| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | Kelly Vidalma María Villagrán Osorio | | | |
| **Iniciales del paciente** | X.Z. | | | |
| **Fecha del plan** | 13 de septiembre de 2021 | **N°. de sesión** | | Octava |
| **Objetivo general** | Desarrollar las habilidades de inteligencia emocional. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Desarrollar la regulación emocional para posteriormente tener las herramientas para la expresión emocional, como conocer una técnica de relajación. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Se trabajará con la enseñanza de una técnica de pensamiento, la cual lleva por nombre pensamiento automático constructivo de Epstein que tiene como fin identificar reacciones destructivas y situaciones en las que se reacciona de manera inadecuada para hacer una reestructuración cognitiva de esto. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo:** Se esperará a la paciente en la plataforma de Zoom, dándole un corto saludo y la bienvenida, se procederá a preguntar cómo ha estado su semana y como le fue en su entrenamiento de voleibol con el fin de fortalecer el rapport y crear una conversación (5 min). 2. **Desarrollo de la sesión:** luego de ello, se hará una breve introducción de lo que se realizará en sesión, dándole a conocer sobre los temas que se observarán en sesión.Como también se hará una breve evaluación de lo que se ha trabajado durante la semana, si ha utilizado la técnica enseñada y si le ha sido de provecho.   Posteriormente, se presentará la actividad a realizar que es la enseñanza de la técnica de pensamiento, se explicará una pequeña definición de lo que es, luego lo que se espera identificar con esta actividad realizando un ejemplo corto. Asimismo se seguirán con los pasos a realizar, siendo el primero la realización de una tabla con cuatro columnas y seis filas, donde la primera columna corresponde a la situación que se presenta, la segunda a la emociones que se sienten, los pensamientos que se tienen y las conductas que esta situación genera, posterior a esto viene la reestructuración, donde se da un pensamiento racional con los datos anteriores para conseguir una reacción controlada planteándose las siguientes preguntas para realizarlo:   * ¿Qué intenta decirme esta emoción? * ¿Cómo puedo verlo de forma constructiva? * Plantarse una conducta constructiva alterna   Realizar el cuadro con la información solicitada, poniendo de ejemplos pequeñas situaciones y enseñando a la paciente la manera correcta de realizar cada paso.  Al finalizar la actividad, se realizará una pequeña retroalimentación de esta (45 min).   1. **Despedida:** al terminar, se informará acerca de los procedimientos que se realizará la próxima semana. Posterior a ello, se les deseará un feliz día y se le hará saber que se le espera la próxima semana con los materiales solicitados (5 min). | | | Esquema del pensamiento constructivo, (Guía para padres de familia). | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| La paciente debe practicar con la técnica de pensamiento, para conversar sobre esto la próxima sesión.  Para padres de familia tema 2 del material enviado por medio de correo electrónico, hacer anotaciones si se cree pertinente. | | | Hacer anotaciones en un cuaderno sobre esta actividad.  Guía para padres de familia sobre el diálogo y la resolución de conflictos en familia. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| 1. Se realizará la presentación de las técnicas mencionadas, que ayudarán al manejo o regulación de las emociones en la paciente, conociendo dónde y cómo debe actuar cuando se presente una emoción fuerte y no pueda controlar la emoción. 2. Se realizará un examen del estado mental para conocer el aspecto anímico principalmente respecto a las actividades como también la apertura que ha tenido con estas, para evaluar si hay un avance o no. | | | | |

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