|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | Andrea Rivas | | | |
| **Iniciales del paciente** | Z.I.D.L.A. | | | |
| **Fecha del plan** | 26 de agosto de 2021 | **N°. de sesión** | | 5 |
| **Objetivo general** | Fortalecer la regulación emocional de una mujer de 42 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Conocer las características del funcionamiento emocional, reconocer el nivel de las emociones propias y adquirir consciencia de cuándo estas emociones funcionan más o menos adaptativas y saludables. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | * Emociones (primarias, secundarias, positivas y negativas) * Consciencia emocional | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| 1. **Saludo (5mins):** La terapeuta ingresará minutos antes a la plataforma, al conectarse la paciente la saludará de manera cordial y le comunicará que se continuará con las actividades de la intervención. 2. **Desarrollo de la sesión (40mins):** La terapeuta le comentará a la paciente que la actividad a realizar le ayudará a ampliar sus conocimientos en cuanto al funcionamiento emocional y a identificar sus emociones.   Luego de esto se iniciará con una pequeña psicoeducación sobre qué son las emociones, cuáles son las características de las emociones, tipos de emociones y funciones de las emociones. Seguido se realizará la actividad de mapa corporal de emociones.   1. **Cierre (10mins):** Se espera poder completar la actividad, si en dado caso no se completa la terapeuta le comunicará que la próxima semana se estará concluyendo la misma.   La terapeuta le explicará en que consistirá el plan paralelo, hará una retroalimentación de lo que se realizó en la sesión y de lo que se realizará en la siguiente y le preguntará si tiene alguna duda.   1. **Despedida (5mins):** La terapeuta le agradecerá por la cooperación y por la confianza a las Clínicas UNIS, le recalcará el compromiso que debe de tener con la asistencia y luego de esto dará por concluida la sesión. | | | * Hojas en blanco * Marcador negro * Crayones * Lapicero y lápiz * Borrador y sacapuntas | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| * **Registro de la emoción de ira**: durante dos semanas la paciente deberá de realizar un cuadro de cinco columnas en donde coloque una situación que le provoque ira, deberá de brindarle una puntuación del 0 al 10, también tendrá que describir que pensó, que emoción sintió y que realizó al momento de experimentar la ira. Esto con el fin de poder describir con exactitud las diferentes formas en que se manifiesta el enfado. | | | * Cuaderno * Lapicero * Marcadores | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| * **Psicoeducación emocional**: la psicoeducación emocional es aquella técnica que facilita una nueva comprensión en los pacientes acerca de sus emociones, esto mediante un proceso educativo y de autoconciencia que permite conocer las características del funcionamiento emocional, los diferentes tipos de emociones y las emociones experimentadas. * **Mapa corporal de emociones**: consiste en dibujar ocho figuras corporales (que representan ocho emociones) en donde la paciente deberá de colorear la zona en donde siente que experimenta una emoción y el porcentaje de la intensidad de esa misma emoción. * **Examen del estado mental:** es una forma estructurada de observar y describir el funcionamiento psicológico del paciente en un momento dado, bajo los dominios de apariencia, actitud, comportamiento, estado de ánimo y afecto, habla, proceso de pensamiento, contenido de pensamiento, percepciones, cogniciones, visión y juicio. | | | | |

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