



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	7 abril 2022	N°. de sesión	12
Objetivo general	Fortalecer los cinco componentes de la inteligencia emocional en una adolescente de 15 años.		
Objetivo de la sesión:	Identificar la ira, para poder gestionar de manera más asertiva y aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional por medio de técnicas de afrontamiento.		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que la paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.		
	Retroalimentación acerca del diario de las emociones y retroalimentación de la sesión pasada.		
	Autorregulación de emociones: capacidad de control y gestión en los pensamientos, emociones y acciones desagradables.		
	Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición		

Actividades de intervención	Materiales y recursos
<p>Bienvenida (5 min): Se recibirá a la paciente en la plataforma Zoom, en donde en donde la terapeuta empezará a preguntarle a la paciente de su día, del colegio, entre otras preguntas y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismos e inseguridades.</p> <p>Actividades (50 min): Antes de empezar con las actividades de intervención se realizará una respiración.</p> <p>Técnica de respiración “Soplo en calma”: En esta actividad la terapeuta pondrá una música relajante para dicha técnica la paciente deberá de sentarse derecha, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, y deberá de poner ambos pies en el piso. Luego, la terapeuta le dirá que tomé aire y que aguante la respiración por unos cuantos segundos. Por último, se le dirá que se imagine que tiene una pajilla en la boca y que ponga sus labios alrededor de ella y dejará sacar el aire lentamente a través de la pequeña apertura. Continuará sacando el aire lentamente hasta que sienta que ya no pueda sacar más y se repetirá nuevamente el ejercicio.</p> <p>Luego, de la técnica de respiración se realizará una pequeña retroalimentación acerca del diario de las emociones: Este tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan.</p> <p>Presentación interactiva (Google Drive) acerca de la regulación de emociones con explicación a la técnica del semáforo emocional: En la primera parte de esta actividad, la terapeuta le va a explicación acerca de la regulación de emociones (función, qué es y cómo se puede regular, entre otras actividades dentro de la presentación interactiva).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de respiración “Soplo en calma” - Presentación interactiva Google Drive (autorregulación) - Técnica de semáforo. - Diario - Música relajante

En la segunda parte, se le explicará acerca de la técnica del semáforo de las emociones.

Técnica del semáforo de las emociones: La terapeuta le explicará en qué consiste la técnica del semáforo (significado de cada color y qué hacer con cada color), para que aprenda a controlar las emociones negativas. El rojo indica no pasar, es decir, esperar, el ámbar indica que pronto se podrá pasar, con lo cual puedes empezar y el paciente va a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. **ROJO:** PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo. **AMARILLO:** PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo. **VERDE:** SOLUCIONARLO. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

Luego, de la técnica de respiración se realizará una pequeña retroalimentación acerca del diario de las emociones: Este tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también cómo esas emociones la ayudan o la traicionan.

Cierre y despedida: Se cerrará la sesión con la paciente, con comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de clínica, se le expresa a la paciente el deseo de volver a tener una sesión nuevamente. Cualquier duda o temor que se perciba por la terapeuta, será comentado de una forma que el paciente no se sienta amenazado sino transmitiendo confianza. Por último, la terapeuta dará por concluida la sesión y se despedirá de la paciente.

Plan paralelo

Materiales y
recursos



<p>Realizar un dibujo sobre alguna emoción que haya sentido en casa. (pintarlo y explicar en la parte de atrás porque se sintió así, cómo hizo para calmarse y cómo lo resolvió basado en la técnica del semáforo)</p> <p>Cabe mencionar que las instrucciones de técnica del semáforo se le enviará por correo electrónico.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Crayones- Hoja de técnica del semáforo de la emoción- Hojas en blanco.
Área de evaluación	
<p>Durante esta sesión ya no se aplicará ninguna prueba.</p> <p>Técnica de respiración: Trabajar para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también cómo esas emociones la ayudan o la traicionan.</p> <p>Técnica del semáforo de emociones: La terapeuta le explicará en qué consiste la técnica del semáforo (significado de cada color y qué hacer con cada color), para que aprenda a controlar las emociones negativas.</p> <p>Así mismo, durante la sesión se estará evaluando el examen del estado mental, cuyo fin es poder observar las diversas variables del funcionamiento cognitivo y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.</p>	

Firma / Sello de asesora: _____