



PLAN DE SESIÓN – PSICOLOGÍA CLÍNICA			
Nombre del practicante	Ana Gabriela Pineda Suchini		
Iniciales del paciente	A.F.V.C		
Fecha del plan	4 marzo 2022	N°. de sesión	6
Objetivo general	Fortalecer sentimientos de valía personal debido a abandono y duelo por figura paterna en una adolescente de 15 años.		
Objetivo de la sesión:	Fomentar la conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión. Ejercitar habilidades de autoconocimiento y fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.		
Áreas a trabajar:	Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente. Retroalimentación acerca del diario de las emociones. Autoconcepto: Imagen que se tiene de uno mismo. Se forma a partir de variables que están influenciados por las interacciones con las personas importantes en nuestras vidas. Inteligencia emocional: Capacidad para reconocer las propias emociones. Reconociendo los sentimientos, emociones y etiquetarlos apropiadamente por medio de información emocional para guiarlo apropiadamente. Examen del estado mental: evalúa las diversas variables del funcionamiento y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción insólita o extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.		
Actividades de intervención			Materiales y recursos
Bienvenida (5 min): Se recibirá a la paciente en la plataforma Zoom, en donde en donde la terapeuta empezará a preguntarle a			

<p>la paciente de su día, del colegio, entre otras preguntas y harán comentarios, con el fin de eliminar sentimientos de nerviosismos e inseguridades.</p> <p>Actividades (50 min): Antes de empezar las pruebas proyectivas se realizará una respiración</p> <ol style="list-style-type: none"> Técnica 4-7-8: Esta actividad consiste en una técnica de respiración guiada, donde la terapeuta le pedirá al paciente que se siente con una postura recta y que cierre sus ojos. Se le indicará que primero deberá cerrar su boca e inhalar el aire a través de la nariz y la terapeuta contará hasta cuatro. Luego, deberá de aguantar la respiración durante siete segundos. Posteriormente, exhalará completamente el aire durante ocho segundos. Cabe mencionar que la paciente deberá realizar el sonido/ soplo para que la terapeuta pueda oír y que la paciente empiece a ser consciente de su respiración. Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Este tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan. El tiempo es de todo lo que mencione y que se le pregunte. Video introductorio de las emociones y presentación interactiva sobre las emociones: Esta actividad consiste que la terapeuta le proyectará el video introductorio de las emociones. Después se discutirá al respecto. Por otro lado, se le pasará el enlace de la presentación de <i>Google Drive</i> con la presentación interactiva. En esta actividad se hablará de la función de las emociones (¿Qué son?, ¿Son buenas o malas?, entre otras preguntas). A su vez, se hará un ejercicio con cada una de las emociones. Es decir, se le dará una breve descripción de la emoción, su función, papel por el cual se desenvuelve y la paciente nombrará, buscará imágenes, situaciones que describa su día a día. El árbol de los logros (autoconocimiento): En esta actividad la terapeuta se dará una breve explicación sobre la importancia del autoconocimiento Primero, se le indicará a la paciente que saque una hoja en blanco. Después, deberá de dibujar un árbol que ocupe toda la hoja. Este árbol debe incluir raíces, tronco y copa. En las raíces la paciente deberá de escribir sus cualidades, habilidades y capacidades que cree tener. En el tronco, las 	<p>Diario o Journaling</p> <p>Técnica de respiración 4-7-8</p> <p>Video de las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=24XlgLGR8cw</p> <p>Presentación interactiva de las emociones (Google Drive)</p> <p>Autoconocimiento : El árbol de mi autoestima.</p>
--	---

<p>cosas positivas que hace. Y en la copa, los éxitos o triunfos que realice la paciente.</p> <p>Cierre y despedida: Se cerrará la sesión con la paciente, con comentarios positivos del comportamiento que presentó dentro de clínica, se le expresará al paciente el deseo de volver a tener una sesión nuevamente. Cualquier duda o temor que se perciba por la terapeuta, será comentado de una forma que el paciente no se sienta amenazado sino transmitiendo confianza. Por último, la terapeuta dará por concluida la sesión y se despedirá de la paciente.</p>	
Plan paralelo	Materiales y recursos
<p>Consiste en que realice un <i>journaling</i> o registro por diario. El <i>journaling</i> es una herramienta psicológica que se basa en almacenar la información necesaria para restablecer los datos afectados.</p> <p>Este tiene como objetivo que la paciente pueda generar detalladamente ya sea por escrito o dibujado los eventos y las emociones que experimenta durante el día. Este lo debe de realizar toda la semana. (de viernes a viernes)</p> <p>Esto ayudará al paciente a experimentar una mayor sensación de bienestar emocional y a sentirse mejor físicamente.</p> <p>En este caso el paciente debe anotar en el cuaderno cada vez teniendo un mal día o cuando quiera desahogarse. El registro debe contener los siguientes datos: fecha. Situación (¿qué ha pasado), pensamiento (¿qué he pensado?), emoción (¿qué he sentido?) y conducta (¿qué hago?).</p> <p>Cabe mencionar que la paciente debe de mandar foto de lo que haya escrito día a día al correo indicado. A su vez, dentro de la intervención de la siguiente semana se va a comentar dicho plan paralelo.</p>	<p>Cuaderno lápiz crayones. recortes de revistas brillantina, entre otras cosas (Este material lo debe de tener la paciente en su casa)</p>
Área de evaluación	
<p>Durante esta sesión ya no se aplicará ninguna prueba.</p> <p>Técnica de respiración: Trabajar la forma en la que el paciente pueda mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo por medio de técnicas de respiración consciente.</p> <p>Retroalimentación acerca del diario de las emociones: Tiene como objetivo, conocer acerca de su día a día y poder observar cómo solucionar sus problemas ella sola y también como esas emociones la ayudan o la traicionan.</p> <p>Video introductorio de las emociones y presentación interactiva sobre las emociones: Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros</p>	



sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Autoestima- Autoconocimiento: consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.

Así mismo, durante la sesión se estará evaluando el examen del estado mental, cuyo fin es poder observar las diversas variables del funcionamiento cognitivo y consiste en la valoración de la capacidad mental actual del paciente mediante la evaluación del aspecto general, comportamiento, cualquier idea inusual o percepción extraña, el estado de ánimo y todos los aspectos de la cognición.

Firma / Sello de asesora: _____