|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Abigail Quiroa | | | |
| **Iniciales del paciente** | F. E. S | | | |
| **Fecha del plan** | 8 marzo 2022 | **N°. de sesión** | | #7 |
| **Objetivo general** | Fortalecer los componentes de la Inteligencia Emocional en un adolescente de 19 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar estrategias para la comunicación asertiva con el objetivo que pueda desenvolverse en sus diferentes entornos | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Regulación de emociones en la conversación: el cerebro emocional controla las situaciones de peligro y ocasiona reacciones inadecuadas con otras personas. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Inicio (5 a 6 minutos)**   * La sesión se realiza por medio de la plataforma de zoom, se realiza un saludo formal al paciente y se le pregunta sobre sus actividades en el transcurso de la semana. ¿Cómo estuvo anímica y emocionalmente?   **Desarrollo (30 minutos)**   * La sesión pasada se dejó un Plan Paralelo que consistía en la respiración Diafragmática y también se le brindó la técnica del semáforo para fortalecer el autocontrol y calmar algunos síntomas de ansiedad. En conjunto con la Técnica del Semáforo.   Se le explica que la actividad por realizar el día de hoy le ayudará a la regular sus emociones en una conversación conflictiva. Se le explica que es el momento de Atención:   1. ¿Qué está ocurriendo ahora? ¿Qué estoy haciendo, pensando, sintiendo? 2. ¿Qué es lo que quiero ahora mismo? ¿Cuál es mi objetivo? ¿Qué quiero conseguir? 3. ¿Qué estoy haciendo que me indique alcanzarlo? Entonces lo que voy a hacer es … 4. Toma una decisión diciéndote internamente: “ahora voy a decir …/ hacer …/ dejas pasar” 5. Respiración conscientemente y dirige tu comportamiento hacia el nuevo rumbo que has elegido   En conjunto con la Técnica del semaforo   1. ¿En qué color estoy yo / el otro? 2. ¿Qué sensaciones físicas noto cuando “estoy en rojo” (¿Tengo una emoción negativa intensa?, calor, tensión muscular, dolor de estómago, respiración acelerada) 3. ¿Qué cosas me ayudan a relajarme / a pasar a una emoción más positiva (“pasar a verde”). Identidica qué te ayuda a mejorar, para potenciarlo en los momentos claves   ¿Qué hago cuando la otra persona es quien está enfadado?   1. Mantén la calma, sigue en modo conversación. No te contagies de su ira / desesperación 2. No intentes razonar, en ese omento está en “Secuestro emociona”, ignora el drama 3. Ralentiza la conversación (por favor habla más despacio) 4. Preguntale, “¿Qué quieres que haga/que podemos hacer… ?”   Por último, se le recapitula que debe de seguir con el semáforo y la respiración diafragmática.  **Retroalimentación (10 minutos)**   * Seguido de las actividades realizadas en la sesión se dejará un tiempo de reflexión para el paciente y si desea hablar sobre algo que cause intriga en el paciente.   **Cierre (5 minutos)**   * Se procederá a despedir al paciente y recordar la cita de la proxima semana. | | |  | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
|  | | |  | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * Examen del Estado Mental: Es un examen que permite recabar información sobre el aspecto general, la conducta, características del lenguaje, el estado anímico y afectivo, el contenido del pensamiento, funciones del sensorio, metacognición y juicio. | | | | |

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