditando en las situaciones de su día a día que le generan incomodidad al hablarles con alguien más. Extraerá palabras que expresen lo que le gustaría decir a otros pero que no puede, y las irá colocando en *post-its* alrededor de su cuarto, para que se vaya familiarizando con la expresión emocional y sea capaz de expresarse primero consigo mismo. | | | Post-its  Lapicero | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se utilizará el formato designado para evaluar el examen del estado mental del entrevistado. Este abarca las áreas de aspecto general y conducta, características del lenguaje, estado de ánimo y afecto, contenido del pensamiento, funcionamiento sensorial y motor, funcionamiento cognoscitivo. | | | | |