|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Valerie Erdmenger González | | | |
| **Iniciales el paciente** | A.S.L | | | |
| **Fecha del plan** | 29 octubre 2021 | **N°. de sesión** | | 10 |
| **Objetivo general** | Intervención psicológica a paciente de 13 años con baja autoestima y rasgos de ansiedad. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Incentivar a la paciente a regular sus emociones por medio de la técnica del semáforo de emociones. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se trabajará la regulación emocional, ya que se ha observado que la paciente es capaz de identificar sus emociones, sin embargo, no es capaz de regularlas. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo:** Se saludará a la paciente, dándole la bienvenida nuevamente. Se le preguntará cómo ha estado, cómo se ha sentido, cómo estuvo su semana. Así mismo, se le explicará que durante esta sesión se estarán trabajando las emociones. (5 minutos) 2. **Desarrollo de la sesión/Evaluación:** Para iniciar, se hará una pequeña actividad para introducir el tema y también entretener a la paciente, de modo que se sienta cómoda. Se jugará memoria de las emociones. Esto servirá también para una breve psicoeducación. (10 minutos) <https://wordwall.net/es/resource/14009133/juego-de-las-emociones>   Luego de esto, se proyectará un video de Regulación Emocional para que la paciente se pueda familiarizar con el tema y comprenderlo de una forma clara. Se conversará acerca de este y lo que pudo observar. (5 minutos) <https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk&t=7s>  Continuamente, se procederá a explicar acerca de la técnica del semáforo de emociones. Esta es de gran beneficio para poder regular las emociones. Se proyectará una imagen y se explicará. (10 minutos)  Por último, se le pedirá a la paciente que escriba un cuento pequeño, en donde incluya a un personaje principal que tenga algún suceso importante que le afecte a sus emociones y dentro del cuento incluya las herramientas que el personaje puede utilizar para resolverlo. (15 minutos)  Para finalizar, se colocará el video que no se le pudo proyectar durante la semana anterior, para que la paciente pueda tomar en cuenta las recomendaciones brindadas en ese y así mismo ponerlo en práctica. (5 minutos)  <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=NuNPpMS8Cts>   1. **Cierre:** Para el cierre, se hará una retroalimentación de la sesión, recordándole que es importante que pueda regular sus emociones ya que estas le ayudarán a sentirse mejor. (5 minutos) 2. **Despedida:** Se dará la despedida, recordando que la vemos la próxima semana. (5 minutos) | | | * Memoria de emociones * Video Regulación emocional <https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk&t=7s> * Imagen semáforo de emociones * Hoja en blanco * Lapicero | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Como plan paralelo la paciente deberá trabajar en un diario de emociones, en donde diariamente pueda escribir cómo se sintió, que emociones tuvo, qué le ocasionó sentirse así, etc. | | | * Cuaderno/ hojas en blanco * Lapicero | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará la capacidad de la paciente para regular sus emociones, identificarlas y también a través del cuento se evaluará si fue capaz de comprender las herramientas brindadas. Así mismo, se tomará en cuenta el examen del estado mental. | | | | |

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