| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Victoria Rios Mendoza | | | |
| **Iniciales del paciente** | J.A.V.C | | | |
| **Fecha del plan** | 17/09/2021 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** |  | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Estimular el desarrollo de la inteligencia emocional mediante técnicas de relajación y manejo de impulsos. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Gestionamiento adaptativo de las emociones  Canalización del estrés y la ansiedad  Proporcionar herramientas que le permitan manejar la ansiedad  Manejo y control de impulsos | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. Saludo entre el terapeuta y el paciente. (2.5 min) 2. Espacio comentarios acerca del plan paralelo trabajado, resultados de la economía de fichas y sucesos ocurridos durante la semana o posibles dudas. (5 min)   Técnica de relajación   1. Técnica de respiración utilizando un globo de látex; fomenta la relajación. El terapeuta infla un globo al punto de que este casi estalle, se le pedirá al paciente que cierre los ojos y se visualice como un globo, invitando a pensar qué ocurriría si no se detiene la inflación. (7 min) 2. Técnica de respiración con la técnica de la mariposa, en la cual se respira tranquilamente teniendo como referencia el aleteo de la mariposa. (5 min)   Autocontrol   1. Se aplicará la técnica de la tortuga, por lo cual se presentarán al paciente las características físicas y conductuales de la tortuga mediante una presentación con contenido gráfico y auditivo con la plataforma de “canva”. (5 min) 2. Exposición del cuanto auditivo y gráfico de la tortuguita, utilizando como material de apoyo el video de narración en la plataforma de *Youtube* (<https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXRs&ab_channel=Minders>) (3.10 min) 3. Análisis y explicación de la conducta de la tortuga, quien no actúa con rapidez para poder tomar decisiones asertivas. (10 min) 4. Simulacro de actividades en las cuales el paciente considere perder el control, para practicar a tomar una conducta asertiva para actuar igual que la tortuguita. (5 min) 5. Explicación del círculo de autocontrol de Albert Ellis, fomentar el reconocimiento de situaciones dentro del control personal y las cuales no. Liberando al paciente de preocupaciones fuera de su control, así como también buscando generar responsabilidad. (5 min) 6. Conversación sobre sucesos ocurridos durante la semana y observaciones realizadas por la madre con el apoyo de la economía de fichas. (5 min) 7. Despedida con la madre del paciente. (2 min) | | | -Examen del estado mental.  -Economía de fichas  -Plataforma de *Youtube*  -Globos | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Psicoeducación para padres mediante lectura sobre la canalización de las emociones, técnicas con las cuales apoyar a los niños para desarrollar técnicas con las cuales abordar rabietas y síntomas de descontrol emocional.  Economía de fichas  Diario personal utilizando el personaje de la tortuguita | | | Formato de psicoeducación para padres.  Economía de fichas  Diario personal  Crayones, marcadores y material creativo. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Examen del estado mental  Observación conductual  Evaluación de discurso | | | | |

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