|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Ana Gabriela Stein Burgos | | | |
| **Iniciales del paciente** | V.S.M. | | | |
| **Fecha del plan** | 9 de marzo de 2022 | **N°. de sesión** | | 8 |
| **Objetivo general** | Afrontar la agresividad que se ha dado a raíz de un duelo por pérdida familiar en una niña de 8 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Implementar el diario emocional en la paciente, para que lleve un registro de cómo se siente a lo largo de la semana. Además, enseñar a la paciente técnicas de control de impulsos para que sean aplicadas en situaciones aversivas. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | **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.  **Control de impulsos:** por medio de la técnica de la tortuga, se le estará brindando a la paciente una forma de controlar sus impulsos cuando se encuentre en situaciones aversivas, molestas, etc., como cuando la regañen. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Introducción (5 minutos aproximadamente):** se comenzará la sesión verificando que la terapeuta y la paciente tengan adecuada conexión. Posteriormente, se harán los ejercicios de respiración. 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 dará a la paciente un espacio en el que pueda expresar cómo se ha sentido a lo largo de la semana. Después, se le explicará que en esta sesión comenzaremos a hacer un diario y trabajaremos el control de impulsos. 2. **Actividades (50 minutos aproximadamente):**   **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.  **Explicación tortuga del control de impulsos (15 minutos aproximadamente):** se le presentará a la paciente una imagen de una tortuga y se le preguntará que hace esta, para que identificar si sabe que las tortugas se encierran en su caparazón (si no sabe, se le explicará). Después, se le presentarán situaciones en las que puede necesitar encerrarse en su caparazón (por ejemplo, cuando la regañan, que es cuando tiende a ser impulsiva). Se le explicará que debe encerrarse y relajarse cuando esté en su caparazón, para que no reaccione de manera agresiva.  **Realizar preguntas (15 minutos aproximadamente):** se le realizarán preguntas a la paciente sobre su familia, sus emociones, el duelo, etc., para ampliar la información de la paciente y conocer con más profundidad las problemáticas que la paciente puede presentar.   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** | | | | |
| **Diario emocional:** se estará identificando si la paciente puede identificar los estados emocionales que presenta y si las reacciones que tiene ante estas son adecuadas. | | | | |

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