| **PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre del practicante** | María Fernanda Gordillo Franco | | | |
| **Iniciales del paciente** | S.R.S | | | |
| **Fecha del plan** | 04/03/2022 | **N°. de sesión** | | 6 |
| **Objetivo general** | Evaluar la condición psicológica de una paciente de 51 años | | | |
|  | | | | |
| **Objetivo de la sesión:** | Educar a la paciente sobre la inteligencia emocional y las vías de reacción ante diversas situaciones estresantes. | | | |
| **Áreas a trabajar:** | Dentro de sesión se trabajará el manejo de emociones y la identificación de aquellos que dentro de la paciente suelen ser más frecuentes, así como también reconocer los mecanismos de reacción y su óptima respuesta, de manera que podamos psicoeducar y al mismo tiempo analizar las emociones de la paciente. | | | |
| **Actividades de intervención** | | | **Materiales y recursos** | |
| **Saludo (15 minutos)**   * Se dará la bienvenida a la paciente * Se realizará un ejercicio, que consta de 3 pasos de respiración (7 segundos de inspiración, 5 segundos de retención y 8 segundos de exhalación) 2 veces, antes de iniciar. * Se leerán las anotaciones que se dieron en las últimas semanas, para poder identificar los puntos a mejorar y aquellas conductas repetitivas en las que se va a realizar un énfasis.   **Desarrollo de sesión (50 minutos)**   * Se comenzará realizando con la paciente un listado de objetivos a conseguir, en las cuales la paciente deberá colocar sus objetivos a nivel emocional como por ejemplo: saber responder mejor ante las discusiones con su hija menor, de manera que la paciente pueda tener un mayor compromiso y dirección sobre sus necesidades, motivaciones y aspiraciones a alcanzar a nivel emocional y se dialogarán. (20 minutos) * Posterior a realizar el listado, se dará inicio con la presentación de un documental corto enfocado en el manejo de emociones, que nos permitirá que la paciente proyecte esas reacciones emocionales, posterior a eso, se abrirá un diálogo abierto para que la paciente exponga su opinión y también el establecer puntos clave en base a esa proyección y asociarlo a las metas establecidas en la actividad inicial (40 minutos)   **Despedida (5 minutos)**   * Se terminará explicando a la paciente lo que se llevará a cabo en la siguiente sesión y se le solicitará el realizar una caja proyectiva. * Se finalizará con un ejercicio de respiración | | | Hoja, lápiz, borrador.    .  Uso de video de tiempos de respiración | |
| **Plan paralelo** | | | **Materiales y recursos** | |
| * Se trabajará en casa un diario emocional, en el cual se pretende que la paciente pueda redactar cómo se sintió a lo largo de los días e identificar aquellos comportamientos, pensamientos o emociones negativas y las situaciones en las que se presentan, para poder llevarlo a sesión y reconocer las áreas a trabajar y las herramientas a utilizar. * Se le designará a la paciente el elaborar una caja de proyección que constará de realizar la parte externa a su creatividad con las cosas que considere que la identifican y por dentro el colocar cosas que ella percibe en sí misma. | | | Cuaderno, lápiz, borrador y crayones. | |
| **Área de evaluación** | | | | |
| Se evaluaran la comprensión sobre la inteligencia emocional, por medio de un listado de objetivos emocionales, así como material visual que permitan el crear una conciencia en la paciente sobre el por que de sus emociones y la comprensión de sus reacciones al momento de estar atravesando situaciones no agradables. Examen del estado mental | | | | |

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