|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Gabriela Stein Burgos | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.S.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 2 de marzo de 2021 | **N°. de sesión** | | 7 |
| **Objetivo general** | Afrontar la agresividad que se han dado a raíz de un duelo por pérdida familiar en una niña de 8 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Brindar educación emocional sobre las emociones básicas a la paciente y conocer qué emociones predominan en ella y cuáles deben ser trabajadas. Además, indagar sobre el duelo y conocer más de este. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **Emociones:** se trabajarán las emociones con la paciente, identificando el nivel de conocimiento que tiene de estas y cuáles predominan. Esto se hará por medio de un recurso audiovisual “Conoce tus emociones con Intensamente” y una actividad de basta emocional.  **Psicoeducación:** se brindará a la paciente educación de las emociones que puede sentir, en qué ocasiones las puede sentir y cómo las expresa.  **Diario emocional:** se asignará a la paciente un diario emocional para que lo trabaje en casa e identifique las emociones que siente en la semana. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Introducción (5 minutos aproximadamente):** Primero, se identificará si tanto la paciente como la terapeuta tienen adecuada conexión de audio y video. Cuando ambas lo tengan, se iniciará la sesión con un espacio en el que la paciente expresará como se ha sentido en la semana. Después, se harán los ejercicios de respiración profunda para que ella se sienta relajada. Se inhalará por 3-4 segundos y manteniendo el aire en los pulmones por 2- 3 segundos. Una vez se haya terminado esto, sacará el aire lentamente. Se harán tres repeticiones. Luego, se le estará explicando que en esta sesión se estará realizando una prueba y que luego aprenderemos sobre las emociones. Luego, se le explicará que se estarán aprendiendo las emociones y que se trabajará en conjunto un diario para que pueda ella aprender de sus emociones. 2. **Actividades (50 minutos aproximadamente):**   **Presentación y explicación de video (10 minutos aproximadamente):** se le presentará a la paciente el video “Conoce tus emociones con Intensamente”, para comenzar la psicoeducación. Luego de haber visto el video, se le pedirá que mencione qué comprendió del video o que resuma lo que vio en este.  **Basta emocional (20 minutos aproximadamente):** se le presentarán a la paciente, una por una, las emociones básicas (alegría, tristeza, sorpresa, miedo, ira y disgusto) y se le pedirá que las escriba en una hoja. Luego, se pondrá un temporizador de 1 minuto por cada una y se le pedirá que escriba qué significa cada emoción. Después, se le dirá que mencione en qué ocasiones presenta la emoción. Esta actividad será realizada por la paciente y la terapeuta en conjunto.  **Diario emocional (20 minutos aproximadamente):** junto con la terapeuta, se identificará una situación que le haya ocurrido a la paciente en la semana y se le pedirá que la anote en una hoja. Después, se le preguntará qué pensó en la situación, cómo se sintió y cómo expresó esa situación (también, se pondrá todo en la pantalla de la plataforma *Zoom* para que la paciente comprenda con más facilidad cómo debe hacer la actividad). Se le pedirá al final de la actividad que realice este ejercicio al menos una vez al día a lo largo de la semana y que lo traiga para la siguiente sesión para que pueda ser leído en conjunto.   1. **Conclusión (5 minutos aproximadamente):** se finalizará la sesión dándole a la paciente un breve espacio en donde pueda expresar cómo se sintió en la sesión. Luego, se dará una breve recapitulación de lo realizado en este espacio. Después, se le recordará que siga aplicando los ejercicios de respiración realizados en casa y que continúe con la actividad de diario emocional. Se terminará la sesión con una despedida de parte de la terapeuta a la paciente. | | | * Presentación PowerPoint * Hojas bond blancas (terapeuta y paciente) * Lápiz o lapiceros (terapeuta y paciente) | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Se le pedirá a la paciente que, durante la semana, cuando se sienta enojada, triste o agitada, realice los ejercicios de respiración realizados al principio de la sesión, para que empiece a practicar desde ya la relajación.  Además, se le pedirá a la paciente que implemente en su semana el diario emocional con el formato que se le enseñó en la sesión. | | | * Hojas bond blancas * Marcadores, lápices, lapiceros, etc. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| **Emociones:** durante la sesión, se estará evaluando el nivel de conocimiento y comprensión de las emociones que tiene la paciente, por medio de las actividades de basta emocional y la presentación y explicación de video.  **Examen del estado mental:** A lo largo de la entrevista se estará observando la actitud, lenguaje y expresiones utilizadas por los encargados de la paciente. A pesar de que estos no se utilizan en el examen del estado mental de la paciente esta información puede ser útil al analizar el caso. | | | | |

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