|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| **Nombre del practicante** | María Andrea De León | | | |
| **Iniciales del paciente** | A.P | | | |
| **Fecha del plan** | 30/10/2021 | **N°. de sesión** | | 11 |
| **Objetivo general** | Disminuir los rasgos del trastorno depresivo persistente (distimia) en una adolescente de 14 años. | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Mejorar la relación interpersonal con la paciente por medio de preguntas acerca de su semana. Relajación por medio del control de la respiración. Psicoeducación acerca de la inteligencia emocional. Elaboración del diario emocional y termómetro de emociones. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Establecer *rapport* con la paciente a través de preguntas abiertas a cerca de su semana. Relajación por medio del control de la respiración y pensamientos intrusivos. Psicoeducación acerca de la inteligencia emocional por medio de video informativo. Decoración y elaboración del diario emocional, en donde la paciente podrá llevar un registro de sus emociones. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| Saludo inicial y presentación. (5 min)  Investigar información significativa a través del *rapport* por medio de preguntas cotidianas, no invasivas, específicamente acerca del estado actual y de lo que la rodea tales como ¿Cómo se encuentra? ¿Encontró tránsito pesado? ¿Qué le parece el clima de hoy? (5 min)  Relajación por medio del control de respiración y pensamientos intrusivos (5 min)  Psicoeducación Inteligencia emocional por medio de video informativo:  La inteligencia Emocional  <https://www.youtube.com/watch?v=DOEEXlGUiDA> (10 min)  Elaboración del diario emocional; se decorará el diario con frases motivacionales y se le pedirá a la paciente que escriba el desarrollo de su semana en el mismo, haciendo énfasis en las emociones que experimenta a lo largo del día (25)  Resumen de las actividades realizadas dentro de la sesión, explicación del plan paralelo y despedida. (5 min) | | | * Video informativo: La Inteligencia emocional * Hojas en blanco/Cuaderno * Lapicero * Marcadores | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| Diario emocional, con el fin que la paciente lleve un registro diario acerca de su semana y las emociones más relevantes en su día a día. | | | * Hojas en blanco/Cuaderno * Lapicero * Marcadores | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluará la postura, aspecto y conducta, características del lenguaje, por medio del examen del estado mental. También se evaluará el control y reconocimiento emocional de la paciente. | | | | |

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